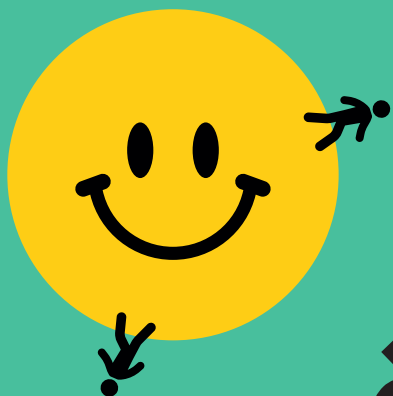


geluks-



wandelingen



Beste wandelaar

Een gelukkig leven. Dat wensen we elkaar allemaal toe. **Maar wat is dat precies, je gelukkig voelen of gelukkig zijn?** Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle wetenschappelijke informatie rond geluk en maakte hiermee een geluksdriehoek.

Deze doet je nadenken over jouw geluk en geeft je oefeningen om hieraan te werken.

De gemeenten **Bilzen, Hoeselt, Riemst, Tongeren en Voeren** helpen je graag op weg en hebben daarom **vijf gelukswandelingen** uitgewerkt samen met de lokale Huizen van het Kind en de Opvoedingswinkel Zuid-Limburg. Terwijl je langs de mooiste plekjes wandelt, krijg je tips en kan je via vragen en opdrachten aan de slag.





Praktische info

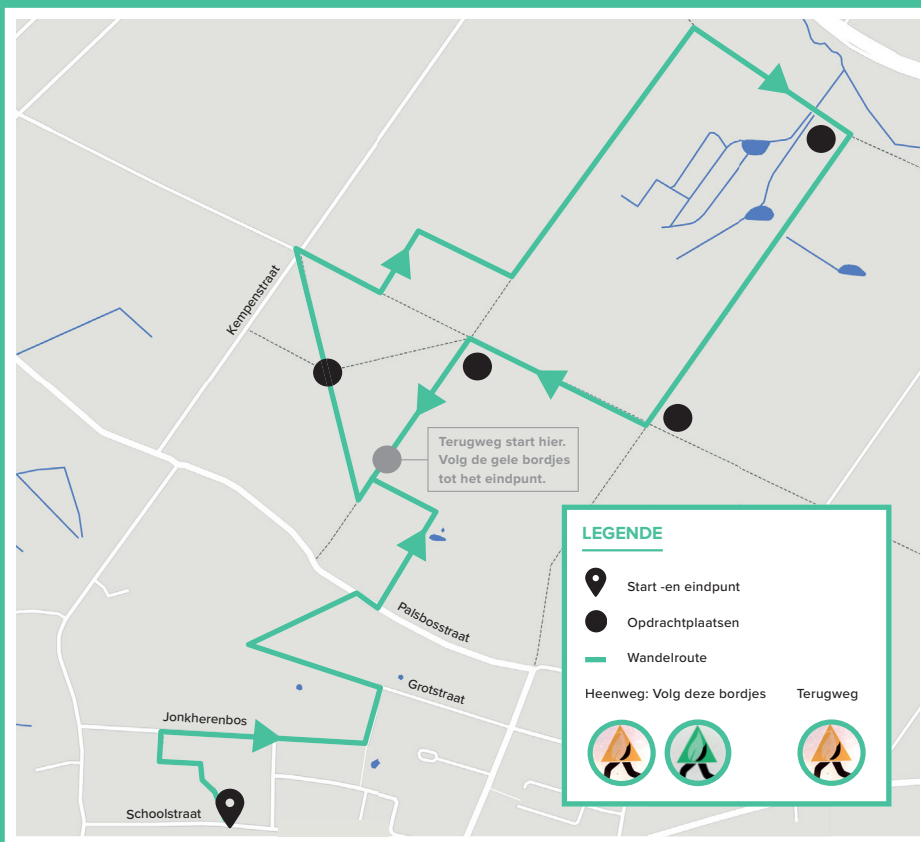
Deze wandeling is voor **iedereen**. Ga je zonder kinderen op pad, dan kan je de opdrachten uitvoeren in de groene kaders. Ga je als gezin met kinderen op stap, dan vind je gepaste opdrachten en vragen terug naast het grijze mannetje (leeftijd: 4+).

Bij elke wandeling werden **vier leuke plekjes gekozen om de opdrachten uit te voeren**. Voel je vrij om zelf ook andere locaties te zoeken.

De organisatie is niet verantwoordelijk voor eventuele werken of problemen op de route. Toen dit boekje in druk ging, waren alle routes toegankelijk zoals hier vermeld.

Merk je onduidelijkheden of ontbrekende wegwijzers op tijdens de route? Meld het via hilde.timmermans@bilzen.be.

Gelukswandeling Bilzen



START- EN EINDPUNT

Schoolstraat 25 Bilzen (Beverst)
Hier is ook parking voorzien.

AFSTAND

6,39 km
Toegankelijk voor kinderwagens

JE GOED VOELEN

Om je goed te voelen is het noodzakelijk dat je positieve én negatieve emoties kan toelaten en aanvaarden. Positieve gevoelens zoals vreugde, blijdschap of hoop zijn zeer belangrijk, maar negatieve zoals verdriet, boosheid en jaloezie zijn dit eveneens. Je goed voelen heeft ook te maken met weten dat het oké is om af en toe boos of verdrietig te zijn. Je leert de leuke momenten nog meer waarderen.

Opdrachten

Buikademhaling



GELUKSTIP

Maak van deze buikademhaling een dagelijkse gewoonte.

Iedereen heeft wel eens last van stress.
Ademhalen met je buik kan hierbij helpen.

Probeer het zelf eens:

Leg één hand op je buik en één hand op je borstkas.

Adem rustig maar diep in door je neus.

Je buik blaast zich nu op als een ballon.

Hou dit 3 seconden vast.

Adem rustig en traag uit door je mond.

Voel hoe je buik weer plat wordt.

Is het gelukt? Probeer dit nog 10 keer. Wat voel je?

Als je wat oefent op deze buikademhaling dan zal je merken dat deze je helpt om te ontspannen. Zeker als je last hebt van stress ga je het verschil voelen.

Gedachten zingen



GELUKSTIP

Het is normaal dat er minder fijne dingen gebeuren en dat mag ook. Maar we mogen ze niet alles laten overschaduwen. Door deze oefening breng je de negatieve dingen meer naar de achtergrond.

Voor deze oefening hoef je niet goed te kunnen zingen.

Wandel 30 seconden in stilte verder.
Denk ondertussen zéker NIET aan witte beren ...

Na 30 seconden:

Waarschijnlijk heb je toch aan witte beren gedacht!

Weet je hoe dit komt?

Wanneer je jezelf verbiedt om ergens aan te denken, dan zal je er net extra aan denken.

Wat zou er gebeuren wanneer je deze gedachte 10 keer snel na elkaar zingt met een gek stemmetje?

Probeer het eens! Heb je een beetje moeten lachen terwijl je dit deed?

Conflicten van de baan



GELUKSTIP

Probeer vanaf nu tijdens een ruzie je zinnen te beginnen met 'IK'.
vb: 'Ik vond het jammer dat je niet naar mij luisterde'.

**We maken allemaal wel eens ruzie.
Wat zou het fijn zijn als we daar ook
goed over konden praten.**

Denk eens terug aan een ruzie. Wat heb jij toen allemaal tegen de andere gezegd?

We gaan proberen om die ruzie opnieuw te beleven.

Doe dit in gedachten of praat erover met je wandelpartner.

Gebruik de volgende vragen:

- Wat is er precies gebeurd? (= DE FEITEN)
- Hoe voelde je je hierbij? (= DE GEVOELENS)
- Vertel tegen de ander wat je nodig hebt (= HET VERZOEK of WAT WIL JIJ?)
- Stel zelf voor wat de ander zou kunnen doen om je te helpen (HET VOORSTEL of EEN MOGELIJKE OPLOSSING GEVEN)



Denk terug aan een ruzie of discussie in de afgelopen week.

- Vertel wat er eigenlijk gebeurde. Vertel alleen wat er gezegd is en wat de ander deed.
- Hoe voelde jij je hierbij? Boos, verdrietig, blij? Jonge kinderen kan je een smiley laten tekenen in het zand.
- Vertel aan elkaar wat de ander kan doen om het terug goed te maken.

Humor als medicijn



GELUKSTIP

Hou leuke momentjes elke dag bij in een geluksdagboek.

Doe deze denkoefening regelmatig en je zal merken dat de positieve dingen meer naar de voorgrond komen en je ze makkelijker kan benoemen.

Om ons goed te voelen is het belangrijk dat we focussen op aangename of grappige gebeurtenissen.

Denk eens terug aan jouw dag.

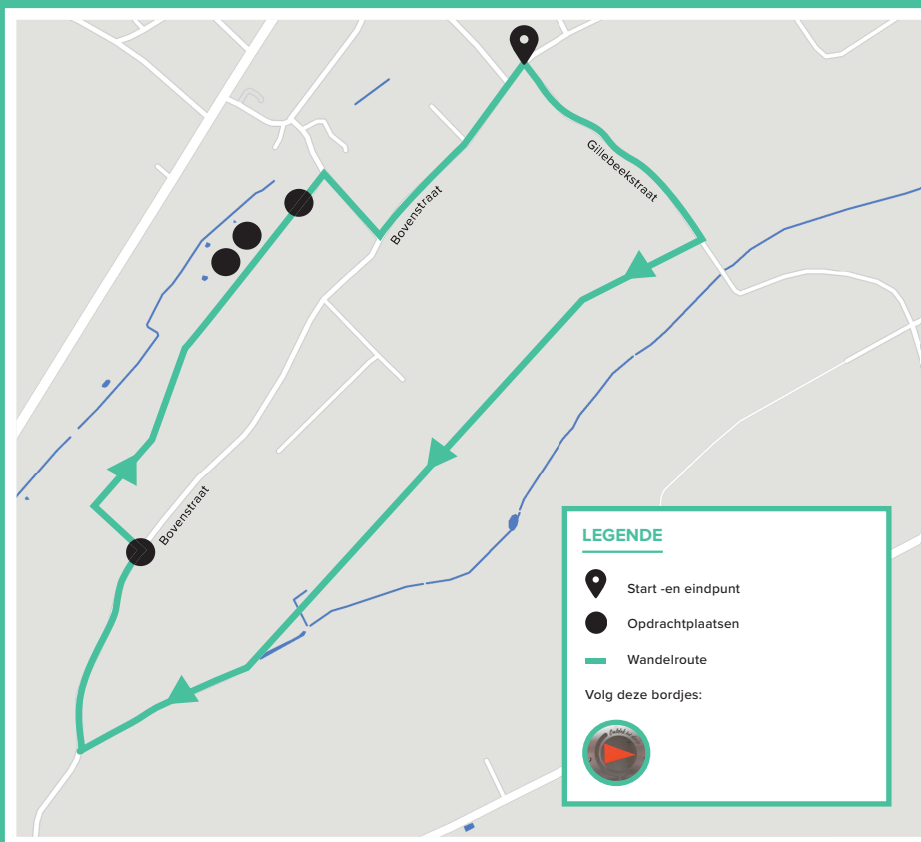
Welke drie leuke dingen heb jij vandaag beleefd, gezien of gehoord?

Een mop, een eekhoortje in een boom, een knuffel van een vriend, een compliment van de baas of de juf ...



Vertel aan je wandelpartner wat jij het grappigste vindt dat jullie ooit samen meegemaakt hebben. Voor de allerkleinsten is dit misschien moeilijk. Laat hen een mop vertellen. Zo kom je ook in de positieve flow!

Gelukswandeling Hoeselt



START- EN EINDPUNT

Bovenstraat Hoeselt
(parking tegenover de kerk)

AFSTAND

3,3 km
Niet toegankelijk voor kinderwagens

JEZELF KUNNEN ZIJN

Het is een gelukkig gevoel om jezelf te kunnen zijn, maar daarvoor moet je jezelf goed kennen. Reflecteren over jezelf is belangrijk om te aanvaarden wie je bent. Doe dingen die je graag doet en die je belangrijk vindt. Stel jezelf de vragen: 'Hoe kijk ik naar mezelf?', 'Hoe kijk ik naar de wereld?' en 'Wat is mijn plek hierin?'. Jezelf zijn betekent je plek vinden in de wereld, het gevoel hebben dat je (sommige) zaken onder controle hebt en dat je zelf keuzes en beslissingen kan maken.

Opdrachten

Toveren



GELUKSTIP

Probeer deze oefening thuis af en toe te doen voor jezelf maar ook voor je kinderen. Zo krijg je een idee wat je belangrijk vindt of wat je kinderen graag willen.

Beeld je in dat je kan toveren.

Dat je in één vingervinger minder leuke dingen kan veranderen.

Wat zou je dan wijzigen aan je dag, aan je werk ...

Met deze oefening leer je wat je belangrijk vindt in het leven en zo leer je jezelf beter kennen.



Laat kinderen een tak zoeken in het bos. Dit wordt nu hun toverstaf. Wat zouden zij graag willen toveren op de wandelroute? Als de stok mee naar huis zou mogen, wat zouden ze daar dan allemaal toveren? Door kinderen deze oefening te laten doen, kun je ontdekken wat ze belangrijk vinden of graag doen.

De groeitrap



GELUKSTIP

Doe deze oefening regelmatig (in je hoofd). Je kan niet springen van trap vijf naar tien, maar wel trap per trap met je doel voor ogen.

Groeien doen we allemaal.
Fysiek, maar ook in verstand en in wat we kunnen.
Zo leren we fietsen en zwemmen.
Een belangrijk proces is ook de groei als mens:
wie zijn we, wat vinden we belangrijk ...

Denk na over iets waarin je wilt groeien?

Bijvoorbeeld leren fietsen of zwemmen, leren om kritiek te aanvaarden van anderen ...

Maak een groeitrap:

Leg tien stenen, takjes of dennenappels achter elkaar op de grond.

Ga op de tiende trap staan met je gezicht naar de andere trappen toe.

Deel (in gedachten of met een wandelpartner) hoe het zou zijn als je alle stappen al onder de knie had en je dus al op de tiende trap zou staan.

Denk nu eens na op welke trap je eigenlijk écht staat.

Trap één betekent dat je het nog niet kunt.

Trap tien betekent dat je het heel goed kan.

Kijk nu vanop jouw trap naar trap nul en bedenk hoe het komt dat je hier AL staat.

Wat heb je allemaal gedaan om van trap nul tot hier te komen?

Kijk nu naar de volgende trap. Wat kan je doen om deze trap te bereiken?

Talentenjacht



GELUKSTIP

Probeer in het dagelijks leven je sterktes te gebruiken, je krijgt er meer energie van. Je merkt dat je goed bent in iets en krijgt misschien zelfs een compliment. Dat zorgt voor een positieve boost.

We hebben allemaal iets dat we goed kunnen, waarin we uitblinken! Een sterkte noemen we dat. Gebruik je sterktes, dan krijg je meer energie en zit je beter in je vel.

Denk na: wat is jouw talent, wat kan jij goed?

Vaak vinden we het moeilijk om zoiets over onszelf te zeggen. Probeer het eens. Als het niet lukt, bedenk dan wat anderen over jou zouden zeggen. Als je vandaag niet alleen wandelt, kan je het ook gewoon aan je wandelpartner vragen.



Iedereen heeft een talent. Neem een superheldpose aan en vertel wat jouw superkracht of talent is.

Is het moeilijk om iets te bedenken? Laat je inspireren door dit lijstje: eerlijk zijn, anderen laten lachen, knutselen of tekenen, nieuwsgierig zijn, lief zijn, anderen helpen, graag nieuwe dingen leren, je aan afspraken houden...

Stevig staan



GELUKSTIP

Maak “stevig staan” deel van je ochtendritueel. Sta stevig voor de spiegel en zeg tegen jezelf “wat er ook gebeurt, ik kan het aan”.

Door goed van jezelf te weten wat je goed kan en waarin je nog kan groeien, versterk je je zelfvertrouwen. Ook je lichaamshouding speelt een belangrijke rol om zelfvertrouwen uit te stralen.

Vergelijk het met stevig in het leven staan.

- Ga **stevig staan** en voel je voeten op de grond.
- Focus op je voeten.
- Adem in (in gedachten van je voeten naar je hoofd).
- Adem uit (in gedachten van je hoofd naar je voeten).
- Doe deze **oefening** gedurende drie minuten.

Wat heb je gemerkt? Stond je in balans door stevig te staan?



Zoek een rustig plekje op. Deze oefening laat zien waarom stevig staan belangrijk is.

Ga per twee tegenover elkaar staan, ongeveer op armlengte afstand.

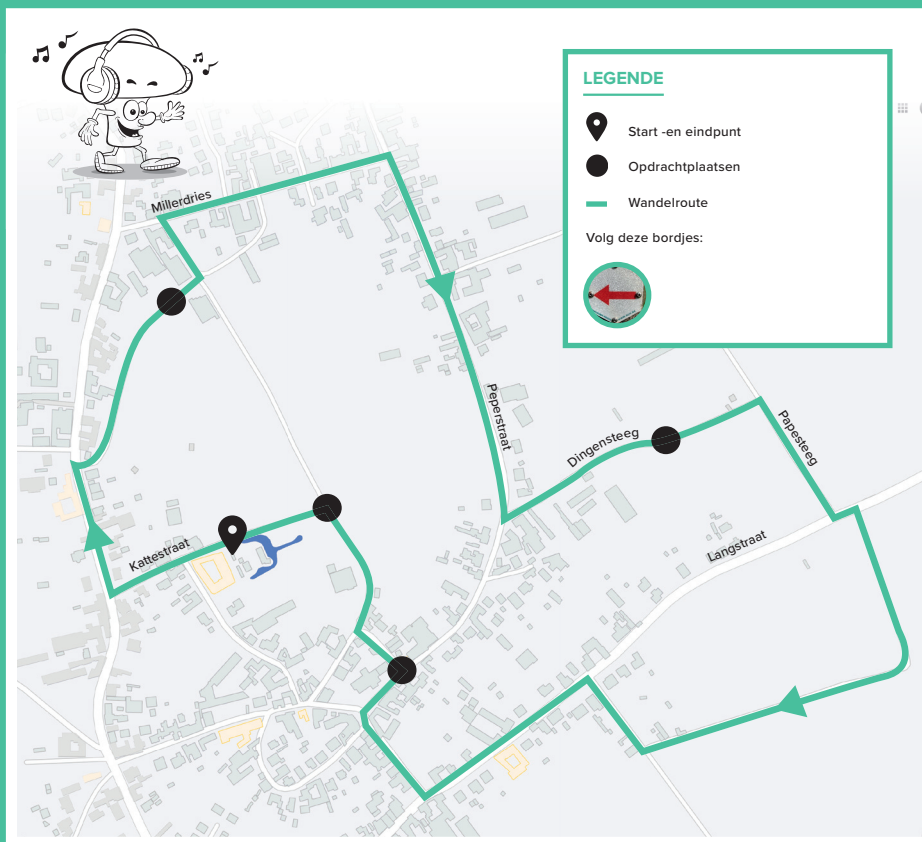
Zet je voeten kort bij elkaar. Probeer elkaar om te duwen zonder je voeten te bewegen om te duwen.

Wat gebeurt er wanneer iemand je duwt? Je valt nogal makkelijk om.

Je stond dan ook niet stevig. Doe deze oefening opnieuw maar zet je voeten nu breed uit elkaar op schouderbreedte en buig lichtjes door je knieën.

- Hoe voelt het nu als je geduwd wordt?
- Kan je gemakkelijk blijven staan?
- Is er een verschil met de eerste keer?

Gelukswandeling Riemst



START- EN EINDPUNT

Kattestraat 22, Riemst (Millen)
Parking: Tikkelsteeg 7

AFSTAND

3,6 km (Begin je wandeling door
te starten naar links)
Toegankelijk voor kinderwagens

DE VOLLEDIGE GELUKSDRIEHOEK

De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken:
je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn.
Of je het nu wilt of niet, ze staan met elkaar in verbinding
en hebben dus invloed op elkaar. Goed om te onthouden
is dat perfect geluk niet bestaat. Er zal altijd iets zijn dat
je uit balans kan brengen, zoals de oranje bol dat kan
doen met de geluksdriehoek. Dit is normaal, we moeten
alleen een manier vinden om in balans te blijven en dat
is voor iedereen anders.

Opdrachten

Horen, voelen en ruiken



GELUKSTIP

Probeer deze oefening te doen wanneer je over iets piekert. Het helpt om piekergedrag te stoppen. Je wordt verplicht om je te concentreren op je zintuigen, waardoor je andere dingen kan loslaten.

Vaak gaat alles snel. Er komen enorm veel prikkels op ons af en we staan te weinig stil bij de informatie die onze zintuigen geven.

Maak het even stil en beweeg niet.

Luister naar de geluiden rondom je en benoem (hardop of in stilte) drie dingen die je hoort. Luister er telkens vijf seconden naar.

Daarna **kijk** je rustig rond.

Noem drie dingen die je ziet en kijk naar elk ding vijf seconden.

Concentreer je daarna opnieuw vijf seconden op je neus en noem drie dingen die je **ruikt**.

Je hebt je een tijdje enkel gefocust op deze drie dingen. Het stopt piekergedrag en brengt je tot rust.

Tip: voor jonge kinderen is het makkelijker om dit samen en luidop te doen.



Positief roddelen



GELUKSTIP

Maak je top 3 van positieve eigenschappen visueel in je huis. Kan je bijvoorbeeld goed rustig blijven in momenten van drukte, plaats een beeldje van een schildpad in je huis om je aan deze kracht te herinneren.

Positieve aandacht zorgt voor een positief zelfbeeld.

Toch vinden we het vaak moeilijk om iets goed over onszelf te vertellen. Tijdens deze oefening gaan we het proberen: van welke vijf eigenschappen ben je blij dat jij ze bezit?



Eén wandelaar kiest een rustig plekje uit. De anderen gaan als een treintje achter de eerste persoon staan. Nu kan de positieve roddel starten.

Iedereen zegt om de beurt iets liefs over de eerste persoon van de trein. Als iedereen positief geroddeld heeft over de eerste persoon, dan sluit de eerste persoon achter in de trein aan en kan de roddel opnieuw beginnen.

Je kan dit doen tot iedereen aan de beurt geweest is of toch zeker tot iedereen iets positiefs heeft kunnen zeggen over een ander. Zo leren we kijken naar onze goede kwaliteiten en die van een ander.

Trots op jezelf



GELUKSTIP

Noteer de voordelen van een 'negatieve' eigenschap op een blad zodat je dit terug kan nalezen op momenten dat je het nodig hebt.'

We hebben allemaal eigenschappen waar we niet zo trots op zijn.

Probeer er één te benoemen en bedenk dan tien redenen waarom iemand anders deze eigenschap **WEL** zou willen hebben.

Tijdens deze oefening ontdek je dat sommige mensen graag een eigenschap van jou willen hebben. Zouden er dan toch ook voordelen aan zijn?



Ga in een kring staan. Eén iemand noemt een eigenschap van zichzelf waar hij niet zo trots op is. De anderen zeggen om de beurt waarom ze graag wel zo zouden willen zijn.

Voorbeeld:

"Ik ben weleens lui." => "Ik zou ook wel wat lui willen zijn, want dan doen anderen meer voor mij en voel ik me rustiger."

Een emmertje energie



GELUKSTIP

Plan je dagen op papier en zorg dat je elke dag minstens één (mag ook meer) energiegever krijgt. Dit kunnen heel kleine dingen zijn zoals bijvoorbeeld samen ontbijten met het gezin.

Zou het niet super zijn als we alleen die dingen konden doen, die we leuk vinden. Op je werk enkel leuke taken, thuis de was laten liggen...

Zo zit het niet in elkaar. We moeten allemaal af en toe iets minder leuk doen. We hebben allemaal energiegevers (dingen die je graag doet) en energievreters (dingen die je minder graag doet).

Denk eens na over jouw energiegevers en -vreters.

Maak een onderscheid tussen werk en privé.

Probeer elke dag een paar van je energiegevers in te plannen.

Je gaat zien, de balans tussen energie krijgen en energie afgeven gaat veel beter zijn en je draagkracht gaat omhoog.

Je bent beter gewapend bij een eventuele tegenvaller.



Elk kind verzamelt vijf steentjes. Leg ze op een hoop.

Nu mag één kind vijf steentjes nemen. De andere kinderen gaan in een kring staan en geven elkaar een hand. Zo vormen jullie een grote emmer.

Eén iemand zegt hardop welke vijf dingen hem/haar energie geven.

Voor elke energiegever gooit hij een steentje in de grote emmer.

Daarna gaat hij in de kring staan en is de volgende aan de beurt.

Ga door tot iedereen aan de beurt is geweest.

Jullie hebben nu een grote emmer vol energiegevers gemaakt!

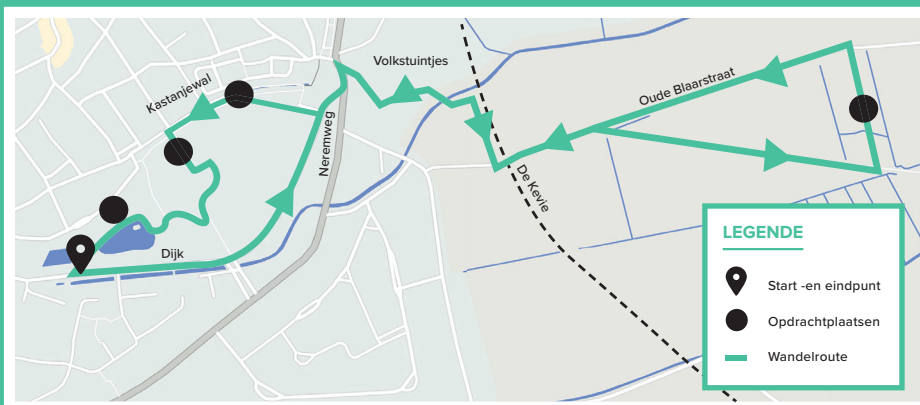
Gelukswandeling Tongeren

START aan het Huis van het Kind en volg de pijlen die je leiden doorheen de volkstuintjes. Als je de volkstuintjes en de hondenloosloopweide voorbij bent kom je aan het natuurgebied De Kevie (hier zijn geen pijlen voorzien). **Volg de volgende wegbeschrijving.**

Zodra je aan het natuurgebied bent, loop je onder de spoorwegbrug door. Hier zie je een brede wandelstraat. Volg deze enkele honderden meters rechtdoor tot je aan een splitsing komt waar rechts een houten totempaal van dieren staat. Hier sla je rechtsaf.

Je bent nu op een verhard fietspad. Volg ook dit pad enkele honderden meters totdat je links een klein paadje ziet dat voorzien is van een doorgangspoortje. **Ga hierdoor en volg dit paadje tot aan een oude metalen slagboom** en je terug uitkomt op de brede wandelstraat. Hier ga je opnieuw naar links en volg deze (of het smalle paadje dat gelijkloopt) terug tot aan de brug onder de spoorweg.

Vanaf hier zijn er opnieuw pijlen voorzien die je doorheen de volkstuintjes leiden en over De Motten terug naar het startpunt.



📍 START- EN EINDPUNT

Huis van het Kind Tongeren
(Dijk 122) Parking: De Velinx
Volg deze pijl:



➡ AFSTAND

5 km
Toegankelijk voor kinderwagens

♥ GOED OMRINGD ZIJN

Thuis, op het werk of in je vrije tijd ... Heel vaak zijn we omringd door anderen. Met goed omringd zijn bedoelen we vooral de diepe, betekenisvolle relaties. Dat is met de mensen met wie je verbonden bent en bij wie je écht jezelf kan zijn en je kwetsbaar durft opstellen. Door de verbondenheid voel je je gesteund en durf je eigen keuzes maken die je leven vormgeven op een manier die bij je past. Deze relaties hebben een sterke en langdurige impact op je geluk.

Opdrachten

Allemaal mensen



GELUKSTIP

Maak een fotomuur van mensen waarmee je een goede, diepe, band hebt. Op moeilijkere momenten kan het je steun geven te weten dat zij er voor je zijn.

In de contactenlijst van je gsm of e-mail vind je waarschijnlijk veel namen.

Wie van deze mensen contacteer je voor een praktische vraag?

Wie bel je als je je hart wilt luchten?

Waarschijnlijk zijn dat niet dezelfde mensen. Dat hoeft ook niet. Belangrijk is dat je mensen om je heen hebt waarbij je terecht kan. Zij zorgen ervoor dat je goed omringd bent en met de ene heb je een diepgaandere relatie dan met de ander.



Met wie heb jij vandaag gepraat? Je mama en papa, je broer of zus? Misschien ook met iemand die je niet zo goed kent? Allemaal mensen rondom jou. Waarschijnlijk zijn er een paar aan wie je een geheimje zou vertellen en aan anderen niet. Dit is oké. Al deze mensen omringen jou, maar met sommigen heb je een betere band dan met anderen.

Kwetsbaar zijn



GELUKSTIP

Maak een playlist met liedjes die je raken. Het kan je helpen om je kwetsbaar op te stellen.

Verbinding maken met elkaar,
het is niet altijd even gemakkelijk.

Je moet je kwetsbaar opstellen,
durven laten zien dat ook jij fouten maakt en niet perfect bent.

Heb je mensen rondom je waarbij je je kwetsbaar durft opstellen?

Hoe voelt dit voor jou?

Gaat dat gemakkelijk of vind je dit moeilijk?

Wat zou jou kunnen helpen?



We gaan samen ontdekken hoe goed jullie elkaars gevoelens kunnen voorspellen. Zoek een plekje waar er zand of losse grond is. Iedereen haalt een takje waarmee je kan tekenen in de grond (of gebruik je vinger). Eén wandelaar bedenkt een situatie (bijvoorbeeld je laat per ongeluk een glas vallen). De anderen tekenen dan hun bijhorende emotie (blij, boos, bang, verdrietig) op de grond in de vorm van een smiley zonder dat anderen het zien. De persoon die voorlas, probeert te raden hoe iedereen zich hierbij zou voelen. Hij kan dit controleren door naar de smiley te kijken. Ga zo door tot iedereen een situatie bedacht heeft.

In de bloemetjes zetten



GELUKSTIP

Je kan je gevoel van geluk vergroten door dankbaar te zijn voor wat je hebt, wat je kan, door wie je omringd bent. Probeer regelmatig te overlopen waar je allemaal dankbaar voor mag zijn.

We hebben allemaal wel eens hulp nodig.

Wie heeft jou al eens geholpen? Op welke manier?

Denk terug aan dat moment. Hoe voelt het?

Waarschijnlijk voel je je dankbaar, mogelijks gaat het over iemand waar je een diepere relatie mee hebt.

Vertel deze persoon dat je zijn/haar hulp erg hebt gewaardeerd of geef hem/haar een bloemetje.

Je zorgt op die manier voor een grotere verbondenheid.



Verzamel een aantal bloemetjes of takjes. Geef daarna één aan elke persoon die mee op wandel is en vertel wat je zo fijn vindt aan deze persoon. Hoe voelt het er één te krijgen? Deze opdracht vergroot het gevoel van verbondenheid. De ene laat weten dat hij/zij je leuk vindt en jij kan ervaren dat je voor de ander iets betekent.

Stevig staan



GELUKSTIP

Oefen je powerpose elke dag minstens 5 keer in verschillende situaties (je werk, thuis, in de winkel, tijdens een gesprek op straat...)

Bij elkaar omringen hoort ook communiceren.

Wanneer we een boodschap duidelijk willen overbrengen, is het belangrijk dat we dit op een assertieve manier doen. Dit wil zeggen dat we bij het geven van de boodschap durven opkomen voor onze mening, maar ook respectvol moeten omgaan met andere meningen. Lichaamstaal is hierbij heel belangrijk.

Denk eens aan je eigen lichaamstaal.

Hoe sta jij als je je mening wil vertellen?

Kijk je de ander aan? Praat je snel of traag? Hangen je schouders omlaag?

Vertel je mening terwijl je in één van volgende vier powerposes gaat staan.

Hoe voelt het? Voel je verschil tussen de poses?

Welke pose past het best bij jou?

Je gaat merken dat het gemakkelijker is om jouw mening te geven wanneer je stevig staat dan wanneer je er met hangende schouders staat.



Gelukswandeling Voeren



START- EN EINDPUNT

Toerisme Voeren, Pley 13, knooppunt 24
Parking: Boomstraat

AFSTAND

+/- 4 km
Toegankelijk voor kindervagens
(steile hellingen mogelijk).



VOLLEDIGE GELUKSDRIEHOEK

De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn. Of je het nu wilt of niet, ze staan met elkaar in verbinding en hebben dus invloed op elkaar. Goed om te onthouden is dat perfect geluk niet bestaat. Er zal altijd iets zijn wat je uit balans kan brengen, zoals de oranje bol dat kan doen met de geluksdriehoek. Dit is normaal, we moeten alleen een manier vinden om in balans te blijven en dat is voor iedereen anders.

Opdrachten

Een compliment



GELUKSTIP

Complimenten ontvangen lukt nog beter als je geregeld tegen jezelf zegt "ik ben het waard".

Wanneer kreeg jij voor het laatst een compliment?

Hoe reageerde je? Zei je dankjewel of ging je er niet op in en wuifde je het weg?

Een compliment krijgen is héél fijn maar we moeten ook proberen om ze te ontvangen. Probeer vanaf nu gewoon dankjewel te zeggen als je een compliment krijgt.



Als we een compliment krijgen zijn we vaak verlegen en durven we niet dankjewel te zeggen. Misschien kan je een speciale handdruk verzinnen. Als je dan van je mama, papa of de juf een complimentje krijgt kan je deze handdruk gebruiken om te laten zien dat je het leuk vindt en het op die manier ontvangt. Geef mekaar nu eens een compliment en test de handdruk uit. Het is vooral belangrijk dat een kind leert om een compliment te ontvangen, eender op welke manier. Als het kan met een handdruk of een bepaalde zwaai dan is dat even goed.

Verjaardagsfeest



GELUKSTIP

Maak eens een bucketlist op papier. Denk hierbij aan wat je wil bereiken op vlak van werk, familie, gezin, hobby's, sport, reizen, creativiteit, lichaam, eten en drinken, dieren...

STEL: je wordt 100 jaar en geeft een groot feest.

Je bent fit en gezond en zit in een mooi versierde zaal. Iedereen die je dierbaar is, is vandaag op jouw feest en ze gaan allemaal iets over jou vertellen.

Wat zou je graag willen dat ze vertellen?

Tijdens deze oefening ontdek je wie je allemaal dierbaar is, wat je belangrijk vindt in het leven en wat je graag wil bereiken.



Kies één iemand die jullie mee zal nemen naar zijn 100ste verjaardagsfeest. Deze persoon stapt met jullie in een teletijd-machine en jullie komen aan op zijn feest.

Laat deze persoon vertellen wat jullie die dag zullen eten, welke muziek er zal opstaan, wie allemaal op het feest zal zijn.

Daarna houden de andere wandelaars een kleine speech voor de jarige. Iedereen vertelt wat hij zo tof vindt aan de jarige en welke dingen ze allemaal samen willen doen tegen dat hij 100 jaar is.

In de wereld staan



GELUKSTIP

Probeer deze oefening te doen wanneer je over iets piekert. Het helpt om piekergedrag te stoppen. Je wordt verplicht om je te concentreren op je zintuigen, waardoor je andere dingen kan loslaten.

Pieker jij wel eens? Piekeren wil zeggen dat we blijven nadenken over iets en ons zorgen maken hierover zonder tot een oplossing te komen.

Als we veel piekeren dan zitten we veel in ons hoofd.

Maar hoe komen we daaruit?

Probeer eens om héél langzaam te stappen:

til langzaam je rechtervoet op en stap vooruit,

laat je voet zachtjes neerkomen, eerst je hiel, dan het midden van je zool, dan de bal van de voet met je tenen.

Doe daarna hetzelfde met je linkervoet.

Stap zo vijf minuutjes en neem dan het gewenste tempo terug aan.

Je gaat merken dat je heel erg bezig bent geweest met nadenken over het stappen.

Je hebt je piekeren onderbroken en bent 'uit je hoofd gekomen'.



Zet de wandeltocht verder en speel het spelletje 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet'. Eén iemand neemt een voorwerp in gedachten. Let erop dat je een voorwerp kiest dat langere tijd zichtbaar blijft als je aan het stappen bent. Vervolgens zegt hij "ik zie, ik zie, wat jij niet ziet". De anderen moeten zo snel mogelijk via ja-nee vragen raden wat de persoon ziet. Speel dit spel zo lang als je het leuk vindt.

De gelukkigste persoon



GELUKSTIP

Probeer regelmatig jezelf de vraag te stellen waar jij gelukkig van wordt. Maak hier tijd voor want dit geeft je positieve energie.

Hoe zou je leven eruitzien als je de meest gelukkigste persoon ter wereld was?

Zou het erg verschillen met je leven op dit moment?

Zo ja, wat is er anders?

Welke stappen zou je kunnen zetten om dichterbij jouw gelukkigste zelf te komen?



Ontdek samen waar je gelukkig van wordt.

Probeer de volgende dingen uit en geef ze een score op 10

(1/10 betekent: hier word ik helemaal niet gelukkig van, 10/10 betekent: dit maakt mij de gelukkigste mens op aarde).

- Op dit bankje klimmen: .../10
- Een knuffel geven: ... /10
- Een compliment geven: .../10
- De geur van het bos opsnuiven: .../10

Bedenk samen wat je nog meer kan uitproberen.

Hopelijk ben je door de opdrachten wat meer te weten gekomen over geluk, de drie bouwblokken en de oranje bol die hierin belangrijk zijn.



Wil je nog meer weten?

Kijk dan op www.geluksdriehoek.be.

Je kan er nog meer oefeningen vinden,
maar ook op zoek gaan naar **hulpkanalen** bij jou
in de buurt via de knop 'hulp nodig'.

Ook bij het **Huis van het Kind** en
de **Opvoedingswinkel** kan je terecht met vragen.

► OPVOEDINGSWINKEL

Hospitaalstraat 15 | 3740 Bilzen

Gesprekken kunnen ingepland worden
in alle Huizen van het kind van Zuid Limburg

► HUIZEN VAN HET KIND ZUID LIMBURG

- **Bilzen-Hoeselt:**
Hospitaalstraat 15 | 3740 Bilzen
- **Tongeren:**
Dijk 122 | 3700 Tongeren
- **Riemst:**
St Jansstraat 8b | 3770 Riemst
- **Voeren:**
Gemeenteplein 1 | 3798 Voeren

Colofon

V.U.

- **Johan Sauwens**
Deken Paquayplein 1, Markt | 3740 Bilzen
- **Werner Raskin**
Dorpsstraat 17 | 3730 Hoeselt
- **Mark Vos**
Maastrichtersteenweg 2b | 3770 Riemst
- **Patrick Dewael**
Maastrichterstraat 10 | 3700 Tongeren
- **Joris Gaens**
Gemeenteplein 1 | 3798 Voeren

**Geluk is het enige dat zich
verdubbelt als je het deelt.
Deel daarom je ervaring van
deze gelukswandelingen met
je familie en vrienden en
verdubbel het geluk!**

