

samen op pad



Beste lezer,

Drukke dag(en) gehad? Hard gewerkt? Nog naweeën van de feestdagen? Of gewoon overprikkeld, om welke reden dan ook?

De hoeveelheid aan prikkels kan voor hooggevoeligen zorgen dat ze overprikkeld geraken. In dit artikel deel ik met jou één van mijn persoonlijke ont-prikkel-oefeningen.

Hopelijk kan het jou inspireren!

Omgaan met overprikkeling: Hoe ontprikkelen?



Afgelopen maandag had ik een vrije dag na heel wat dagen hard werken. Een welverdiende vrije dag waar ik zeker naar uitkeek! Want ik voelde: ik heb rust nodig, tijd voor mezelf en bij mezelf!

In mijn praktijk heb ik de eer om elke dag met mensen te werken en in gesprek te gaan, wat mij enorm veel voldoening geeft. Ik weet dat ik hier enkel van kan genieten als ik ook een goed tegengewicht heb: tijd alleen, tijd om alle prikkels te verwerken.

Hoe doe ik dat?

Wel, in dit artikel deel ik mijn persoonlijke ont-prikkel-beoefening!

Waar?

Het liefst doe ik deze oefening in bed of in bad. Een donkere kamer, een stille badkamer. Veilig onder de dekens of in zalig ontspannend warm water.

Hoe?

Ik ben wakker, klaar om 'actief/bewust' te ontprikkelen. Ik ga dus niet liggen slapen of zomaar wat 'hangen' in bad, wat trouwens ook wel goed helpt om te ontprikkelen. Maar deze ont-prikkel-oefening is voor mij krachtiger; werkt beter.

Vervolgens laat ik alle gedachten voorbijkomen. Gebeurtenissen, ideeën, indrukken,... Alles wat voorbij wil komen, mag voorbij komen. Maar ik ga niet méé in de gedachten, dat wil zeggen: ik ga er niet op voortbouwen.

Een voorbeeldje

Klik [hier](#) om verder te lezen.

*Vind je het moeilijk om te gaan met jouw stress en emoties?
Wil je graag stappen zetten en werken in een één-op-één setting rondom hooggevoeligheid,
zelfvertrouwen, piekeren, relaties, burn-out of depressie?*

*Dan kan je contact opnemen voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek, waarin we samen
naar jouw groeimogelijkheden kijken.*

Tot dan!

Warme groet,
Anke De Vooght
www.samenoppad.be



PS: Ken je iemand die interesse heeft? Stuur de mail dan gerust door!

Agenda:

Alle cursussen worden opnieuw ingepland! Heb jij zin om mee te doen? Dan mag je me een seintje geven via anke@mail.be of via het inschrijfformulier op de website bij de desbetreffende cursus.



Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"

6 * maandagavond: start 12 januari
6 * zaterdagmiddag: start 17 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * zaterdagochtend: start 17 januari
6 * dinsdagavond: start 13 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfzorg: Stress - Piekeren
- Grenzen aangeven -
Energiebalans - Flow

6 * zondagochtend: start 11 januari
6 * donderdagavond: start 15 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#)



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 16 januari
5 * zondagmiddag: start 18 januari
Voor meer info: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

Meditatieavond

21 januari
4 februari
Elke eerste en derde woensdag van de maand.
Voor meer info: klik [hier](#).

Je kan ook even kijken op: www.samenoppad.be.

Wil je graag regelmatige inspiratie? Ook op Facebook kan je me vinden: 

Wanneer je deze nieuwsbrief niet langer wenst te ontvangen, gelieve 'Uitschrijven nieuwsbrief' te mailen naar anke@mail.be.