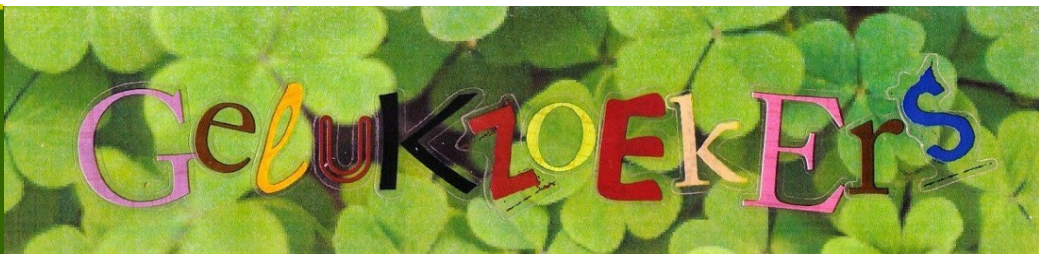


Agenda:

- Donderdag 7 mei:
Workshop: Gelukkiger, kan dat?
- Maandag 18 mei
Gelukschenkerij in Jubelpark, Brussel
Welkom tussen 12 en 14 uur
- Zaterdag 13 juni:
Gelukschenkerij in Delft, tijdens de Opentuinendag
- Zondag 14 juni:
Workshop Gelukkiger 2.0 in Utrecht
- Op 4 en 20 mei en 15 juni verzorgt lifestylecoach Annehieke Bryan de workshop "proef je geluk". Kijk voor meer info op www.go4vitality.com



Nieuwsbrief Gelukzoekers

April 2015, Jaargang 2, nr. 2

GELUKZOEKERS PLANTEN BOMEN IN INDIA

Als vereniging zonder winstoogmerk willen we dat er iets goeds wordt gedaan met de bijdrage die deelnemers geven als ze een workshop volgen. Met het bestuur hebben we besloten om met het geld dat deelnemers geven bomen te gaan planten via WeForest. We denken dat iedereen vóór een groenere gezondere aarde is. We denken dat iedereen op onze planeet daar gelukkiger van wordt.

Leuk, bijkomend, feit is dat WeForest is gestart door mijn buurvrouw Marie Noëlle de Keijzer. Tijdens een buurtborrel vertelde ze me een paar jaar geleden dat ze een stichting had opgericht. Ze wilde iets goeds doen en had bedacht dat ze dat het beste kon doen door bomen te planten. Ze vertelde vervolgens dat fondsen werven echt wel haar ding was. Nou dat kun je wel zeggen! Ik dacht in mijn onnozelheid dat ze ergens in het Zonienwoud hier wat boompjes had geplant maar er bleken al zo'n 750.000 bomen wereldwijd door WeForest te zijn geplant. Inmiddels zijn er al ruim 8 miljoen bomen geplant!!!

Het geeft me een heel goed gevoel te kunnen zeggen dat Gelukzoekers WeForest, heel bescheiden, gaat helpen. Voor elke deelnemer aan een workshop doneren we geld zodat er een boom kan worden geplant. De eerste 75 bomen zijn, namens Gelukzoekers reeds geplant in India. Meer info over WeForest en het project in India op: <http://weforest.org/projects/india-sacred-forests>

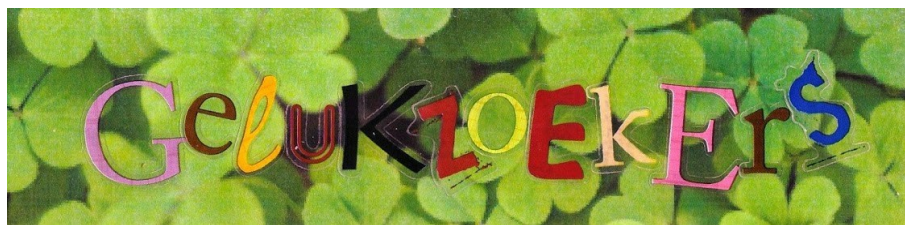
Ontmoeting met Geluksgoeroe Leo Bormans

Een van de eerste boeken die ik las over Geluk was het boek "100% positivo" van Leo Bormans. In dat boek is te lezen dat je je mindset kunt veranderen. Voor 50% zit het in je genen gebakken of je het glas half vol of half leeg ziet, legt hij uit. Voor zo'n 20% wordt het bepaald door je omstandigheden maar voor zo'n 30% kun je daar zelf invloed op uitoefenen. Toen ik dat las wilde ik daar absoluut mee aan de slag gaan. Van Leo Bormans las ik ook zijn andere boeken en keek zijn filmpjes op you tube. Toen hij in samenwerking met de Universiteit van Leuven een onderzoek naar Geluk ging doen, gaf ik me direct op als deelnemer. Men ging onderzoeken of je Geluk werkelijk kunt beïnvloeden. Voor meer info zie: <https://ppw.kuleuven.be/home/onderzoek/klip/onderzoek/artikels/persdossier-veel-geluk.pdf>. Met zijn "world book of Happiness" reist Leo Bormans de hele wereld over om lezingen te geven. En nu gaf hij een paar weken terug een lezing in Hasselt en waren Annemieke en ik erbij. Het was zo'n avond dat alles klopte; Bijna 2 uur hebben we ademloos geluisterd. Wauw wat een spreker is die man. Na afloop wilde we natuurlijk Leo spreken maar er stond een eindeloze rij mensen die een boek wilden laten signeren. Wij schoven in de kantine aan bij dames en hadden een mooi gesprek en emailadressen werden uitgewisseld. De tijd vloog voorbij en ineens waren we te laat voor het signeren; alles was al donker. En toen bleek Leo in een hoekje in de kantine met een maat te zitten. We werden uitgenodigd voor een drankje. We vertelden over onze vereniging Gelukzoekers en daar wilde hij natuurlijk meer van weten en samen met ons een geluksevenement organiseren in Overijse dat ziet ie wel zitten. Ja, echt waar! In juichstemming reden we terug naar huis. Dus wie weet komt Leo dit najaar wel naar Overijse! We houden je op de hoogte.



Voor meer info zie www.leobormans.be.

Wil je ook de nieuwsbrief ontvangen/niet meer ontvangen? Stuur een mailtje naar gelukzoekers@outlook.com



Inspirerende ontmoeting met sieraden ontwerpster Nel Linssen

Het was een druilerige zondagochtend toen ik met Thera en Kris, tijdens ons jaarlijkse weekendje

weg, het Valkhof in Nijmegen bezocht. Het Valkhof is een aardig museum met een stukje oude en hedendaagse kunst en een tijdelijke expositie. Bij de ingang van de tijdelijke ten-



toonstelling hing een verhaal en een foto van de sieradenkunstenaar Nel Linssen. Van de foto ging mijn blik naar het bankje schuin onder foto en ik keek nog eens terug en waarachtig Nel zelf zat op dat bankje. Wij reageerden enthousiast en daar kon

deze 80 jarige dame niet aan weerstaan dus ze gaf ons een rondleiding langs haar (schitterende!) werk. Ze vertelde hoe ze eerst met



textiel werkte en toen met papier en hoe ze met een eindeloos geduld (en steeds overvolle prullenmanden met mislukkingen) tot haar creaties kwam. Haar werk is te zien in musea en galeries over de hele wereld, maar dat is nooit haar doel geweest. **"Ik doe het voor mijn eigen kick"** sprak Nel. Ze dacht niet aan bekend worden, aan veel geld verdienen maar ze maakt sieraden vanuit een intrinsieke drive. Zeer inspirerend vonden wij. www.nellinssen.nl



Stilstaan

(Gil vander Heyden)

Vanmorgen horloge gepakt:

Staat stil. Kapot.

Niks meer aan te doen.

Op het balkon gezeten.

Broodje kaas gegeten.

Poes gestreeld.

Geraniums water gegeven.

Radio aangezet. Gewenst

Dat niet alleen mijn horloge

Maar ook deze dag

Stil zou blijven staan.



Wie nooit n risico neemt,
zal nooit champagne drinken
(Litouws gezegde)

Inspirerend TEDtalk filmpje:

Carol Dweck:

"De kracht van geloven dat je jezelf kan verbeteren"



https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=nl

Taart en een verhaal

De laatste tijd heb ik veel gelezen over geluk op het werk. Dit onderwerp fascineert me; de werkdruk en de pensioenleeftijd wordt steeds hoger. Hoe houden we het minstens 40 jaar fijn op kantoor? En op een zaterdagavond vloaide er ineens een metafoor uit mijn pen: "Kantooreiland". Omdat ik heel tevreden was over het verhaal (en hoopte dat het hen zou inspireren) wilde ik het graag aan mijn collega's voorlezen. Het ideale moment daarvoor was mijn verjaardag. Uiteraard kreeg ik spijt van mijn voornemen toen de datum dichterbij kwam maar ik dacht aan een oud Litouws gezegde (..) en besloot dat ik het wel ging doen. De collega's reageerden zoals ik had gehoopt en ik was vooral heel gelukkig dat ik het had gedaan. Een workshop "Geluk op het werk" is in de maak. Benieuwd naar het verhaal? Laat maar weten, dan stuur ik het je graag toe.