

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

KanGoe, jouw Wegwijzer bij Overprikkeling



Lieve ,

Ik vertelde jullie vorige maand met blozende wangen dat ik een lange tijd over mijn grenzen ben gegaan door de nieuwe uitdagingen waarin ik ben beland als opstartende zelfstandige in het Coronatijdperk. Ik heb ondertussen **al heel wat actie ondernomen**; minder freelance werk, minder harde deadlines voor KanGoe en minder heftige focus op details maar genoeg nemen met **"85% is ook goed genoeg"**. Mijn lichaam zal nog wel enkele maanden nodig hebben om erbovenop te komen. Maar nu de pauzeknop volledig indrukken, is helaas niet meer mogelijk als zelfstandige.

Mijn **mildheid voor mezelf** is afgelopen maand wel **op de proef gesteld** Ik kan toch zeggen dat ik al meerdere keren echt boos geweest ben op mijn lichaam ookal heeft dat weinig zin. Ik ben echt uitgedaagd geweest om te luisteren naar de steken in mijn hoofd en mijn energiedips. Ik moest mezelf meer tijd gunnen om zaken af te werken en te realiseren.

Ik heb vooral ook **meer moeten loslaten**. Zowel in mijn huishouden als in mijn werk. Laat de dochter maar die kledij dragen met niet matching prints, zo wordt ze misschien wel een stijlicoon :-). En laat dat leerplatform zich nu maar effe ontwikkelen op het tempo van de coach.

Gelukkig is er ook **EFT**. Een handige techniek waarover je meer verneemt in deze nieuwsbrief. **Kristel Van Doorslaer** legt uit wat het is en hoe jou dit kan helpen jezelf te bevrijden en om los te laten. Ook getuigen **Tommy Browaey**s en ik deze maand in onze blogs over de tools die ons tijdens onze burn-out hielpen om de eerste stappen richting herstel te maken. En eindelijk kunnen we weer **een live workshop** aankondigen. Deze keer eentje van **Nathalie Van Ounsen**, over het ontdekken hoe mindfulness je leven kan veranderen. **Veerle Verhulst** vertelt je haar persoonlijke tip hoe je meer bewust kan worden van wat je zelf nu echt wilt. Alle antwoorden zijn immers bij jezelf en in jezelf te vinden.

Veel ontdekkingsplezier!

Prikkel(w)arme groetjes,
Karolien



Spot on



Voel je bevrijd met EFT

[Kristel van Doorslaer](#), onze stresspreventie coach, weet als geen ander hoe belangrijk het is om haar cliënten te leren loslaten. Dit doet zij o.a. met behulp van EFT.

EFT is de afkorting van **Emotional Freedom Techniques**, een 'tapping'-techniek. Waar acupunctuur werkt met naalden op de energiebanen of meridianen in jouw lichaam, gebruik je bij EFT je vingers op bepaalde meridiaanpunten.

Negatieve emoties zetten zich vast in je lichaam waardoor je klachten krijgt. Door te **tikken op welbepaalde punten op jouw hoofd of hand**, lossen we die blokkades op **zodat de energie weer vlot kan doorstromen**. De oorzaak van deze blokkades zijn grote of kleine trauma's, zaken die 'blijven hangen' in ons geheugen. Door de lichamelijke klachten of sensaties te gaan benoemen terwijl je tikt, zorg je ervoor dat deze worden losgelaten. Daardoor ga je je beter en bevrijd voelen, je gaat echt loslaten.

Wil je graag eens ervaren wat EFT juist met jou doet? Geweldig nieuws heeft Kristel dan, want ze wil het jou 10 minuten gratis laten ervaren. Of lees er meer over [in haar blogbericht "Maak je emotionele rugzak leeg"](#).

Reserveer je gratis 10 minuten EFT sessie



Inspired by



De blog "**Moodboard als spiegel**" geschreven door onze ervaringsdeskundige [Tommy Browaey](#)s over jezelf een spiegel voorhouden.

Dit kan je doen door een moodboard. Het is een **creatieve manier om wat je niet meer wilt, te vertalen in wat je wel wilt**. Want die transitie is cruciaal om uit een dal te klimmen waarin je terechtgekomen bent door veel te lang te blijven doen wat je eigenlijk niet meer wilt. Je ziet af om later misschien ooit gelukkig te zijn terwijl je dat nu verdient.

[Lees blog »](#)

Hyperventilatie, verzuurde benen, steken in mijn hoofd, onrustig vanbinnen, ... Zo voelde het in het begin van mijn burn-out. In mijn blog "**To scan or not to scan**" gaat het over hoe ik mijn borstkas, hoofd en adem weer onder controle kreeg met een **dagelijkse bodyscan**.

De bodyscan is **een meditatie die mijn leven veranderde**. Ik doe hem nog steeds. Toch bestaan er veel vooroordelen over mediteren. Deze overloop en weerleg ik graag in deze blog.

[Lees blog »](#)



Explore

"Ontdek mindfulness" - een LIVE workshop van [Nathalie Van Ounsen](#)

Wil jij al langer uit die ratrace stappen en weer echt genieten én bewust in het leven staan?

Gewoon minder stress en meer rust?

Je hebt al gehoord van mindfulness maar je vraagt je af of dit wel iets voor jou is en hoe ermee beginnen?

Dan is [deze live workshop](#) van **2 zaterdagvoormiddagen op 27 november en 11 december** de ideale kennismaking. Leer op een creatieve en leuke manier met oefeningen en tips, hoe je mindfulness kan introduceren in je dagelijks leven. Door het toepassen ervan, ging ik minder piekeren, beter slapen en kreeg ik meer zelfvertrouwen. Wil jij dit ook? [Schrijf je snel in!](#)



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.

Deze keer getuigt [Veerle Verhulst](#) waarom het boek "[Schrijven naar bewustzijn](#)" van de Vlaamse schrijfcoach **Joey Brown** voor haar zo waardevol is en misschien ook voor jou een manier kan zijn om jezelf te (her)ontdekken.

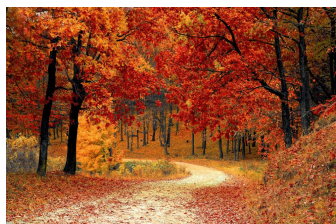
"Schrijven leert me omgaan met heftige emoties. Het geeft me een overzicht, meer focus en helderheid in (nieuwe) situaties. De antwoorden op vragen waarmee je worstelt, kan je terug vinden bij jezelf. Schrijven is een boeiende tool die hierbij kan helpen!

Schrijven brengt me rust en biedt me de mogelijkheid om nieuwe inzichten te ontvangen. Het is een manier om in verbinding te gaan met jezelf, met wie je bent en waar je graag naar toe wil in het leven.

Ik raad het boek aan omdat ik het iedereen gun om de weg naar binnen te bewandelen, op zoek te gaan naar je ware zelf, je verlangens, je intuïtie en te ontdekken wat je wil neerzetten in deze wereld."



Behind the scenes



Deze zaterdag is het de **allerlaatste sessie met de deelnemers van het eerste Inspire Me -traject**. Het wordt een heerlijke herfstwandeling waarin we gaan loslaten en met een nieuwe blik naar de toekomst kijken. Onder begeleiding van Tommy Browaeyts en mij krijgen de deelnemers nog enkele waardevolle zelfzorgtips.

De reacties tot hiertoe zijn heel lovend en omschrijven precies het doel van het traject:

" Via het Inspire Me-traject krijg je de kans om te proeven van heel uiteenlopende onderwerpen of 'behandelingen' die je kunnen helpen om je burn-out te overwinnen."

P.S. Even een rechtzetting uit de vorige nieuwsbrief: het webinar aangekondigd op 10 november rond mindfulness wordt verzet naar 12 januari 2022.



Game changing

Zoals je wel hebt gemerkt gaat het in deze nieuwsbrief vooral over mediteren en 'bewust zijn'. Ik ben dan ook heel erg benieuwd naar **jullie favoriete meditatie oefening**. Wanneer en waar doe je die het liefst? Laat me het weten via karolien@kangoe.be en maak kans om **een sleutelhanger van tijgeroog te winnen**.

Tijgeroog is een beschermende steen die de aandacht naar binnen richt. Hij beschermt tegen negatieve invloeden van buitenaf en geeft inzicht in onszelf en anderen. De steen helpt om afstand te nemen, het overzicht te bewaren, informatie te integreren en je doelen te bereiken.



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