

# GRATIS GELUK OM TE GEVEN EN TE ONTVANGEN

*Give like you have plenty,  
receive with a grateful heart.*

ANKE VAN EECKEREN



# INHOUDSTAFEL

Woord vooraf . . . . .	5
1 Aandacht . . . . .	7
2 Aanraking. . . . .	8
3 Aarden. . . . .	9
4 Beweging. . . . .	11
5 Bloed geven . . . . .	12
6 Bloemen . . . . .	13
7 Boeken . . . . .	14
8 Complimentjes. . . . .	15
9 Dankbaarheid . . . . .	16
10 Dansen . . . . .	17
11 Day making. . . . .	18
12 Fietsen . . . . .	19
13 Films. . . . .	20
14 Glimlachen . . . . .	21
15 Kleding . . . . .	22
16 Knuffelen. . . . .	23
17 Lachen. . . . .	24
18 LETS . . . . .	25
19 Mediteren . . . . .	27

20	Muziek. . . . .	28
21	Natuur. . . . .	29
22	Oogcontact. . . . .	30
23	Optredens – festivals. . . . .	30
24	Overnachten – vakantie . . . . .	32
25	Positieve Gedachten . . . . .	33
26	Spullen . . . . .	35
27	Waardering. . . . .	36
28	Wandelen. . . . .	36
29	Zingen. . . . .	37
30	Zonlicht en Zon-energie . . . . .	38
	Woorden van dankbaarheid . . . . .	40

# WOORD VOORAF

## Vrijdag 11 maart 2016

In mijn mailbox vind ik de nieuwe blog van Green Evelien, met als thema 'leven zonder geld'. Ze verzamelde 5 filmpjes van mensen die zonder geld leven, gaande van een experiment van 1 jaar (Carolien Hoogland) tot een levenswijze van 14 jaar (Heidemarie Schwermer). Ik was meteen geraakt door deze visie. Dezelfde avond nog bespreek ik het idee met een paar mensen om hun mening erover te horen. Omdat ik er zelf zo vol ben, beslis ik om zelf het experiment aan te gaan!

## Zondag 1 mei tot en met dinsdag 31 mei 2016

De hele maand mei 2016 leef ik geldloos! Ik voorzie in mijn behoeften door zaken te ruilen en door mijn diensten/talenten aan te bieden en in te zetten. Mijn doel is om te ervaren of het mogelijk is om te leven zonder geld uit te geven. Bij het ruilen streef ik steeds naar een win-win oplossing: klusjes of projecten waar mensen zelf niet aan toe komen bijvoorbeeld of ruilen waar ze overschot van hebben. De belevenissen en ervaringen tijdens mijn geldloze maand kan je nalezen op [www.bloggen.be/ankeve](http://www.bloggen.be/ankeve).

⇒ Inspiratietip ⇐

Blog geldloze maand [www.bloggen.be/ankeve](http://www.bloggen.be/ankeve)

Website Green Evelien [www.greenevelien.com](http://www.greenevelien.com)

## Zaterdag 17 september 2016

Het Weggeeffestival in Olmen is volop aan de gang, er hangt een gezellige sfeer: bezoekers zijn blij dat ze dingen krijgen, vrijwilligers zijn blij om te geven. Deze stroom van geven en ontvangen heb ik volop mogen ervaren tijdens mijn geldloze maand 4 maanden ervoor. Opgaand in deze stimulerende energie hoor ik mezelf ineens vastberaden denken: 'Volgend jaar deel ik hier mijn boek *Alles gratis* uit!'

## Vrijdag 21 juli 2017

Met Patty, dierbare vriendin en inspiratiebron, genietend van het gratis zonnetje op een terras ... Ze wordt opgebeld door Jan Molenberghs, coördinator van weggeefwinkel *Het Gouden Hart* én van het Weggeeffestival in Olmen, om af te spreken voor hun optreden tijdens het Weggeeffestival. 'Wow, Patty staat dan op het podium te zingen, ze leeft haar droom ...! Oh, en dan zou mijn boek klaar zijn!' hoor ik mezelf denken.

Na acht weken denken en schrijven is dit boekje het resultaat! Dankzij de enthousiaste en stimulerende aanmoediging van Patty, Rik, Tristan, Ayla, Luna, Mama, Papa en Femke is het er. Dé realisatie van mijn droom een boek te schrijven over wat er gratis is in onze wereld. Want er is zóveel waar we dankbaar voor mogen zijn helemaal gratis!

Geven en ontvangen ... Je mag er zeker van zijn dat voor wat jij te geven hebt er altijd iemand is die het wil ontvangen, net zoals er voor wat jij verlangt er altijd wel iemand is die het te geven heeft!

Als je geniet van de stroom van geven en ontvangen wordt het leven zoveel fijner!

Vanuit het diepste van mijn hart wens ik dat dit boekje vol met gratis geluk, jouw leven en het leven van velen anderen zal 'verrijken' 😊.

# 1 AANDACHT

Even **een praatje maken**, bewust **tijd maken voor elkaar** door **samen iets te doen**, iemand die je al een tijdje niet meer gesproken hebt **opbellen**, een **brief/mail/tekstje** sturen, **waarachtig luisteren**, een **complimentje**, een **blijk van waardering**: allemaal voorbeelden van aandacht geven!

Ik zit buiten, klaar om dit hoofdstukje te schrijven. Terwijl het normaal gezien bij ons thuis een vrolijke drukte is, is het nu stil en rustig want ik ben al een week alleen thuis. Ik wil net beginnen schrijven als onze buurman, een fitte 80+'er, langs loopt naar zijn kippen. Hij ziet me en knikt, ik zie hem, zwaai even en roep 'Goeiemorgen!'. Dit hoort hij niet, ik roep het nog eens. Hij hoort het nog niet, dus ik ga naar hem toe om hem een goeiemorgen te wensen. Hij lacht en vraagt of ik ook nog een kus wil. Waarop ik antwoord: 'Ja hoor, ik zit hier toch maar alleen!' (Waarmee ik me eigenlijk een beetje wil verontschuldigen voor mijn uitbundig gedrag 😊.) We babbelen even over mijn zus en over vakantie en een paar minuten later zit ik hier te schrijven, energiek en met een goed gevoel. Ik had dus behoefte aan wat **aandacht** en die heb ik gekregen 😊. Dank je, buurman!

Aandacht is een van de vijf liefdestalen. De andere zijn 'positieve woorden', 'cadeaus', 'dienstbaarheid' en 'lichamelijke aanraking'. Als je weinig aandacht krijgt, word je prikkelbaar, nukkig, slechtgezind. Het is dus belangrijk om aandachtig te zijn dat de mensen in je omgeving voldoende aandacht krijgen.



Aandacht geef je door **je focus volledig op de ander te richten**, dus niet met een half oog op de tv of met de telefoon in je handen. De meest voor de hand liggende manier is **aandachtig luisteren** als iemand iets tegen je zegt. Luisteren, zonder te denken aan wat je aan het doen was of nog moet doen, zonder een oordeel te vormen over wat die persoon vertelt, zonder haar of hem in de rede te vallen om zelf iets te kunnen zeggen. Luisteren en **doorvragen**, zodat die persoon de tijd en ruimte krijgt om zijn/haar verhaal te doen is een prachtig gratis geschenk!

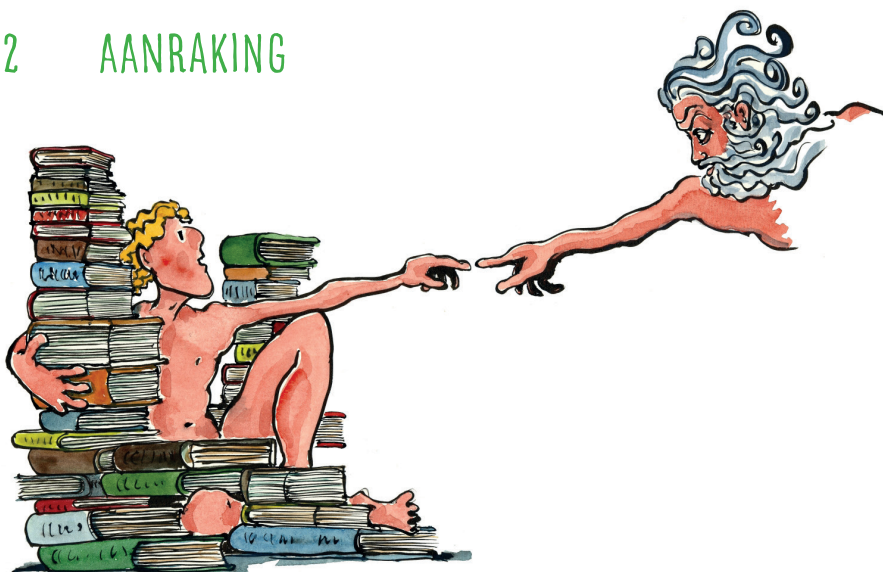
Even belangrijk is **aandacht vragen**. Je zorgt goed voor jezelf wanneer je de aandacht vraagt als jij het nodig hebt.

Aandacht geven of krijgen: een mooi geschenk in deze tijd waarin iedereen druk bezig is.

⇒ Informatietip ⇐

<http://liefdestalen.nl/liefdestalen/tijd-en-aandacht>

## 2 AANRAKING



De **hand schudden** als je iemand ontmoet, een **schouderklopje** als aanmoediging of teken van waardering, een **high five** om goeie dingen te bekrachtigen, een ontspannende **massage**, een koesterende of troostende **knuffel**, een liefdevolle **kus**: allemaal voorbeelden van aanrakingen!

Lichamelijke aanraking is echt een basisbehoefte van mensen. Je huid is het grootste orgaan dat je hebt en het eerste waarmee je als foetus contact voelde met je moeder. Veilig in haar buik, omgeven door het vruchtwater als buffer tegen



stoten en duwen van buiten af, voelde je via je huid de bewegingen van je moeder: warm, geborgen en gedragen. Als je er zo over nadenkt, is het logisch dat huid-contact zo'n goed gevoel van verbondenheid geeft. Je zou zelfs kunnen zeggen dat daardoor je huid zelfs al voor je geboorte het belangrijkste orgaan is dat je hebt. Net zoals eten en drinken is lichamelijk contact een levensbehoefte.

Een aanraking, zoals een streling of een knuffel, zet processen in gang waardoor je je beter voelt, meer zelfs, het komt je gezondheid rechtstreeks ten goede. Door huidcontact maakt je lichaam een stofje vrij: oxytocine. Oxytocine wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd en speelt een rol bij sociale verbondenheid.

Iemand aanraken of aangeraakt worden in een veilige situatie is helend en zo krachtig. Met een veilige situatie bedoel ik een situatie waarin de aanraking voor beide personen gewenst en gewild is, vrij van dwang en druk.

Bovenstaande voorbeelden van aanrakingen kan je allemaal **zelf geven**.

Aanraking **ontvangen** kan door het te vragen aan je partner, goeie vriend of collega ('Goh, mijn nek zit zo vast, zou jij me even willen masseren?' 😊). Een andere mogelijkheid is een massage **LETSEN** bij iemand in jouw buurt. (Benieuwd wat LETSEN is? Kijk dan naar nr. 18.)

### 3 AARDEN

Op **blote voeten** lopen, **in je tuin bezig zijn**, op het **strand liggen**, **in het gras** zitten, liggen of picknicken: allemaal voorbeelden van aarding!

Contact met de Aarde is een geschenk dat we op élk moment zouden kunnen ontvangen, maar toch amper in ontvangst nemen.

Waarom is dat een geschenk? Door contact met de Aarde stabiliseren onze energiestromen zich. Volgens *Wikipedia* is aarding 'het geleidend verbinden van een object met aarde'. Het resultaat hiervan is dat het object een spanning van nul volt krijgt, gelijk aan 'de elektrische aarde'. Jezelf aarden doe je dus door contact met de grond. Het geschenk zit erin dat je er gezonder door wordt. Het heeft iets te maken met vrije elektronen die vanuit de Aarde je lichaam

instromen. Ontstekingen worden veroorzaakt door vrije radicalen en elektronen neutraliseren deze. Door aarding herstel je dus de natuurlijke zelfhelende kracht van je lichaam.



Waarom nemen we dat niet in ontvangst? Als we buiten gaan, doen we automatisch sokken en schoenen aan. Daardoor snijden we ons contact met de Aarde af. Hoeveel mensen gaan hun dag door zonder contact met de Aarde? Jammer, want met blote voeten in het gras lopen heeft zoveel voordelen! Je stimuleert de zenuwuiteinden in je voeten, je krijgt dus een gratis voetmassage 😊. Je energiestroom stabiliseert zich, je staat letterlijk niet meer onder spanning, je ont-spanst erdoor. Goed geaard zijn geeft een betere bloeddoorstroming, vermindert pijn en zorgt voor een betere nachtrust. En het is ook heel fijn om te doen. Op blote voeten loop je vanzelf wat langzamer, voorzichtiger, meer mindful (wil je hier meer over weten, lees dan nr. 19 Mediteren).

Contact met de natuur en de Aarde stabiliseert onze energiestromen. Doe er je voordeel mee, **loop dagelijks** minstens een half uurtje **op blote voeten**, en voel het verschil.

## 4 BEWEGEN

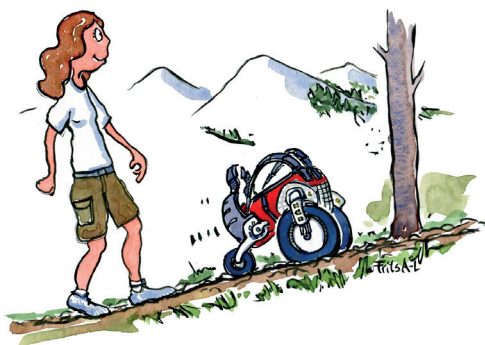
*Zorg goed voor je lichaam, zodat je geest zin heeft om erin te blijven wonen.*

*Indiaans gezegde*

**Wandelen, trampoline springen, fietsen, joggen, lopen, dansen:** allemaal voorbeelden van beweging!

Bewegen, iets actief doen met je lichaam, is zó ontspannend. En gezond voor je lichaam en je mentaal welzijn. Gelukkig zijn er zoveel dingen die je zomaar gratis kan doen als je meer wil bewegen.

Per dag een half uur matig intensief bewegen levert je belangrijke gezondheidswinst op. Matig intensief bewegen wil zeggen dat je hartslag omhoog gaat, maar dat je niet buiten adem bent.



Dansen (zie nr. 10), fietsen (zie nr. 12) en wandelen (zie nr. 28) hebben een eigen hoofdstukje gekregen in dit boek, daar verwijst ik je graag naar door.

De **trap nemen** in plaats van de lift, **gras maaien**, de **auto en ramen wassen**, **stofzuigen**, de **vloer dweilen**, **tuinieren**, de **hond uitlaten**, **boodschappen te voet** of **met de fiets** doen ... Als je bedenkt dat je met deze activiteiten je gezondheid verbetert, worden ze steeds leuker 😊.

## 5 BLOED GEVEN

**Bloed, plasma, bloedplaatjes** doneren: allemaal voorbeelden waarmee jij levens kan redden!

Bloed geven is mij met de paplepel ingegeven: mijn grootouders gaven bloed, mijn ouders, sinds mijn 18de geef ik zelf bloed en sinds een paar jaar geef ik plasma.

Bloed is het transportsysteem van je lichaam. Het stroomt voortdurend om zuurstof, voedingsstoffen en andere weefselstoffen aan te voeren en afvalstoffen af te voeren. Bloed speelt ook een belangrijke rol bij het afweren van ziekteverwekkers in je lichaam. De hoeveelheid bloed in je lichaam is 7 % en dit bestaat weer voor 86 % uit water. Vrouwen hebben gemiddeld zo'n 4,5 liter bloed in hun lichaam, mannen 5,6 liter. Bij een bloeddonatie geef je meestal 0,5 liter bloed. Je lichaam kan dit goed missen, maar het heeft wel tijd nodig om te herstellen. Met één zakje bloed kunnen verschillende mensen geholpen worden. Je bloed bestaat voor de helft uit plasma, de andere helft zijn rode bloedcellen. Plasma maak je binnen een paar dagen weer aan. Je bloedpeil herstellen doet je lichaam in ongeveer 2 maanden. Als je gezond bent, lichamelijk helemaal in orde, kan je dus gerust wat bloed of plasma missen. Je lichaam maakt in dat geval voldoende bloed aan, zodat jij er gratis iemand anders mee kan helpen.

Waar kan je bloed geven? Om de drie maanden komt het **Rode Kruis** bloed afnemen op **verschillende plaatsen bij jou in de buurt.**

Op de website [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be) kan je de juiste data en locaties vinden. Er zijn ook **14 donorcentra** in Vlaanderen: in Aalst, Anderlecht, Brugge, Brussel, Edegem, Geel, Genk, Gent, Jette, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Sint-Lambrechts-Woluwe en Turnhout.



Plasma kan je geven in de donorcentra. Een bloeddonatie duurt ongeveer 30 minuten, een plasmadonatie ongeveer 45 minuten. Na je donatie krijg je iets te drinken en te eten (meestal is dat een stuk taart, jammie) en een beloning in de vorm van een

kadootje (zoals een stripboek, body lotion of fleecedeken). Je kan ook kiezen om te sparen voor een bioscoopticket of iets anders.

Als je bloed doneert, ben je een echte held!

⇨ Informatietips ⇨

<http://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/geef-bloed/waar-bloed-geven>

<http://www.rodekruis.be/word-een-ijplus>

## 6 BLOEMEN

Bloemen in de **berm**, op de **wei**, in je **gazon**, in je **tuin**, in de tuin van je **buren** 😊: allemaal voorbeelden van bloemen!

De schoonheid, de kleuren, de teerheid van bloemen zijn een streling voor je ogen én voor je ziel. Bewust, aandachtig kijken naar een bloem en haar schoonheid in je opnemen, is heerlijk. Het geeft je rust (een moment in het nu), ontspanning, energie en je wordt er meteen goed gezind van. Gratis geluk!!



Ter inspiratie voor dit item heb ik net gewandeld door de moestuin van mijn Zus Femke. Ik zie blauw-paarse bernagie bloemetjes, witte dovenetel, tomatenbloemen, komkommerbloemen en prachtig gele pompoen- en courgettebloemen, en ook nog roze bloemen die ik niet bij naam ken. Ik plukte één van de vele pompoenbloemen en haar heerlijke zoete geur verraste me, geweldig 😊! Deze bloemen kan je ook eten, net een geel blaadje sla, met een heerlijke bloemengeur en een zoete bloemensmaak, zalig. Ik begrijp nu hoe bijen aangetrokken worden tot bloemen 😊. Terwijl ik zit te genieten van de intense gele kleur van de pompoenbloem, de zachtheid van de bloembladen, de zalige geur en de zoete smaak, bedank ik in stilte de bloem en plant voor haar gift, vol waardering voor dit prachtige geschenk van de natuur.

Bloemen in huis kan ook, door bloemdragende kamerplanten te verzorgen. Gratis? Jawel, je kan een **stekje** nemen van een plant van iemand anders. Of je kan een plant Letsen. Bij **LETS** (zie nr. 18) zijn er veel mensen met groene vingers, die graag hun kennis, vaardigheden en plantengoed delen.

Vanaf de lente zijn er bloemen in overvloed te vinden, helemaal gratis voor al wie ze wil zien.

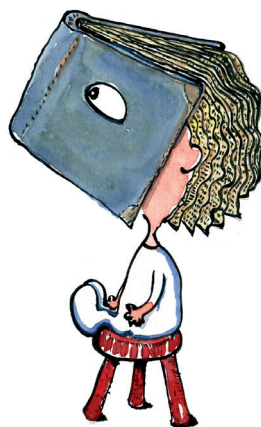
⇨ *Boekentip* ⇨

*Eetbare planten, bloemen en zaden uit de vrije natuur,*  
François Couplan (Synthese, 2002)

## 7 BOEKEN

Uit de **bibliotheek**, via **kennissen**, uit de **weggeefwinkel**: allemaal voorbeelden van gratis boeken!

Lezen is hééérlijk! Ik hou zo van lezen. Door een boek krijg je een ander beeld op de wereld, zomaar vanuit je lekkere zetel 😊. En er zijn zoveel soorten boeken: stripboeken, jeugdboeken, romans, thrillers, bibliografieën, gedichten, enz. Helemaal heerlijk is dat er zoveel manieren zijn om gratis boeken te krijgen.



De bekendste is natuurlijk de **bibliotheek**. Maar misschien zijn er in je kenniskring **boekenliefhebbers** die je graag interessante boeken uitlenen. Als je geluk hebt, krijg je daar ook nog een gratis drankje en een gezellige babbel bij 😊.

Op straat verschijnen er steeds meer **geef-, ruil- of leenboekenkasten**. Dat zijn (boeken)kasten die buiten staan waar je boeken uit kan halen en zelf in ruil ook boeken in kan zetten. In stations zie je ze ook opduiken. In Mol zijn er twee (in de Hoogstraat en het station), in Geel zijn er ook minstens twee. Ga op zoek naar zo'n geef-, ruil-, leenboekenkast bij jou in de buurt. Kijk wel steeds goed wat er verwacht wordt: mag je de boeken zo meenemen (geven), in ruil voor een ander

boek (ruilen) of zet je het terug op dezelfde plaats (lenen). Misschien is het een idee om zelf zo'n kast bij je thuis te zetten?

Verder vind ik ook vaak gratis of goedkope boeken in de **weggeefwinkel *Het Gouden Hart*** (in Lommel), op **rommel-** of **boekenmarkten**, tijdens **garageverkoppen** of in de **Kringwinkel**. Voor tips hoe je ze ook daar gratis kan krijgen, lees dan nr. 15 Kleding of laat je inspireren door mijn ervaringen met mijn geldloze maand.

⇒ Informatietips ⇐  
De site van de weggeefwinkel in Lommel  
<http://www.hetgoudenhart.be>

## 8 COMPLIMENTJES

*Als je iets goeds ziet, geef dan een compliment.  
Als je iets fouts ziet, bied dan je hulp aan.*

*Nelson Mandela*

**Wat zie je er goed uit vandaag! Dat heb je knap gedaan! Wat heb jij lekker gekookt!** Allemaal voorbeelden van complimentjes!

Van een compliment krijg je energie. Ga het maar eens na voor jezelf: hoe zou jij je voelen na een dag vol negatieve opmerkingen in vergelijking met een dag vol complimenten? Als het oprecht gegeven is, gemeend, vanuit het hart, is een compliment een echte energie-boost! Als het niet uit het hart komt, maar uit het hoofd, dan komt het waarschijnlijk niet binnen. Moeilijk is dat niet, een gemeend complimentje geven. Bij mij is het zo dat ik heel vaak iets leuks zie aan/bij iemand. Het is hartverwarmend als ik dit laat horen, zowel voor die persoon als voor mij 😊.

Soms betrap ik mezelf erop dat ik een complimentje niet in ontvangst neem. Dan wimpel ik het af ('Het was geen moeite!') of ik kaats het meteen weer terug ('Jij

ziet er ook goed uit!'), waardoor het minder effect heeft. Het kan de gever van het compliment dan zelfs een ongemakkelijk gevoel geven.

Sta jezelf toe om een compliment te ontvangen! Als iemand iets positiefs zegt over jou, laat het binnen komen, voel het in je hart en bedank de gever met een brede glimlach. Op die manier geef ook jij op jouw beurt het goede gevoel door.

Je kan iemand **complimenteren omwille van zijn/haar uiterlijk**: een warme glimlach, sprankelende ogen, mooie haren, leuke schoenen, de mooi bij elkaar passende outfit, een fleurig sjaaltje ...

Je kan iemand **complimenteren omwille van zijn/haar talenten**: 'Jij kan toch zo goed koken!' ... 'Ik hou ervan om jou te horen zingen!' ... 'Wat zorg jij goed voor je planten!' ... 'Dat heb je mooi gezegd!' ...

Je kan ook **iemand complimenteren omwille van de inspanning die geleverd werd**: 'Ik kan wel zien dat je heel goed je best deed!'

Een complimentje is een gratis geschenk waar iedereen gelukkig van wordt!

⇒ Inspiratietip ⇐

<http://complimentendag.be>

## 9 DANKBAARHEID

De zon die schijnt en **je neemt even de tijd om ervan te genieten**, het **mopje dat je zoon vertelt**, een **glimlach van iemand** als je je zorgelijk voelt, een **bezoek van een vriend**: allemaal voorbeelden om dankbaar voor te zijn!

Iedereen krijgt graag kadootjes of wordt graag geholpen. En als dat gebeurt, zeg je **'dank u wel'**. Je doet dat niet alleen omdat dat beleefd is, het is vooral een mooie manier om de gever te waarderen, in de bloemetjes te zetten.





Dankbaarheid voelen is meer dan dank u zeggen bij een kado of als iemand iets voor je doet. Het is opstaan voor alle geschenken die het leven te bieden heeft. Opmerken dat je een geschenk ontvangt en in stilte of hardop benoemen waarvoor het je dankbaar maakt, vergroot je geluksgevoel enorm.

Ik voel me ontzettend dankbaar dat ik in de vroege ochtendzon, kijkend naar de kerselaar in onze tuin, deze tekst kan schrijven 😊. Ik voel dankbaarheid omdat jij deze tekst nu zit te lezen 😊.

Dankbaarheid voelen is een van de krachtigste geschenken die je jezelf en anderen kunt geven. Iedere keer als je dankbaarheid voelt, richt je je aandacht op wat goed is voor je, op wat je wenst. En dat is een krachtige manier om nog meer van dat heerlijke gevoel aan te trekken!

## 10 DANSEN

**Swingen, salsa, buikdansen, lijdansen, 5-ritmes dansen, volksdansen, walsen, stoeldansen:** allemaal voorbeelden van dansen!

Dansen is mijn favoriete vorm van bewegen! Je kan op dansles gaan of naar dansbijeenkomsten, maar die zijn niet gratis. Alhoewel ... je kan je stoute (dans)schoenen aantrekken en **jezelf aanbieden als vrijwilliger** bij de organisatie of **een andere ruil** voorstellen om zo de lessen of toegang tot de bijeenkomsten gratis te kunnen volgen.



Wat je gewoon thuis kan doen, helemaal gratis, is de **radio aanzetten** of je **favoriete cd** opzetten en **beginnen dansen**. Gewoon in je keuken, je living, je slaapkamer, buiten op het terras of in het gras. Je hoort muziek, je laat die binnenkomen en dan laat je je lichaam bewegen, zo simpel is dat 😊.

Een dans is een woordeloze uiting van wat er binnen in je leeft.

## 11 DAY MAKING

*Een woord dat vriendelijk gesproken wordt, roept vertrouwen op. Een gedachte die vriendelijk geuit wordt, roept diepzinnigheid op. Een weldaad die vriendelijk verleend wordt, roept liefde op.*

*Lao Tse (Chinese filosoof en taoïstische meester;  
570-490 v.C.)*

**Opstaan voor iemand in de bus**, iemand die haast heeft **laten voorgaan aan de kassa**, een **vriendelijk briefje** voor iemand achterlaten: allemaal voorbeelden van day making.

Day making komt van de Engelse uitdrukking 'This made my day': 'Dit maakt mijn dag goed.' Je doet bewust een goeie daad met de bedoeling om van de wereld een betere plaats te maken. Een **onbaatzuchtige goede daad** dus, iets voor een ander doen, zonder dat je daar zelf voordeel bij hebt (behalve dan dat je er zelf goedgezind van wordt en er dus energie van krijgt 😊).



Wat mij nu als voorbeeld te binnen schiet, is een opeenvolging van goede daden 😊. Ik stond in een rij aan de kassa in een supermarkt. Er was een vrouw aan het afrekenen, de volgende persoon in de rij was de man voor mij. Als ze afgerekend

heeft, vertrekt de vrouw haastig, maar ze vergeet een van haar boodschappen. De kassierster kijkt vragend naar de man voor mij, waarop hij de vrouw achterna rent om het haar te geven. Ondertussen heeft de kassierster de boodschappen van die man ingescand en wachten we op zijn terugkomst. In een opwelling beslis ik om zijn rekening te betalen, tot grote verbazing van de omstanders. De ene goede daad leidt naar een andere 😊.

Dit voorbeeld is misschien wat extreem en weliswaar niet gratis, maar wel geheel onverwacht. Waar het om gaat, is dat je een mogelijkheid ziet om te helpen en dat ook gewoon doet. Nog een mooi voorbeeld: mijn Zus **geeft vaak een deel van de maaltijd** die ze liefdevol heeft klaargemaakt aan de burens. En wat vind je van deze: Tristan, Ayla en Luna gaan wel eens in onze buurt **zwerfvuil opruimen**.

Als je geeft vanuit je hart, verwacht je niks terug, je geeft omdat je daar zin in hebt. Deze manier van geven vervult je. En je zal merken dat hoe meer je geeft, hoe meer je te geven hebt!

⇒ Boekentip ⇐

*Zomaar een goede daad doen, Conari (uitg. De Zaak, Groningen, 2000).*

⇒ Inspiratietip ⇐

[www.daymakermovement.com](http://www.daymakermovement.com)

## 12 FIETSEN

*Het leven is als een fiets, je moet vooruit om je evenwicht niet te verliezen.*

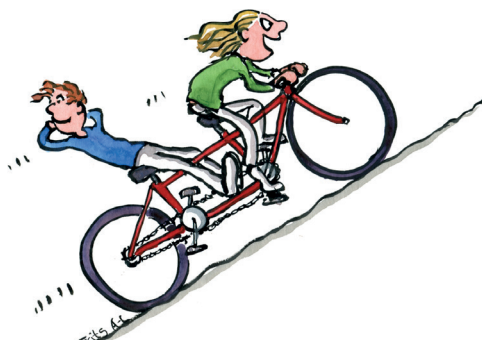
*Albert Einstein (Duitse fysicus, 1879-1955)*

**Naar school, naar je werk, boodschappen, fietstocht ter ontspanning, in groep fietsen:** allemaal voorbeelden om te gaan fietsen!

**Fietsen** is helemaal gratis. Lekker de wind voelen op je gezicht, in een rustig tempo je omgeving verkennen, rondkijken. Als ik met de fiets rij, is er altijd zoveel te zien. Je kan contact maken met voetgangers en andere fietsers. Door het centrum van Mol fietsend, op een zonnige dag, kom ik vaak bekenden tegen die ik vrolijk begroet. Of ik stop om wat bij te praten als ik hen al even niet meer gezien heb – iets wat ik niet doe als ik met de auto rij. Ja, ik word gelukkig van fietsen! Gratis geluk binnen handbereik 😊. Neem de fiets als je een **boodschap** gaat doen vlakbij of verder weg. Je beweegt, het is goed voor het milieu én je vermijdt files en parkeerproblemen.

Ga eens met de fiets naar je **werk**. Wie zich met de fiets naar het werk begeeft, komt er fris en monter aan, en is – eens terug thuisgekomen – uitgewaaid en weer ontspannen.

**Fietsknopenroutes** zijn gratis uitgestippeld, of doe eens mee aan een **georganiseerde fietstocht**. Deze vind je via de website van je gemeente of de dienst toerisme.



## 13 FILMS

**Thuis op tv, bij familie/vrienden, via internet, openluchtfilms:** allemaal voorbeelden van gratis films.

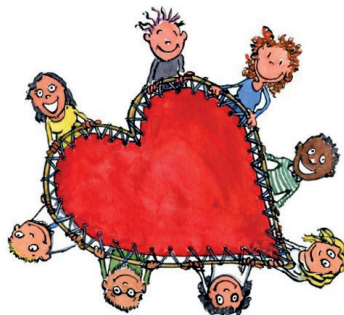
Een film kijken als ontspanning kan helemaal gratis. Pluis de **tv-gids** uit op zoek naar films die je aanspreken en bekijk ze alleen, samen met je huisgenoten of nodig **familie** en/of **vrienden** uit om samen bij jou te kijken, zo heb je een gezellige, ontspannende en gratis namiddag of avond. In de **bibliotheek** kan je vaak gratis (of tegen een kleine vergoeding) dvd's ontlenuen van films, tv-series of leerrijke documentaires.

Tijdens de zomermaanden worden er in verschillende steden en gemeenten **gratis openluchtfilms** gedraaid, bekijk daarvoor de gemeentelijke website of de *Streekkrant*.

## 14 GLIMLACHEN

*Smile, without a reason why ...  
because life is beautiful that way ...*

*Noa (Israëlische zangeres, °1969)*



's Morgens als je **opstaat naar je gezinsleden**, in een **spiegel naar jezelf**, **naar een voorbijganger** op straat, **naar een collega** die binnenkomt: allemaal voorbeelden van glimlachen!

Glimlachen is misschien wel het gemakkelijkste feelgood-dingetje in dit boek, helemaal gratis 😊. Probeer het maar eens: recht je rug een beetje, denk aan iets wat je heel fijn vindt, krul je mondhoeken omhoog, glimlach en voel wat het met je doet. Ik voel dan dat mijn ogen beginnen te stralen, mijn borst wordt warm, mijn hart klopt wat sneller en er gaat een tinteling door mijn hele lichaam.

Geef jezelf eens een glimlach kado 😊. Ga eens voor een spiegel staan en **glimlach naar jezelf**. Hoogstwaarschijnlijk voelt dit in het begin onwennig aan. Ga toch door, stel je open voor die prachtige glimlach en kijk naar jezelf die naar je lacht. Kijk naar je ogen die hoogstwaarschijnlijk glinsteren, kijk naar je lippen en je wangen. Geniet van het gevoel dat deze glimlach helemaal van en voor jou is!

Je verspreidt automatisch een goed gevoel als je glimlacht. Bovendien creëert het een sneeuwbaaleffect van gratis geluk, want mensen beantwoorden een glimlach heel vaak door zelf te glimlachen, waardoor ze zich ook gelukkiger voelen én waarschijnlijk ook meer glimlachen in de loop van de dag. **Trakteer anderen dus zo vaak je kan op je mooie glimlach**. Je verspreidt er warmte mee, licht en liefde. De wereld is zo'n mooie plek als je glimlachend rondloopt.

⇒ Muziektip ⇐

Noa – Beautiful that way

[https://youtube.com/watch?v=B7hA\\_f-aWwY](https://youtube.com/watch?v=B7hA_f-aWwY)

## 15 KLEDING

Lenen of krijgen **van familie en vrienden**, via **een (zelf georganiseerde) kledingruil**, uit de **weggeefwinkel**: allemaal voorbeelden van gratis kleding!

Er is een overvloed aan kleding tegenwoordig. Als je duurzaam wil leven, met respect voor de kostbare grondstoffen van onze Aarde, is **tweedehands** kleding dragen de beste optie. En laat dat nu ook de goedkoopste optie zijn 😊.



In **weggeefwinkels** vind je zoveel gratis kleding, in alle maten en soorten. Er zijn ook **Geefpleinen** in Antwerpen. *Google* leert me dat er heel wat Geefplein-initiatieven zijn. Het **Weggeeffestival in Olmen** wordt jaarlijks half september georganiseerd. Hier zijn verschillende weggeefwinkels aanwezig. Via **Facebook** zijn er groepen mensen die gratis spullen weggeven ... de moeite om in de gaten te houden!

Via **LETS** (zie nr. 18) heb ik ook al mooie kleren gevonden.

Veel gemeenten organiseren jaarlijks een **gezamenlijke garageverkoop**. Dan verkopen mensen de spullen die ze niet meer nodig hebben aan huis. Dit zijn meestal spullen waar ze graag vanaf willen. Dus als je gaat voor gratis, wees dan vindingrijk en stel een ruil voor: groenten uit je tuin, speelgoed, boeken, een mopje... Tijdens mijn geldloze maand heb ik zo een T-shirt geruild voor een mopje van een scheurkalender (nog meer inspiratietips vind je in de blog van mijn geldloze maand)!

⇒ Informatietips ⇐  
de site van de weggeefwinkel in Lommel  
<http://www.hetgoudenhart.be>

## 16 KNUFFELLEN

Als **begroeting**, als **troost**, als **bedanking**, omdat je **blij bent om die persoon te zien**: allemaal voorbeelden van knuffelen!

'Wie houdt er niet van knuffelen?', is de eerste zin die in me opkomt.

Al meteen voel ik echter dat dit niet klopt. Want, besef ik na een moment van stilte, knuffelen – genieten van een warme omhelzing met iemand anders dan mijn partner – kon ik een paar jaar geleden nog niet. Ik herinner me nog goed dat ik, bij het zien van mensen die elkaar ter begroeting lang en innig omarmden, dacht: 'Wat staan die daar toch te doen?' Tot ik toevallig een tantra-dansinitiatie meedeed, als opwarmer voor een dansuif. De begeleidster, Anna-Maria Mergaert, liet ons met zachte oefeningen eerst contact maken met ons eigen lichaam, daarna met wat we voelden in ons lichaam. Na een aantal oefeningen nodigde ze ons tot slot uit om met de ogen dicht te dansen, contact te maken met een andere danser en die persoon een knuffel te geven, nog steeds met de ogen dicht. Eerst voelde ik me onwennig, ik wou deze oefening liever niet meedoen. Maar ik besloot om me open te stellen voor de ervaring. En wow, ben ik blij dat ik dat deed! Bij de eerste knuffel voelde ik een warme stroom tussen mijn hart en het hart van de persoon die ik knuffelde, een aparte maar fijne gewaarwording. Bij de volgende persoon die ik (met mijn ogen dicht) knuffelde, voelde ik weer een stroom tussen ons, maar wel een andere stroom dan met de vorige danser. Heel merkwaardig vond ik dat en ook wel heel boeiend.



Dit wou ik verder onderzoeken. Enthousiast begon ik de mensen in mijn thuisomgeving te knuffelen 😊. Knuffelen brengt mensen letterlijk en figuurlijk dichter bij elkaar. Je voelt meer liefde voor elkaar. Het is ook een fysieke uiting van de liefde die je voelt, daarmee geef ik een signaal van 'ik ben blij dat je er bent' aan mijn **kinderen, geliefden, familieleden, vrienden, kennissen**, soms zelfs **onbekenden** waarmee ik een bijzondere ervaring deel. Het geeft zo'n zalig, weldadig gevoel en ik word er steeds goedgezind van. Sindsdien benut ik elke gelegenheid om mensen te knuffelen 😊.

Mensen knuffelen elkaar om verschillende redenen: **om te troosten, om te tonen dat je die persoon graag ziet, uit blijdschap, om iets te vieren, om te bedanken.** Knuffelen, lichaamscontact, zorgt ervoor dat je lichaam oxytocine aanmaakt, een stofje waardoor je je verbonden voelt met anderen. Knuffelen is dus – naast heel fijn om te doen – ook nog eens gezond voor je! En helemaal gratis!

⇒ Inspiratietip ⇐  
<https://www.freehugscampaign.org>

## 17 LACHEN

*Wanneer je lacht, verander je,  
en als je verandert, verandert de hele wereld.*

*Madan Kataria (Indische arts en oprichter  
van Laughter Yoga, °1955)*

Stralend **glimlachen**, **giechelen**, **zachtjes lachen**, **grijnzen**, **schaterlachen**, uitbundig **hardop lachen**, **lachen met jezelf**, **samen lachen**: allemaal voorbeelden van lachen!

Lachen is een van de heerlijkste dingen die je kan doen, helemaal gratis. Het mooie eraan is dat je er niets voor nodig hebt, enkel jezelf en de intentie, de goesting om te lachen. Ok, ik heb gemakkelijk praten/schrijven 😊, ik ben lachcoach en ik heb geleerd dat ik kan **lachen zonder reden**. Wat? Lachen zonder reden? Ja, net zoals alle andere lachyogadocenten en lachclubleden kan ik lachen op ieder willekeurig moment, gewoon als ik daar zin in heb. We hoeven dus niet te wachten op een mop, een grappige uitspraak of een lachwekkende situatie. Deze vaardigheid, hardop lachen als we er zin in hebben, hebben we getraind door lachyoga-oefeningen te doen. Bij lachyoga maak je lachklanken 'Hoho hahaha' en doe je allerlei oefeningen waardoor je lacht of doet alsof je lacht als het echte lachen nog niet lukt. Hierdoor stel je jezelf open voor de mogelijkheid



om te lachen, voor het speelse en plezierige in de oefeningen. Hoe meer je (hardop) lacht, hoe gemakkelijker het gaat. En hoe meer je lacht, hoe blijer en gelukkiger je je voelt. Net hetzelfde als je spieren trainen dus, maar dan je lachspieren als het ware 😊.



Wees dus speels als een kind en lach zoveel mogelijk. **Lach tijdens het gesprek** met je vriend(in)/kennis/collega, **lach om die mop** (zelfs al vind je ze niet leuk of hoorde je ze al, lach omdat de verteller moeite deed om ze te vertellen), **lach met jezelf** als je iets grappigs deed. Kijk 's avonds naar **humoristische tv-programma's**, **organiseer eens een lachfilmavond** (dan combineer je lachen met nr. 13 Films 😊), doe mee met **lachyoga-oefeningen op internet** of in een **lachclub** – de eerste kennismaking is meestal gratis en je kan ook iets in ruil voorstellen: je medewerking bij het inrichten/opruimen van de zaal, of hapjes maken bijvoorbeeld.

Je kan dus altijd lachen, 't is maar dat je het weet 😊.

⇨ *Ervaartip* ⇩

100 Laughter Yoga Exercises Video - lachyoga-oefeningen door dr. Madan Kataria, de oprichter van Lachyoga. <https://youtube.com/watch?v=Fq4kTZuLops>

## 18 LETSEN

De **strijk** doen of laten doen, overschot van je **soep** delen, een **boek lay-outen**, bij iemand het **gras maaien** of dit laten doen: allemaal voorbeelden van LETSen! Je komt het vaak tegen in dit boek, nu kom je te weten wat het precies is 😊.

Het letterwoord **LETS** is de afkorting van Local Exchange and Trade System, of van het Nederlandse '**Lokaal Economisch Transactie Systeem**'.

LETsers wisselen onderling diensten en goederen uit. Het is een uitbreiding van 'vriendendiensten' waarbij we elkaar betalen (maar we spreken liever van 'waarderen') met een lokale munt, gebaseerd op een tijdseenheid, die je weer kan **uitwisselen** voor andere **goederen of diensten**. In een elektronisch administratiesysteem is je vraag en aanbod zichtbaar voor je mede-LETsers.

Een voorbeeld: Bart heeft een hekel aan strijken, terwijl Tinne dat heel graag doet. Dus brengt Bart geregeld een wasmand naar Tinne, die niet zo graag in de tuin werkt. Gelukkig heeft Karin wel groene vingers, zodat zij Tinne kan helpen. Zelf is Karin alleenstaande en houdt ze niet van koken. Daarom vraagt ze aan Ellen of die af en toe eens een extra portie voor haar klaarmaakt. Ellen leent soms wel eens boeken van Jos die op zijn beurt aan Bart vraagt om zijn favoriete tv-programma's op te nemen als hij op vakantie gaat. Vriendendiensten dus, die ons leven een stuk aangenamer maken!

Omdat rechtstreeks ruilen niet altijd mogelijk is, waarderen we elkaar met een alternatief waardesysteem. Hier in de **Kempen** zijn we **LETS Zandland**, waar de lokale munten **Letskes** zijn. Bij een ruil of dienst bespreken de vragers en aanbieder vooraf hoeveel Letskes dit waard is. Als leidraad gebruiken we hierbij de regel 1 uur werken = 60 Letskes, maar hiervan kan en mag worden afgeweken. Voor het bepalen van de waarde van goederen kan je die uurregel gebruiken door je af te vragen: 'Hoelang zou iemand mij moeten helpen om als vergoeding dit goed te ontvangen?' Of omgekeerd: 'Hoelang ben ik bereid te helpen, om in ruil daarvoor dit goed te krijgen?' Is die leuke rok je een uurtje grasmaaien waard? Dan is dat 60 Letskes ...!

Het grote voordeel van LETS is dat je sociaal netwerk veel groter wordt. LETS Zandland telt op dit moment 153 leden. Een hulpvraag die je stelt binnen je LETS-groep, bereikt veel meer mensen dan een rondvraag aan je familie/vrienden/kennissen. De kans dat iemand je kan helpen, is dus veel groter. De kans dat je zelf iemand kan helpen dus ook. Het is ook fijn om op deze manier mensen te leren kennen. Er gaat geen geld om in LETS, je waardeert voornamelijk de tijd of de moeite die iemand aan een klusje spendeert.

⇒ Inspiratie / informatietip ⇐

<https://letszandland.be>

<http://letsvlaanderen.be>

## 19 MEDITEREN

**Stiltemeditatie, yoga, geleide meditatie, zen meditatie, bundelingsmeditatie, mediteren op een bank buiten:** allemaal voorbeelden van mediteren!



Mindfulness vind ik ook een soort meditatie: een meditatievorm die je in het dagelijkse leven kan doen, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen, afwassen of als je op het toilet zit.

Bij mindfulness meditatie kom je in het **Hier en Nu**. Je wordt je bewust van wat er **Hier** is. Hier is de plek waar je op dit moment staat, ligt of zit. Je bent dus niet in gedachten op je werk, bij de boodschappen die je nog wil doen, in de tuin als je binnen bent of binnen als je in de tuin bent. En je focust je op het **Nu**: wat gebeurt er rondom mij en binnen in mij op dit moment. Gedachten aan dingen die gisteren, vorige week of vorig jaar gebeurden laat je los, en gedachten over dingen die misschien morgen, volgende week of volgend jaar zullen gebeuren, laat je ook los. Steeds breng je je aandacht naar wat er hier is en nu.

Gisteren heb ik een mindfulness wandeling meegedaan in de Ecodemotuin in Mol, begeleid door Peter Zimmerman. Het was zalig om de tuin te verkennen met mijn vijf zintuigen. Wat zie ik, wat hoor ik, hoe voelt dit, hoe ruikt dat, hoe proeft dat? Door zo intens je zintuigen te gebruiken kom je gemakkelijk in het Hier en Nu. Je merkt dingen op waar je anders zomaar aan voorbij zou gaan. Zo zagen we gisteren tussen de prachtige bloemenweelde een mooie geelzwarte tijgerspin, ik wist niet dat spinnen zo mooi konden zijn 😊. Oh, dat is een oordeel en oordelen laat je los tijdens een mindfulness oefening.

Mediteren heeft vele voordelen. Ik schreef al dat je erdoor in het Hier en Nu komt. Je zou kunnen zeggen dat je je hersenen, je gedachten even vrijaf geeft. Je komt hierdoor tot een diepe ontspanning. De energie zakt van je hoofd naar je buik. Je ademhaling wordt dieper, waardoor je meer zuurstof opneemt en meer afvalstoffen uitademt. Je leert je lichaam beter kennen, je voelt gemakkelijker wat er binnenin omgaat: voel je je moe? Is er een lichaamsdeel dat pijn doet? Zit er spanning in je schouders? Voel je je tevreden ...?

Het belangrijkste voordeel van meditatie is waarschijnlijk dat het je in contact brengt met een plek van stilte en rust in jezelf. Een plek die er altijd is, als je maar weet hoe je ze kan bereiken!

Gratis meditaties vind je in **boeken uit de bibliotheek** en op het **internet** (zoekterm 'gratis meditatie' 😊).

⇨ *Ervaartip* ⇩

<http://aandacht.be/mindfulness/gratis-oefeningen>

## 20 MUZIEK

**Popmuziek, rockmuziek, klassieke muziek, live muziek, filmmuziek:** allemaal voorbeelden van muziek!

Maar liefst 294 muziekvormen bestaan er volgens *Wikipedia*, onderverdeeld in 9 muziekstijlen: klassiek, folk en wereldmuziek, latin, levenslied en volksmuziek, jazz, rhythm & blues, rock en elektronische muziek.

Muziek kan je stemming meteen veranderen.

Waarschijnlijk ken je dat gevoel wel, van midden in de zomer ineens een kerstliedje te horen, waardoor je je meteen in de kerstsfeer waant. Veel herinneringen komen boven bij het horen van een lied dat je daarmee associeert.

Muziek kan je zelf maken door te **zingen** of **een instrument te bespelen**. Op een drum slaan vind ik heerlijk om te doen 😊. Je kan ook naar de **muziek luisteren** die er is: de radio, de autoradio, cd's (bijna gratis uit de bibliotheek), internet, live optredens (lees hiervoor nr. 23 over Optredens - festivals).

Zing eens een liedje voor je (groot)ouders of (klein)kinderen. Verras je partner door zijn/haar favoriete muziek op te zetten of te spelen. Ontdek nieuwe muziek door een cd te lenen van een vriend.



Deel muziek als je hart ervan gaat zingen ... en van muziek delen gaat je hart zingen!

## 21 NATUUR

Indrukwekkende **bomen**, prachtige **bloemen**, weelderige **planten**, groen **gras**, glinsterend **water**, witte **stapelwolken**, ruisende **wind**, geel **zand**, zachte **regen**: allemaal voorbeelden van natuur!

**Buiten zijn**, in de natuur, is zo opwekkend. Als ik wandel, kan ik helemaal opgaan in de prachtige kracht van bomen of mezelf verliezen aan de rand van een waterpartij. De kracht van de wind voelen, van een zacht strelend briesje tot de fel stuwende zeewind en alles daartussenin ... heerlijk!

Op een bank op de dijk met Tristan en Ayla kijkend naar de Atlantische Oceaan: 'Mama, wat is hier nu leuk aan zo zitten?' vraagt mijn tienjarige dochter Ayla. 'Wel, ik geniet van kijken naar het water, de bewegingen van de golven. Het gevoel van vrijheid in mijn hart, als ik de weidsheid van de oceaan zie – zie maar eens hoe ver je kan kijken, naar links, voor je en naar rechts, dat is heerlijk. De geur van het zout in de lucht en het geluid van die ruisende wind samen met de golven, daar geniet ik allemaal van, net zoals ik ook kan genieten van bomen bijvoorbeeld.'

Vier uur later, liggend met Ayla in een hangmat onder de dennenbomen ... 'Mama, deze boom is echt wel prachtig, hè!'

De pracht en de kracht van de natuur die ons omringt, is helemaal gratis, voor al wie er aandacht voor heeft en er van wil genieten!



## 22 OOGCONTACT

**Kijken in de ogen van je gezinsleden, de bakker, jezelf in de spiegel, mensen waarmee je werkt:** allemaal voorbeelden van oogcontact!

De ogen zijn de spiegels van de ziel, zegt het spreekwoord.

Als je **in iemands ogen kijkt**, geef je die persoon een krachtig en heel waardevol geschenk. Woordeloos geef je daarmee de boodschap: 'Ik zie je.' En gezien worden is ook een basisbehoefte van de mens. In iemands ogen kijken

zonder oordeel, met enkel de bedoeling om contact te maken, geeft de boodschap: 'Ik zie je, je mag er zijn zoals je bent.' Wat een verademing is het om woordeloos de boodschap te krijgen dat je goed bent, precies zoals je ook bent!



Als ik nu denk aan momenten van oogcontact, voel ik mijn hart warm worden ... mijn ademhaling zakt van mijn borst naar mijn buik ... mijn lippen krullen zich tot een glimlach ...

Dit is iets wat je voor jezelf kan ervaren. Kijk eens iemand diep in de ogen, weersta de neiging om snel weer weg te kijken, blijf kijken en voel wat het met je doet. De kans is heel groot dat je dan de behoefte voelt om die persoon een knuffel te geven 😊.

## 23 OPTREDENS - FESTIVALS

**Sfinks Mixed, Mol Feest!, de Gentse Feesten, Maanrock, Dessel swingt:** allemaal voorbeelden van gratis festivals!

Als ik dit schrijf, is het **midden in de zomer**, de tijd bij uitstek om je te amuseren op een van de vele (al of niet gratis) optredens en festivals. Ik denk dat ieder dorps-, gemeente- of stadsbestuur wel een gratis festival organiseert. Radiozenders lokken publiek met hun gratis optredens, zelfs kranten organiseren gratis evenementen. Wil je hiervan op de hoogte zijn? Zet dan je ogen en oren goed open 😊. Ga kijken in het **gemeentehuis**, bij de **bibliotheek**, in het **parochiehuis** of bij de **dienst toerisme**: daar hangen **affiches en flyers** voor allerlei evenementen (al dan niet gratis). Abonneer je op de **digitale nieuwsbrief** van je **gemeente- of stadsbestuur**, bekijk geregeld hun website. Lees de **Streekkrant** aandachtig, luister naar aankondigingen op de radio. Eens je begint te zoeken, ontdek je dat er zoveel manieren zijn om te weten te komen waar en wanneer er leuke optredens doorgaan. En dat er zoveel gratis optredens zijn!



Als ik een activiteit tegenkom die me aanspreekt, schrijf ik meteen alle belangrijke gegevens (datum, beginuur en adres) op in mijn **agenda**, zodat ik het niet vergeet. Ik hoef er dan niet naartoe te gaan, maar ik kan wel, als ik zin heb.

En is er een festival of optreden dat je heel graag wil bijwonen, maar dat niet gratis is? Ga dan als vrijwilliger helpen in ruil voor de toegang tot dat evenement! Zo zien ze je meestal ook graag komen!

#### ⇒ Informatietip ⇐

Website met overzicht van evenementen in Nederland en België (waar je gratis evenementen kan selecteren) [https://www.festivalinfo.nl/festivals/?type\\_select=gratis](https://www.festivalinfo.nl/festivals/?type_select=gratis)

## 24 OVERNACHTING - VAKANTIE

In **Brugge**, **De Haan**, in **Mol**, via **LETS**, via **couchsurfing**, in een **tent**: allemaal voorbeelden van gratis overnachtingen!

Gratis overnachten of zelf een logeerplek aanbieden? Ja, dat kan!

Via **LETS** heb ik een paar jaar geleden gratis gelogeed in Brugge. Mijn toenmalige schoonzus stond met haar handgemaakte juwelen en tekeningen op een tweedaagse beurs in Brugge en kon mijn hulp daar wel gebruiken. Ik stuurde een mail naar de LETS-groep in die regio. Tot mijn grote verbazing kreeg ik 15 mails van mensen die me een logeerplek aanboden! Uit die overvloed aan reacties koos ik een adres vlakbij de beurslocatie, bij een alleenstaande moeder met een zoon van 6. Ik kreeg een fijne kennismaking, een warme slaapplek, een gezellig ontbijt én een inspirerend gesprek in ruil voor Letskes (zie nr. 18) en een warme bedanking. Deze prachtige vrouw kwam ik een hele tijd nadien nog eens tegen op de Bloeddag in Bobbejaanland. Blij van elkaar weer te zien, gaven we elkaar spontaan een warme knuffel 😊.

Dus ja, gratis logeren kan **via LETS** of bij **vrienden**, **familie** of **kennissen**. Vraag eens na in je omgeving als je ergens naartoe wil, stel de vraag via **Facebook**.

Een andere mogelijkheid is **Couchsurfing**. Dit is een website om reizigers en mensen die een slaapplek aanbieden met elkaar in contact te brengen. Zelf heb ik dit nog niet gedaan, maar ik ken wel iemand die via Couchsurfing veel fijne mensen bij haar thuis te gast had: de moeite waard om te proberen!

⇔ Informatietip ⇐

<http://www.letsvlaanderen.be>

<https://www.couchsurfing.com>



## 25 POSITIEVE GEDACHTEN

*Ik heb beslist om gelukkig te zijn, omdat het goed is voor mijn gezondheid.*

*Voltaire (Franse schrijver en filosoof; 1694-1778)*

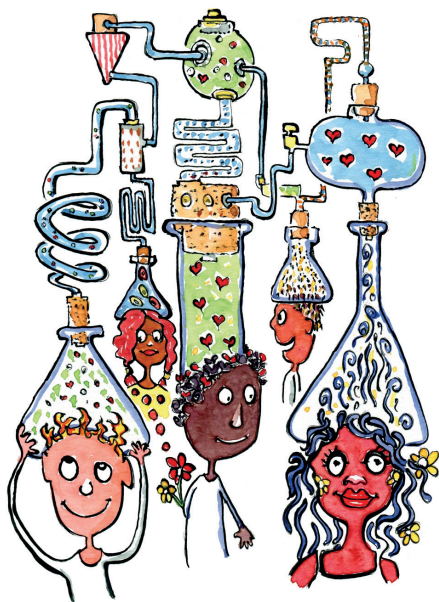
**'Het lukt me wel!', 'Dat is gemakkelijk!', 'Alles kan, als je maar wil!', 'Ik weet zeker dat het vlot zal gaan!':** allemaal voorbeelden van positieve gedachten!

Datgene waar je je focus op legt, wordt groter. Je bent zoveel zelfzekerder, sterker, groter, krachtiger als je positief denkt in plaats van negatief. Je krijgt zoveel meer voor elkaar. Letterlijk denken wat je wil dat er gebeurt, is zó krachtig. Een voorbeeldje: als ik een schroef losdraai die vast lijkt te zitten, dacht ik vroeger 'Zie je wel, het lukt niet.' en vaak bleven ze vast zitten. Sinds kort denk ik 'Kom los, kom los!' en de schroeven komen los 😊

Negatieve gedachten geven je een vervelend, lastig, slecht gevoel. Ze helpen je niet, ze belemmeren je flow. Positieve gedachten daarentegen geven je een fijn, goed, tevreden gevoel. Ze helpen je iets te bereiken. Ze brengen je vooruit.

**Wees je bewust van wat je denkt,** want wát je denkt, wordt realiteit! Gedachten veranderen hoeft niet, een eerste belangrijke stap die je kan doen, is je

bewust worden van wát je denkt. 'Luister' eens naar je gedachten. Adem een keer diep in en uit en neem je voor om een paar minuten naar je gedachten te luisteren. Alleen dat, eens horen (of zien) wat er in je hoofd gebeurt. Je hoeft het niet te analyseren, je hoeft er verder niet op door te gaan. Ga hier een paar



minuten mee door (zet misschien een timer op drie minuten). Als je dit hebt gedaan, stel dan jezelf de vraag: 'Hoe waren deze gedachten? Geven ze een goed of een vervelend gevoel? Wil ik deze gedachten nog denken?' Deze oefening kan je dagelijks herhalen, tot je je bewust bent van je gedachten.

De volgende stap is om iedere keer als je een ongewenste gedachte opmerkt, meteen een gewenste gedachte te bedenken. Merk je fijne gewenste gedachten op, dan kan je deze nog versterken door ze te herhalen of eraan te blijven denken. Als je dit blijft doen, creëer je de krachtige gewoonte om goede positieve gedachten te denken. Veel succes!

Wow, een mooi voorbeeld gebeurde net! We hebben al een tijdje last van vliegen in huis. Ik was al een paar keer op zoektocht geweest, maar kon de oorzaak niet vinden. Vóór ik opstond vanochtend was ik mijn ideale dag aan 't bedenken, waarbij een van mijn gewenste gedachten was: 'Vandaag vind ik de oorzaak van de vliegen in huis.'

Ik had net de voorgaande alinea geschreven toen Papa langskwam voor een kop koffie. De koffie was op, ik naar de kelder voor een nieuwe pot en daar kwam de stank me tegemoet. Papa dacht mee na van waar in de kelder dat zou komen en na wat snuffelen vonden we een kleine dode egel 🦇: de oorzaak van de vliegen in huis. Dank je, Papa voor je hulp, jij hebt mijn dag goed gemaakt (wat een mooie illustratie van nr. 11 Day-making 😊)!!

Gratis geluk vind je door op te letten wat je denkt en zoveel mogelijk te denken aan dingen die je wenst in je leven!

⇒ Boekentips ⇐

*De kracht van positief denken, dr. Norman Vincent Peale (Omega Boek/Amsterdam, 1984)*  
*Elke dag een positieve gedachte, samengesteld door Janine Casevecchie (Deltas, 2007)*

## 26 SPULLEN

**Borden** en **bestek**, een handige **tas**, **speelgoed**, **boeken**, een **boekenkast**, een **logeerbed**, **sandalen**: allemaal voorbeelden van spullen!

We omringen ons met spullen waarvan we vinden dat we ze nodig hebben. Soms is er iets wat we graag zouden hebben, soms zijn er spullen waar we graag vanaf willen. Een duidelijke cyclus van hebben en weggeven. De gemakkelijkste oplossing is kopen wat we wensen en weggooien wat we te veel hebben. Dit is echter niet de duurzaamste oplossing (denk aan de grondstoffen waarvan ze gemaakt zijn) en al zeker niet de goedkoopste (de aankoop kost geld en het afval verwerken ook nog eens).

Veel beter is het om je tweedehands spullen aan te schaffen en om met je overbodig geworden spullen iemand anders blij te maken.

Spullen geven en krijgen kan **via vrienden en familie**, via **freecycle** (een samentrekking van free en recycle) groepen op *Facebook*, via **LETS**, via een **weggeefwinkel**, via **Geefpleinen**. Je kan je **spullen ook gratis naar de Kringwinkel brengen**. Ik ben fan van Kringwinkels. Ze zijn een mooie schakel in het hergebruiken van spullen. Bovendien zijn ze een tewerkstellingsproject voor mensen die moeite hebben op de arbeidsmarkt werkervaring op te doen. Een prachtig project en schatkamers voor mensen zoals ik, die houden van hergebruiken.

⇒ Informatietip ⇐

Website van de weggeefwinkel in Lommel

<http://www.hetgoudenhart.be>

## 27 WAARDERING

'Ik waardeer het dat je de tijd neemt om naar me te luisteren!', 'Dat je zomaar de afwas deed, waardeer ik echt!', 'Ik vind het fijn dat jij je zo inzet als vrijwilliger!' Allemaal voorbeelden van **waardering uiten!**



Het treft me steeds als ik iemand hoor zeggen 'dat waardeer ik' of als ik het ergens lees. Dan voel ik mijn hart opengaan en warm worden.

Je waardering uiten is tegelijk een compliment, een bedanking én een erkenning van iemands inspanning. Een prachtig geschenk om te geven en 'waardevolle' geluksbrengers!

## 28 WANDELEN

In je **omgeving**, een **stadswandeling**, in **een park**, **tijdens je lunchpauze**, **na het avondeten**, **naar school**, **naar je werk**, **naar de bakker**: allemaal voorbeelden van wandelen!



Wandelen is helemaal gratis. En de gemakkelijkste manier om te bewegen, je te ontspannen en gezond te blijven. Het geeft je alle gelegenheid om opmerkzaam te zijn voor je omgeving en biedt perspectieven. Als je even vastzit (in je werk, huishouden of zelfs je relatie) helpt het vaak als je even een wandelingetje gaat maken, een frisse neus haalt. Hierdoor zet je jezelf in beweging, je verstand krijgt een pauze, waardoor er plaats is voor nieuwe mogelijkheden en inzichten.

Je hebt er helemaal niets voor nodig, enkel de intentie, de goesting of het voornemen om te gaan wandelen. Je **omgeving** verkennen, een blokje om wandelen, kan op eender welk moment: tijdens je lunchpauze, 's avonds als je klaar bent met je taken ...

Je kan ook kiezen voor een **georganiseerde (natuur)wandeling** met gratis gids, of een vooraf uitgestippelde route volgen. Kijk eens op de **website** van je gemeente welke wandelingen er zijn of vraag het na bij de **dienst toerisme**.

Op verkenning in een andere stad of een ander land? In de **bibliotheek** kan je gratis boeken ontlenuen met stadswandelingen, een leuk idee voor een uitstap, tijdens je vakantie.

## 29 ZINGEN

**Kinderliedjes**, meezingen met **de radio**, in **een koor**, **mantra's chanten**, rond **een kampvuur**, onder **de douche**: allemaal voorbeelden van zingen!

Mensen wijzen me er nog al eens op dat ik loop te zingen of ik betrap mezelf al zingend op de fiets. Als ik auto rij, staat de radio altijd aan en dan zing ik alle gekende liedjes mee. Wanneer ik uitstap, speelt vaak het laatste liedje nog in mijn hoofd, dat ik ook nog steeds 'meezing'. Soms merk ik dat ik tijdens het boodschappen doen al zingend door de winkel loop. Het is zelfs zo dat als ik gestopt ben met zingen, ik opmerk dat er me iets dwars zit.

Dan zet ik bewust 'meezingmuziek' op, waardoor ik me beter voel en waardoor datgene waar ik mee zat tot een oplossing kan komen. Op die manier is zingen een heel goede manier om spanningen los te laten. Haha, wat een toeval: net als ik dit onderwerp schrijf, komt Mama binnen ... al zingend 😊.



‘Wat zullen andere mensen denken?’ of ‘Oei, dat klinkt niet mooi!’ Deze gedachten had ik toen ik me er pas van bewust was dat ik in het openbaar zomaar zong. Want ik heb nooit zangles gehad, dus ik kan niet ‘mooi’ zingen. Hierdoor stopte ik met zingen, waardoor ik me minder goed en vrij voelde. Want ik zing zo graag, het is heerlijk om te doen. Dus besliste ik om deze negatieve gedachten te veranderen naar gedachten die me wel helpen, zoals: ‘Ik beleef plezier aan zingen, het maakt dus niet uit wat andere mensen daarvan vinden.’

Er zijn zoveel verschillende manieren om te zingen: samen met (je) kinderen **kinderliedjes** zingen, meezingen met **nummers op de radio**, zingen met een **cd** die je opzet (bijna gratis te lenen in de bibliotheek), **mantra's** chanten of met je favoriete muziek via **Youtube** meezingen.

Er zijn ook zoveel momenten waarop je kan zingen: **tijdens het afwassen** bijvoorbeeld, terwijl je **onderweg** bent, luidkeels samen zingen als je **in groep wandelt** (want zingen werkt aanstekelijk) of zoals veel mensen zingen onder de **douche**.

Mensen zingen vaak als ze **iets te vieren** hebben. Zing dus uit volle borst en vier het leven!

## 30 ZONNELICHT EN ZONNE-ENERGIE

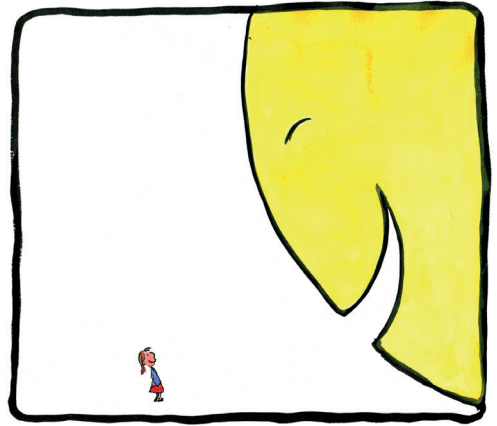
Buiten **wandelen**, op een **terrasje** zitten of een **bankje** in het park, liggen in je **ligstoel** thuis of op het strand: allemaal voorbeelden om te profiteren van de zon!

‘Oh wat is het leven fijn als de zon schijnt’, zong André van Duin zo opgewekt 😊. Als de zon schijnt, ziet de omgeving er mooier uit, wordt ons hart verwarmd en zijn we beter gezind. Het is duidelijk dat de zon een direct effect heeft op je humeur.

Bijna iedereen ligt graag in de zon. Zij verwarmt, stimuleert en doordringt je lichaam met een vitaliserende kracht en zorgt ervoor dat je er mooi uitziet (als je niet overdrijft, natuurlijk). Je huid wordt bruin als reactie op zonlicht, bij de ene persoon al wat sneller dan de andere. De kracht van de zon is soms zo sterk

dat je wel moet oppassen dat je geen zonnebrand oploopt.

Het zonlicht heeft een positieve uitwerking op je hormonenhuishouding, hartactiviteit, bloeddruk, spijsvertering en immuunsysteem en het is een pepmiddel voor je stemming, je energie en je vitaliteit. Natuurlijk licht zorgt ervoor dat je lichaam vitamine D aanmaakt, waardoor je botten sterker worden.



**Buiten komen**, wandelen, in de zon zitten/liggen: het is gemakkelijk om van deze gratis energiebron te profiteren, als je maar buiten komt.

⇒ *Muziektip* ⇐

*Alles ziet er anders uit als de zon schijnt*, André van Duin  
(gratis te beluisteren op Youtube 😊)

⇒ *Boekentip* ⇐

*Lichttherapie, voor vitaliteit en gezondheid*, Ingrid Fröhling en Bengt Jacoby  
(Den Driehoek/Amsterdam, 2000).

## WOORDEN VAN DANKBAARHEID

Voor hun bijdrage aan dit boek en aan mijn droom om dit boek te schrijven, bedank en waardeer ik deze fantastische mensen van harte:

Tristan Teunkens, Ayla Teunkens, Femke Van Eeckeren, Luna Mertens, Carlo Van Eeckeren, Ann-Marie Wils, Karl Maes: voor hun liefde, enthousiaste steun, praktische hulp en nog zoveel meer 😊

Rik Van Braband: voor het enthousiast aanmoedigen van mijn schrijven, voor het redigeren van de tekst en het vinden van gepaste citaten 😊

Jan Molenberghs en alle vrijwilligers van het Weggeeffestival Olmen: voor het organiseren van het festival en het runnen van de Weggeefwinkel 😊

Vincent van Brink: voor het hulpvaardig lay-outen van deze tekst 😊

Peter Vanhoof: voor het enthousiast ondersteunen, uitbouwen en levendig houden van LETS Zandland 😊

Patty Poets, Sophia Govaerts, Anna Eysermans, Nancy Convens, Ellen Vangenechten, Donna Hoogstraaten, Sandra Vanhoof, Chantal Krols, Suzanne Verkerk, Ingrid Hens, Rit Boogaerts, alle andere Prachtige Vrouwen rondom mij: voor het inspireren om onze dromen te leven 😊

Janine Casevecchie: voor de citaten en het samenstellen van het boek *Elke dag een positieve gedachte* (Deltas, 2007) waarin deze citaten staan 😊

Frits Ahlefeldt: voor de prachtige kleurrijke illustraties,  
<https://hiking.org>, <http://art.fritsahlefeldt.com> 😊

Jij: voor het lezen van deze woorden ... dat ze je mogen inspireren om met open hart te delen en te ontvangen, om open te staan voor alle mogelijkheden van gratis geluk en om het leven te leven waar je hart van droomt 😊.