

[Klik hier om een online kopie van deze e-mail te bekijken](#)

KanGoe, jouw Wegwijzer bij Overprikkeling



Lieve ,

Wat ik vandaag neerschrijf, valt me zwaar om te delen. Maar ik vind openheid en authenticiteit twee belangrijke principes die mij tot Karolien maken. Het wordt dus een iets langere intro :-)

Ik dacht dat 'het' mij niet opnieuw zou overkomen. Je hebt het waarschijnlijk al door, ik ben weer volledig over mijn grenzen gegaan. Meer zelfs, mijn lichaam staat volgens de dokter weer op crashen, 5 jr later, precies in dezelfde periode. **De situatie waardoor het is getriggerd, is nu wel volledig anders.**

Er was de keuze om volledig zelfstandige te worden, KanGoe op te richten en dit door Corona en financiële onzekerheid te combineren met 2 freelance opdrachten. Maar ik geloof(de) dat als iets je energie geeft, je bergen kan verzetten. En dat is precies wat KanGoe mij geeft. De energie om mensen te inspireren, samen te brengen, herkenning en handvaten te geven. Dat merk ik enorm tijdens het lopende Inspire Me - traject.

Tijdens mijn vorige herstelperiode leerde ik hulp vragen en inzien dat je niet altijd alles alleen hoeft te doen of op te lossen. Maar door Corona werd dat 1,5 jr onmogelijk. Kwam er nog in de eerste lock-down bij dat ik mijn kids, toen van 8 en 6, moest onderwijzen, entertainen, broer-zus ruzies temperen en daarbovenop thuiswerken tezamen met mijn man. Terwijl ik voorheen het huis voor mij alleen had. **Het was een zware periode maar ik besef nu pas dat dit echt te veel heeft gevraagd van mijn HSP lichaam.**

En dat wreekt zich nu. Mijn dokter zei dat het verwonderlijk was dat ik het zo lang heb volgehouden. En dat dit enkel kon door een combinatie van sterke wil en de enorme hoeveelheid aan natuurlijke voedingssupplementen. Maar dat hij nu niets meer extra kan doen. **Dat ik gewoon zelf minder hooi op**

mijn vork moet nemen en iets moet doen aan mijn perfectionisme.

Weet je, vooral dat laatste is super moeilijk. Toen ik 2 jr geleden meer priori-TIJD maakte van en voor mijn persoonlijke groei, maakte ik hierin echt stappen. Ik kon de lat minder hoog leggen, straalde minder van het perfectionisme af op mijn gezinsleden en kon veel beter loslaten. Maar door de tijdsdruk als zelfstandige (klanten moet geholpen worden in die enkele uren of op die bepaalde dagen) is dit weer op de achtergrond geraakt.

En dan komen we bij het prangende onderdeel ZELFZORG! Ik geef het toe, hier heb mezelf een beetje voorgelogen dat ik dit goed ben blijven doen. In mijn weinige vrije tijd deed ik onregelmatig aan yoga, ging ik op zondag met het gezin wandelen en mediteerde elke avond. Maar mijn lange middagpauzes met 30 min. wandelen en mijn kleine (me-) genietjes of rustmomenten alsook een vaste structuur gingen verloren in de Corona chaos. En **zo kreeg ik het 'valse' gevoel van nog aan voldoende beweging en zelfzorg te doen. Maar in werkelijkheid ging ik terug stilletjes aan mijn systeem overbelasten.**

De voedingssupplementen hielpen mijn bijnieren om de nodige hormonen te produceren (die het hele lichaam doen functioneren) maar ik verbruikte direct alles waardoor er geen reserves werden opgebouwd. En ik dacht: "aha ik heb nog energie " dus ik bleef gaan, en gaan, en gaan. **Maar mijn hoofd en lichaam riepen gewoon om extra rust en ik voelde het (weer) niet ...**

De komende tijd zal ik dus bewustere keuzes maken binnen KanGoe zodat ik er kan blijven zijn voor mijn lotgenoten. Maar gelukkig ben ik goed omringd door coaches en therapeuten om weer fysiek en mentaal sterker te worden en het perfectionisme te bestrijden :-). Ik deel de volgende maanden graag mijn nieuwe bedenkingen en ervaringen op [de facebookpagina van KanGoe](#).

Prikkel(w)arme groetjes,
Karolien



Spot on



Boek in the spotlights: Meer luxe met minder

Annelies Mentink is onze opruim- en minimaliseercoach bij KanGoe en helpt mensen concreet op weg naar meer rust in hun huis en ruimte in hun hoofd. Ze coacht mensen in hun eigen omgeving, geeft interactieve lezingen en inspireert anderen in haar strijd tegen onze spullenobesitas [met haar merk Annelies Minimaliseert®](#)

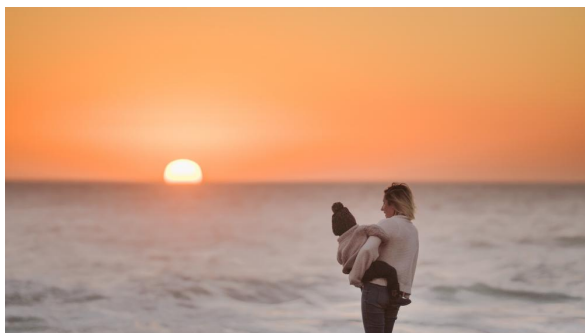
Met haar [2de boek "Meer luxe met minder"](#) gaat ze op zoek hoe een minimalistische manier van leven een antwoord bieden kan in deze verwarrende tijd. In vijf fases neemt dit boek je mee op deze toch wel heel fascinerende zoektocht. In de eerste fase ga je **opruimen**. De overvloed aan rommel en spullen verstikt ons niet alleen, maar heeft ook een rampzalige invloed op de planeet. Vervolgens staat **ontspullen** centraal. Welke dingen heb je écht nodig, wat is écht belangrijk?

Fase drie focust op **anders kopen**. Met kennis van zaken beslissen waaraan je je geld uitgeeft, bewust kiezen voor wat jij op elk vlak van je leven nodig hebt. In de vierde fase ga je **verduurzamen**. Door het gebruik van ecologische alternatieven voor alledaagse benodigdheden, maar ook door anders om te gaan met afval vergroot je je positieve impact op het milieu. Uiteindelijk kom je zo tot de essentie: **een minimalistisch leven** met aandacht voor onze planeet waarbij je jezelf niets ontzegt, en integendeel geniet van **méér luxe, méér tijd en méér geluk**.

Wat zou het leven toch zo eenvoudig en gelukkig zijn als we hier met z'n allen toe komen! [Start alvast met het boek!](#)



Inspired by



Een pracht van een blog en geweldig als teaser van haar bovenstaande boek: "**De voordelen van minimaliseren**". Geschreven door onze **opruim- en minimaliseercoach Annelies Mentink**.

Ontdek de voordelen van de bewuste levensstijl die tegemoet komt aan hetgeen jij zelf nodig hebt om je leven te leiden, zónder hiermee een negatieve impact te hebben op de (natuurlijke) omgeving of op andere mensen. **Leer bewust kiezen waar je tijd en geld naartoe gaan uit overtuiging, niet omdat het zo hoort.**

[Lees blog »](#)

Ervaar jij ook pieken en dalen in je energiehuishouding? Heb je er al eens over nagedacht hoe je energie binnen krijgt en hoe je hiermee omgaat? Kan je tekorten aanvullen en een overvloed aan energie afvoeren? Hoe ga je om met veranderingen? Ben je jezelf bewust van wat je energie geeft en wat niet?

Deze blog "**Leven op het ritme van de natuur**" van **Veerle Verhulst** maakt jou bewust van het belang van het ritme en de verschillende cycli van de natuur. Leer als mens surfen op de golven van het leven!

[Lees blog »](#)



Explore

[Saying no like a Pro](#) - Online training op kangoe.be

Vanuit mijn huidige situatie kan ik alleen maar **meer aandacht geven aan 'neen zeggen', mijn grenzen**

bewaken en dus zo meer voor mezelf kiezen. Tijd maken om bewust na te denken van wat ik nu echt gelukkig wordt en wat ik echt belangrijk vindt, is hiervoor van primair belang.

Is het ook tijd voor jou om hierbij stil te staan? Dan beveel ik deze online training van [Mien Gheysens](#) graag aan. Hierin leer je stap voor stap, o.a. door jezelf de juiste vragen te stellen, een volmondige 'NEEN' te zeggen zonder schuldgevoelens.



Grow

Ik vraag onze KanGoe experts elke maand om een boek, podcast of film te delen die jou een waardevol inzicht geeft of helpt bij je persoonlijke ontwikkeling.

Toepasselijk is de boekentip van deze maand gezien mijn intro over het aanpakken van perfectionisme. **Onze stresspreventie coach [Kristel Van Doorslaer](#)** raadt het boek 'Zeg me dat ik ok ben' van Marcel Hendrickx aan omdat perfectionisme vaak de oorzaak blijkt van stress. Vanuit zijn eigen ervaring schreef hij dit boek. Ook zijn gezondheid stond onder druk door zijn perfectionistisch patroon.

In dit boek vindt je een antwoord op de vragen: **Wat is perfectionisme?, Hoe ontstaat het en welke effecten heeft dit op ons lichamelijk en mentaal welzijn?** Voor Kristel was het in elk geval zeer herkenbaar, voor haar cliënten als OCP-coach vaak confronterend, maar wel een eye-opener. Vooral interessant om weten is hoe je met dit patroon kan omgaan en hoe je het kan aanpakken met de OCP-methodiek. Wil jij je perfectionisme aanpakken, contacteer dan Kristel op kristelvd@activational.be.



Behind the scenes

Samen met **onze mindfulness coach [Nathalie Van Ounsen](#)** werkt KanGoe aan een online cursus rond, hoe raadt je het, mindfulness :-). Er bestaan hierover al zoveel boeken maar Nathalie gelooft vooral in een **praktische kennismaking met dit 'bewuster leven'**. Zodat het een nieuwe haalbare manier wordt van in het leven staan.

Doel is dat de online training vanaf eind oktober te koop staat op kangoe.be. **Op 10 november doen we samen een webinar om al een eerste impressie te geven hoe de cursus werkt.** Noteer alvast deze datum in jouw agenda. Wie weet doen we wel een interessant aanbod ...



Game changing

Deze nieuwsbrief staat voor mij volop in het belang van **zelfzorg**. Ik ben dus heel benieuwd naar de activiteiten en/of rituelen waarmee jullie je me-time vullen. Misschien weten jullie dat ik een theeliefhebber ben en dus

vormt thee onderdeel van mijn dagelijks mijneritueel.

Inspireer me met jullie activiteiten en/of rituelen via karolien@kangoe.be en **maak kans op een proefpakket thee** van onze theesommelier [Veerle Verhulst](#).



Click here to **unsubscribe** | Sent to: Karolien Marck, Korte Plek, 2440 Geel, België