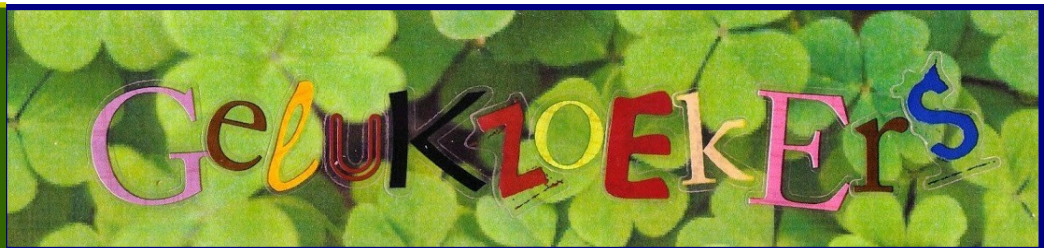


Agenda:

- Dinsdag 5 januari, Crea-Café
- Maandag 11 januari, Lezing over Gewoontes
- Dinsdag 2 februari, Crea-Café
- Woensdag 10 februari: Lezing over Gewoontes
- Dinsdag 1 maart: Crea-Café

Meer info:
www.gelukzoekers.com



Nieuwsbrief Gelukzoekers

Jaargang 2, nr. 5

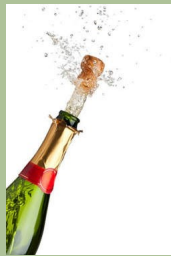


Nieuwe lezing: Succesvol goede gewoontes

Nieuws:

Op donderdag 3 december werd Gelukzoekers door de Cultuurraad van Overijse erkend als feitelijke vereniging.

We horen er nu echt bij!!!



Hoe komt het toch dat de ene mens het ineens lukt om te stoppen met roken en het de ander nog niet eens lukt om 5 minuten per dag op de crosstrainer te gaan staan? Waarom lukt bv. wandelen wel maar hardlopen niet? Waarom ga je met plezier naar de Franse les maar komt 't er niet van, ondanks goede voornemens, om het huiswerk te maken? Iedereen kan voorbeelden geven van gewoontes die je graag je eigen wilt ma-

ken maar wat niet lukt en andere gewoontes die je eigenlijk nauwelijks moeite kosten om in je dagritme op te nemen. Hoe komt dat? In deze lezing neem ik je aan de hand in de wereld van gewoontes aanleren. Via strategieën, valkuilen, neigingen en tips kom je erachter wat bij jou wel en niet werkt en zul je de volgende keer als je een goed voornemen hebt er ook in kunnen slagen het tot een gewoonte te maken. En als iets een gewoonte is geworden kost het geen moeite meer en zal het je gelukkiger maken. Echt een lezing dus die gemaakt is voor Gelukzoekers! En extra gelukje: in januari en februari is de lezing nog gratis!!

Voor data zie agenda hierboven. Lezing kan ook op aanvraag op locatie worden gegeven.



“LESS STUFF, MORE HAPPINESS”

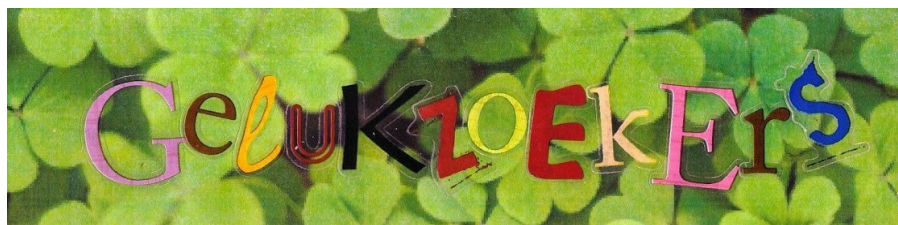
Ik ben* een enorme verzamelaar. Zie altijd wel ergens “brood” in maar dat maakt dat zolder, kelder, garage, kasten dichtgroeien met spullen. En super irritant is dat ik soms *weet* dat ik iets heb maar het dan niet kan vinden en het uiteindelijk maar opnieuw koop. Veel spullen is prima als je veel ruimte hebt en alles een vaste plaats heeft. Maar een overvolle kledingkast geeft elke dag irritaties, dus gooi je beter weg wat je al een tijd niet meer hebt gedragen. Toen bij ons in de buurt de facebook groep “freecycle” kwam heb ik een tijd lang elke dag iets weggegeven. Ondertussen zijn er al meer dan zestig mensen hier aan de deur geweest om een item op te halen. Zij blij, ik blij.

In het volgende TEDtalk filmpje gaat het over dit onderwerp en krijg je direct zin om enorm te gaan “down sizen”. (*of was. Sinds dit filmpje en de ontmoeting met Annelies ben ik toch aan het opruimen geslagen)

[Graham Hill- less stuff, more happiness](#)



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



“Opruimen = loslaten”, aldus opruimcoach Annelies

Voor een inspirerende ontmoeting kreeg ik dit keer de tip om naar opruimcoach Annelies in Leuven te gaan. Bijna twee uur heeft Annelies me vol vuur verteld over haar passie; het aanpakken van chaos!

Na het middelbaar was Annelies vast van plan om in het management van een grote firma te gaan werken. Ze behaalde twee bachelors, economie en handelingenieur en alles ging volgens plan, maar kwam toen ziek thuis te zitten. Verhuisde van haar kot terug naar haar ouders en zat drie jaar thuis. Met de geringe energie die ze had ging ze eerst foto's uitzoeken en toen laden, de zolder, haar boekenverzameling enz. En werd gegrepen door het opruimvirus. Ze volgde n opleiding tot [Professional Organizer](#) (en later ook een [Coach opleiding](#)) en ging aan de slag. Al snel merkte ze dat je bij de klant binnenkomt voor een praktische klus maar dat die rommel voor iets anders staat; men kan niet loslaten. Die studieboeken en babykleertjes op de zolder staan voor een periode in het leven die voorbij is. Je moet dat loslaten. “Als je wilt groeien als mens, moet je loslaten om je optimaal te voelen”, stelt Annelies. En: “Laat t oude los. Hoe meer je loslaat, hoe meer (ruimte/tijd/aandacht/..) je hebt.” Zelf heeft ze net haar fototoestel weggedaan. Ze wilde van fotograferen haar hobby maken, kocht de spullen, volgde een cursus maar het was niet wat ze ervan hoopte. Iedereen heeft zo spullen in huis liggen. Vooral als ze duur in aanschaf waren dan is het zo moeilijk om het weg te doen maar wat een kwelling. We worden er zo steeds aan herinnert dat we ze niet gebruiken. “Belangrijk is om na te gaan wat je voelt bij je spullen.” Een spinnenwiel werd ooit gebruikt maar kan nu heel decoratief staan. Prima. Die home-trainer waar het stof op ligt herinnert je eraan dat je er nooit op gaat zitten. Weg dus. “Een volle zolder zie je niet, maar weegt wel.” Annelies beveelt opruimen ook van harte aan, aan mensen die een burn-out hebben: “Begin met kleine taakjes en je gaat je beter voelen.” Als laatste geeft ze me mee: “Sta jezelf toe dat niet alles een instant succes moet zijn” en: “Investeer in jezelf. Net als een bedrijf investeert in vernieuwingen”. En: “Opruimen is een middel om jezelf te ontplooiën”.

Thuisgekomen ben ik onmiddellijk de badkamerkastjes gaan uitmesten. Zo. Dat voelde goed zeg!



“Nothing is more exhausting than the task that is never started” (Gretchen Rubin)

KAIZEN:

De gedachte is eenvoudig: Grote veranderingen komen tot stand door kleine stapjes te nemen in de richting van je doel. De techniek is even eenvoudig: Stel eenvoudige vragen Denk eenvoudige gedachten Voer simpele acties uit Los kleine problemen op. Herken kleine momenten Het bewijs is onomstotelijk: Kleine stappen omzeilen de automatische weerstand van de hersenen tegen nieuw gedrag. Het doel: Verander je leven zonder angst en tegenslag.

改善 KAI=Change
改善 ZEN=Good
改善 KAIZEN (Continual Improvement)



Boekentip:

Toen ik dit mooie ingebonden boekje zag liggen hoefde ik geen tel na te denken en heb het aangeschaft. Oprah is een heel inspirerende vrouw dus is het interessant om te lezen wat *zij zeker weet*. Elke avond een kleine stukje lezen om er lekker lang mee te doen en de inhoud goed op je in te laten werken. Iedereen zal er veel in herkennen en dat maakt dat het boek zo aanspreekt. Ook voor wie niet spiritueel is onderlegd, is dit een aanrader! En tijdens het lezen borrelt steeds de vraag op: “wat weet IK zeker?”. Mooi onderwerp voor een inspiratieclub avondje ©