

OPDRACHT 1

2

GELUKSWANDELING ALKEN

Je goed voelen: wat is dat nu precies? Is dat 'je niet slecht voelen' of 'constant op wolkjes lopen'? Geen van beide eigenlijk. Je goed voelen gaat over tevreden zijn met je leven, er zin in hebben, nieuwsgierig zijn en interesse tonen in wat het leven biedt. Je goed voelen is meer dan alleen het ervaren van positieve gevoelens. Het gaat ook over het toelaten, aanvaarden en omgaan met negatieve gevoelens. Tijdens deze wandeling ontdek je hoe je zelf aan de slag kan gaan om je goed te voelen. We beginnen met het kijken naar onze gedachten.

We hebben allerlei soorten gedachten. Sommige zijn plezierig en anderen pijnlijk. Sommige zijn kalm, andere dan weer uitbundig. Belangrijk voor ons geluksgevoel is dat we niet enkel in ons hoofd leven, maar dat we ook in het **hier-en-nu** kunnen zijn.

Hoe kan je je gedachten meer loslaten?

Met deze oefening proberen we uit ons hoofd te geraken door te focussen op fysieke dingen in het hier-en-nu. Probeer even stil te staan bij elk van onderstaande vragen:

Wat zie je nu?

Wat hoor je nu?

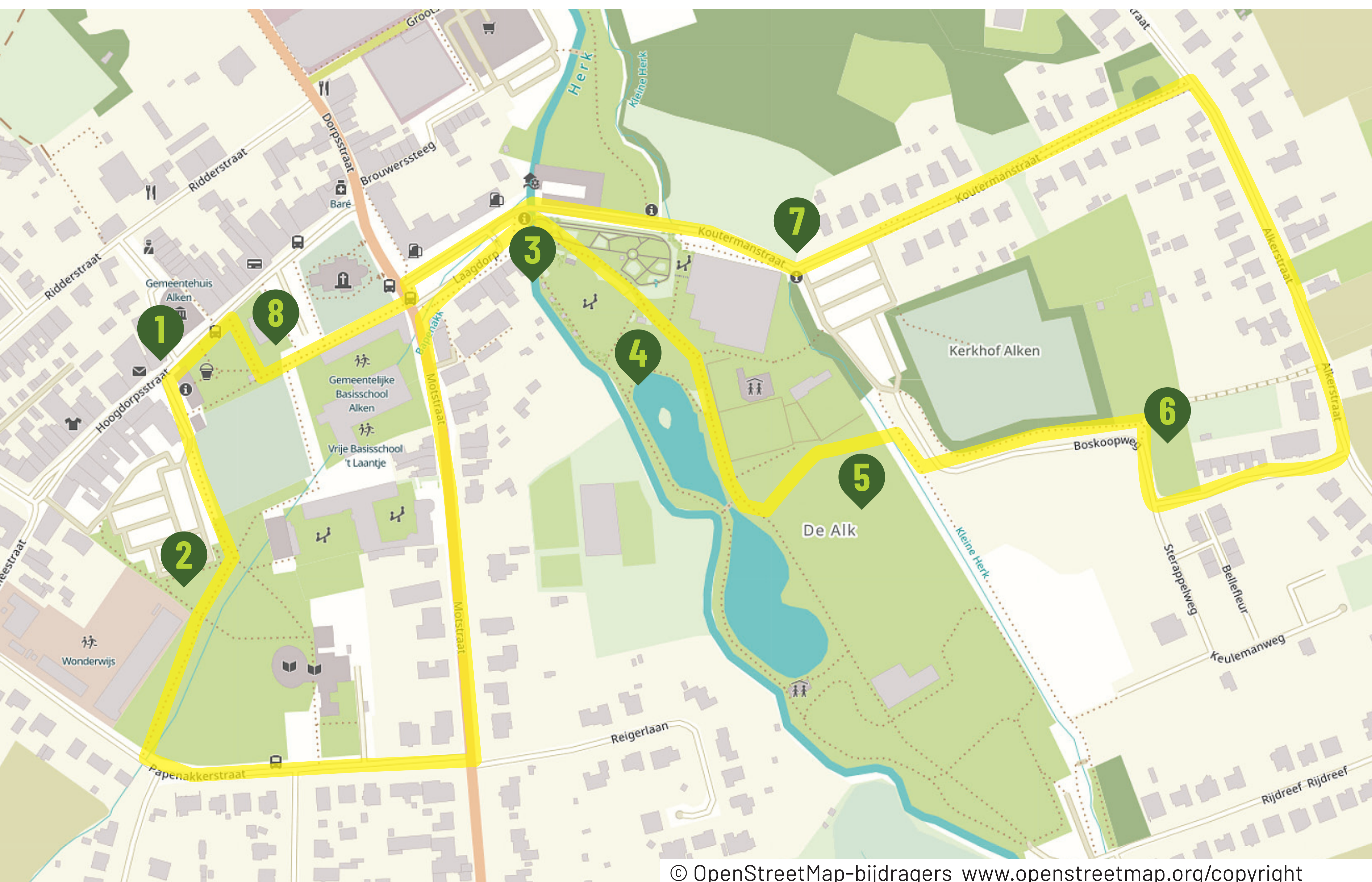
Wat voel je nu in je lichaam?

Wat ruik je nu?

Als dit nog niet helpt, kan je de oefening ook toepassen terwijl je effectief iets aan het doen bent, zoals wandelen of stretchen.



Staat er een bank in de buurt? Neem plaats en bouw aan je geluk.



GELUKSWANDELING ALKEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan