

NOG MEER GRATIS GELUK OM TE DELEN



ANKE VAN EECKEREN

NOG MEER GRATIS GELUK OM TE DELEN

*Geluk is het enige dat zich
vermenigvuldigt als je het deelt.*

(Albert Schweitzer)

ANKE VAN EECKEREN

Ben je, na het lezen van dit boekje, benieuwd naar het eerste boekje
Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen?

Het e-boek (net zoals dit als e-boek) kan je gratis lezen op
www.bloggen.be/ankeve of www.anke.van.eeckeren.be

Je mag mij contacteren of mijn boeken bestellen via:
e-mail: anke.van.eeckeren@hotmail.com of gsm: 0475 43 62 91

Meer informatie over mijn

- aanbod als professioneel geluksbrenger
- recente workshops
- lachsessies
- achtergrond en opleiding

vind je op www.anke.van.eeckeren.be

Tekstfragmenten mogen – met bronvermelding – vrij verspreid worden 😊.

Illustraties: © 2018 Frits Ahlefeldt - www.fritsahlefeldt.com

Vormgeving: Vincent van Brink

Drukwerk: GEWADRUPO - www.gewadrupo.be

ISBN/EAN: 9789082753110

INHOUDSTAFEL

Woord vooraf	5
1 Ademen	7
2 Affirmaties	8
3 Bidden.	10
4 Bomen.	11
5 Buiten zijn	13
6 Creëren	14
7 Cultuur	15
8 Dromen	16
9 Fantasie	17
10 Inspiratie	19
11 Intimiteit	20
12 Lezen	21
13 Liefde	22
14 Luisteren	23
15 Maan.	24
16 Opruimen.	26
17 Spelen.	27
18 Stilte	28
19 Verlangens	31

20	Vogelgezag	32
21	Vriendelijkheid.	33
22	Water	34
23	Winnen	35
24	Wolken	36
25	Zelfliefde	38
Woorden van dankbaarheid		40

WOORD VOORAF

Zondag 28 augustus 2018

Dolgelukkig stel ik je voor aan: *Nog Meer Gratis Geluk om te Delen*. Dit boek is, net zoals de titel al doet vermoeden 😊, een uitbreiding van mijn eerste boekje *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen* (2017).



Vier jaar geleden stelde ik een lijst samen met allemaal dingen die gratis zijn, ongeveer 50 items lang was die lijst. En daarbij voelde ik het stiekeme verlangen dat dat ooit een boek zou worden 😊. Ooit ..., want ja, wanneer begin je met het schrijven van een boek? Vorig jaar gaf het Universum me de perfecte gelegenheid om eraan te beginnen, inclusief de tijd, ruimte, inspiratie, daadkracht, steun én deadline die helpen om dromen te verwezenlijken 😊. Dertig thema's schreef ik uit, vertrekkend vanuit het idee 'Ik zie wel wat het wordt'. Met een boekje als resultaat waar ik heel fier en blij mee ben. Én dat mensen heel enthousiast onthalen 😊. Ik heb ondertussen zelfs een tweede druk kunnen laten maken 😊.

Maar dat die overige thema's nog niet uitgeschreven waren, bleef ergens in mijn achterhoofd hangen. Het was nog niet volledig 😊. En dus begon ik deze ook te schrijven, in de zomervakantie, fijn in openlucht 😊, met opnieuw het Weggeeffestival in Olmen als streefdoel. En zo werd dit boek geboren!

Ik heb volop genoten van het schrijf- en creatieproces. Ik hoop van harte dat jij ervan geniet om dit boek te lezen 😊. En ik hoop dat het je ogen én je hart opent voor de vele mogelijkheden van geluk rondom jou. Dat het je inspireert om volop verder geluk te verspreiden!

📖 Boekentip 📖

Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen

Anke Van Eeckeren

gratis te lezen via www.bloggen.be/ankeve

en te kopen of letsen of ruilen via anke.van.eeckeren@hotmail.com.

1 ADEMEN

Wanneer je wakker wordt, denk aan wat een kostbaar voorrecht het is om te leven; om te ademen, om na te denken, om te genieten, om lief te hebben.

Marcus Aurelius (Romeinse keizer, 121-180)

Een **diepe zucht, lachen, een zachte ademteug, oppervlakkig hoog in je borst ademhalen, zingen**, de (meestal onbewuste) **in- en uitademhalingen**: allemaal voorbeelden van ademen!

We kunnen zo'n dertig dagen zonder eten, ongeveer drie dagen zonder water, maar slechts een paar minuten zonder zuurstof. Een paar minuten! Onze ademhaling is dus echt wel heel belangrijk! Gelukkig gaat ademen vanzelf en is het hélemaal gratis 😊.



Hoe vaak sta jij stil bij je ademhaling? Bij het feit dat je met iedere ademteug zuurstofrijke lucht je lichaam binnenhaalt – zuurstof die zo essentieel is voor je leven – en dat je met iedere uitademing talrijke afvalstoffen je lichaam uitblaast. Zo is iedere inademing levengevend en iedere uitademing is zuiverend. Wow, die wonderbare pracht van het leven 😊!

Je ademhaling schenkt je nog meer gratis geluk. Door je (even) bewust te worden van je ademhaling – van de lucht die via je neus of mond je lichaam in stroomt, hoe je borstkas beweegt, hoe je buik opbolt – ben je even in **meditatie, mindful, bij jezelf en in het Nu**. Door je te focussen op je ademhaling breng je jouw aandacht in je lichaam. Je brengt je aandacht bij jezelf, in plaats van bij wat er buiten jou allemaal gebeurt. Jouw steeds constante ademhaling is een anker in het Nu én in jezelf!

Fijn om dankbaar én gelukkig te zijn voor iedere in- en uitademhaling.

2 AFFIRMATIES

'In mijn wereld is alles goed', 'Ik rij vlot en veilig door het verkeer', 'Ook dit gaat voorbij', 'Ik kan alles waar ik mijn aandacht op richt', 'Vandaag zie ik overal mogelijkheden': allemaal voorbeelden van affirmaties!

Een affirmatie is een positieve gedachte, een positieve zin die je zó goed in je opneemt dat je er echt in gaat geloven. Affirmaties zijn gratis geluk, want ze vullen je hoofd met liefdevolle, ondersteunende gedachten. Ze herinneren je aan het goede in je leven en in jezelf. Ze verleggen je aandacht naar dingen die je kan waarderen, waar je dankbaar voor kan zijn (zie nr. 9 Dankbaarheid en nr. 27 Waardering in *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen*). En, heel belangrijk, ze helpen je om te bevestigen wat je wilt versterken in je leven, waar je meer van wenst.

Een affirmatie helpt je doorheen moeilijke momenten. Tijdens mijn geldloze maand (mijn ervaringen kan je lezen op www.bloggen.be/ankeve) heb ik negatieve gevoelens – van onzekerheid en angsten om iets te kort te hebben – omgezet in gevoelens van vertrouwen door de affirmatie **'Alles wat ik nodig heb, komt vanzelf naar me toe'**. Dit sterkte me bij het experiment en hielp me mijn aandacht te houden bij wat ik wenste in plaats van op wat ik niet wenste.

Ik beschouw affirmaties ook als een soort bidden (zie nr. 3 Bidden). Iedere keer dat je een affirmatie zegt – met zo'n overtuiging dat je het in elke cel van je lichaam kan voelen – geef je als het ware jouw bestelling van wat je wilt ontvangen aan God of aan het Universum. Door de Wet van de Aantrekking kan dit in vervulling gaan. In mijn eerste jaar aan de universiteit dacht ik 's avonds voor ik insliep steeds **'ik wil slagen in eerste zit'**. Ik beschouwde het eerste jaar aan de universiteit als het moeilijkste, omdat dan alles nieuw is en ik niet wist hoe het zou zijn: zal ik voldoende studeren, zal ik mijn opdrachten naar behoren kunnen uitvoeren, kan ik die examenstress aan, kan ik alles gestudeerd krijgen, kan ik wennen aan het studentenleven? Maar mijn **diepe wens** was om te slagen, liefst in eerste zit. Dus deed ik mijn best en dacht ik iedere avond voordat ik in slaap viel 'ik wil slagen in eerste zit'. En tadaa, het lukte me, ik slaagde voor alle vakken in eerste zit. Toeval? Ik ben zeker van niet! Zonder dat ik het toen wist,

zei ik een affirmatie op. Nu besef ik ook dat die gedachte, die affirmatie mij een **houvast** bood en er voor zorgde dat ik mijn **doel** steeds voor ogen hield. Dat hield

me gefocust op wat ik echt wou, op wat op dat moment belangrijk was! Die affirmatie – dat korte dagelijkse gebedje 😊 – gaf me **hoop en vertrouwen** in wat toen het moeilijkste was dat ik ooit in mijn leven gedaan had.



Als je in een moeilijke situatie zit, kan je in plaats van erover te piekeren met angstige gevoelens, jouw gedachtenenergie gebruiken om affirmaties te doen. Bedenk wat je wilt bereiken, formuleer dat in een positieve zin – een affirmatie die bij jouw situatie past – en zeg die zo vaak mogelijk op. Blijf dit zeker een maand doen, hoe langer en hoe meer, hoe beter! Deze herhaling is belangrijk, want daarmee maak je nieuwe verbindingen in je hersenen aan. En deze nieuwe verbindingen leiden ertoe dat je

de dingen in een ander licht ziet en dat je je anders zult gedragen. En hierdoor verander je je leven!

Hang je affirmaties op **briefjes** in de auto, op de spiegel in je badkamer, boven je aanrecht ... en **zeg ze hardop**, zo vaak mogelijk. Hardop is beter dan stil in je hoofd, omdat je dan jezelf hoort en dat weer andere verbindingen in je hersenen maakt. **Schrijf ze** met de hand zoveel keer over als je zin hebt, een blad vol – tien bladen vol. **Beeld je in** hoe je affirmatie voelt, **ervaar** het, **beleef** het, **geloof** het met heel je lichaam!

Benut de **kracht van affirmaties**, het is helemaal gratis 😊!

⇒ Boekentip ⇐

Je kunt je leven helen

Louise L. Hay (Ankh-Hermes, 2017).

3 BIDDEN

Bidden verandert de wereld niet, maar bidden verandert de mens en de mens verandert de wereld.

*Albert Einstein (Duits-Amerikaanse natuurkundige,
1879-1955)*

Een **schietgebedje**, een **zegening**, een **smeekbede**, een **dankgebed**: allemaal voorbeelden van bidden!

Het voelt raar om dit thema uit te schrijven. In mij voel ik zo'n weerstand tegen de term bidden. De associatie met bidden in de kerk, het Onze Vader of het Weesgegroeitje bidden, zit diep in mij gebakken. Ik voel zelfs de neiging om dit maar helemaal te laten vallen ... En toch ... weet ik heel diep in mijn binnenste (en zelfs in mijn hoofd) dat bidden een van de krachtigste manieren is om geluk in je leven te brengen. Het soort geluk waardoor je wensen uitkomen. Het soort geluk waarvan je zegt 'dat is nog eens geluk hebben'.

Ik bid vaker dan ik besef (besef ik als ik erover nadenk 😊). Ik vraag bijvoorbeeld **mijn beschermengel om hulp**, als ik me onveilig voel in de auto (vóór een lange autorit, omdat er een volle aanhangwagen meerijdt, omdat er heel dichte mist is). Maar net zo goed vraag ik mijn beschermengel om **een parkeerplaats vlakbij** 😊, dat is ook een gebedje, want dan formuleer ik een verlangen. Misschien is dat wel wat bidden zo krachtig maakt: het is een verzoek aan God / het Universum / het Al / je ziel, waardoor je uit wat er in je omgaat. Je kan bidden om **je dankbaarheid te uiten, om je hart te verlichten** door je zorgen of verdriet uit te spreken, **om hulp te vragen** als je het zelf niet meer ziet zitten, **om iets of iemand te zegenen**. In een **zegening** wens je kracht, sterkte, licht, eigenlijk alle goeds voor situaties en mensen.

Bidden biedt je hoop en vertrouwen! Niet voor niks is bidden een belangrijk onderdeel van de grote wereldreligies. Als kind al zag ik de overeenkomst tussen mensen van verschillende religies. Ze noemen misschien *hun* God anders, maar dat is maar een naam. In wezen praten ze over hetzelfde, grotere iets dat leven

schept. Ze bidden allemaal, wel op hun eigen manier, maar het doel is hetzelfde: praten tegen God, Hem / Haar / Het vertellen wat ze wensen, waar ze zich zorgen om maken én voor wie ze bescherming wensen.

Als bidden niet je gewoonte is, nodig ik je uit om het eens te doen en te ervaren wat het met je doet. Als bidden wel je gewoonte is, wees dan extra bewust van het Gratis Geluk dat je hierdoor ervaart. **Vraag en het wordt gegeven 😊**. Sta dus **open** om te ontvangen 😊. Dat is het enige wat je hoeft te doen 😊!

⇨ Inspiratietip ⇨

Film: 'Eat, Pray, Love', Ryan Murphy, 2010.

4 BOMEN

Rust door erbij te zitten, **koelte en schaduw** in zonovergoten dagen, **energie** door ze te omhelzen, gevarieerde **kleurenpracht** in het landschap: allemaal voorbeelden van gratis geluk door bomen!

Bomen als bron voor gratis geluk 😊.
Er zijn ontzettend veel manieren waarop bomen ons geluk geven, helemaal gratis, gewoon omdat ze er ZIJN. De meest bekende is wel dat ze ons zuurstof schenken. Ze zuiveren onze lucht en geven er zuurstofrijke lucht voor terug. Dat is een hele mooie reden om dankbaar te zijn voor bomen.

In onze achtertuin staat een Witbuikkersenboom. Het is een prachtige boom waar we veel plezier van hebben. Het grillige patroon van haar kale takken in de winter, het prachtig zuiver witte van haar bloesems in de lente, haar kersen en verkoeling



schenkend bladerdek in de zomer, de bonte oranje kleuren in de herfst ...

Ik schrijf 'haar', want ik ben net gaan voelen of deze boom mannelijk of vrouwelijk is. Ik heb mijn hart opengesteld voor haar energie en ik ben er tegen gaan staan. Op die manier, de boom omhelzend, maak ik het even stil in mezelf om het contact met de boom toe te laten, te kunnen voelen. Ik stem me dus eigenlijk af op haar energie. Ik kreeg het gevoel alsof ik bij een goeie vriendin was, ik voelde rust, kracht, warmte, vriendschap en geborgenheid. Een heerlijk gevoel om in te vertoeven! Daar leid ik uit af dat ze vrouwelijk is 😊. Ik besef nu ook dat ik op deze manier nog niet had kennismemaakt met deze boom 😊. Fijn dat dat nu wel gebeurde, gratis geluk bij het schrijven van dit boekje 😊!

Boomsoorten hebben elk een eigen energie. Eerder al voelde ik dat een Beuk aanraken me een geborgen, beschermd gevoel geeft, moederlijke energie als het ware. Als ik contact maak met een Eik, voel ik mezelf veranderen in een sterke krijger, mannelijk, krachtig, gecenterd. De Eik geeft mij mannelijke dappere energie, stààn in mijn kracht. Een Kastanjeboom bezorgt me een speels gevoel, vrolijk en vrij. Een Lindeboom geeft gevoelens van samenhang, van samen zijn. En nu kan ik dus aan mijn ontdekkingen de energie toevoegen van een Kersenboom, die een vriendschappelijk gevoel geeft. Deze kennis gebruik ik soms ook bewust. Als tijdens een wandeling een Beuk mijn aandacht trekt, dan besef ik 'ah ja, die boom heeft wat moederlijke energie te geven'. En dan kan ik die boom even knuffelen. Of als ik bijvoorbeeld in de war ben, onrustig, dan zoek ik een Eik op om weer mijn kracht te voelen.

Kijk eens rond in je omgeving, leer de bomen kennen. **Verwonder je** over de schoonheid van de bomen in het landschap als je wandelt, fietst, met de auto rijdt. **Omhel**s eens een boom en **ervaar de energie** die het je geeft, kortom sta open voor al het gratis geluk dat bomen je kunnen schenken!

5 BUITEN ZIJN / IN OPENLUCHT

De **was ophangen** buiten, **dansen in openlucht**, **wandelen**, **fietsen**, **buiten eten**: allemaal voorbeelden van buiten zijn!

Deze zinnen schrijf ik buiten. Ik ben zo vaak mogelijk buiten. Als het droog weer is, eten we vaak buiten, vooral als het zonnig is. Dan heb ik het gevoel alsof ik het zonlicht en de warmte opsla, als compensatie voor de koude wintermaanden. Ik kan er echt van genieten om buiten de was te drogen te hangen en die dan later op de dag op de terrastafel op te vouwen, klaar om in de kast te leggen.



We zitten zó vaak *binnen*, omringd door bakstenen en dakpannen. Als ik nu naar boven kijk, zie ik de uitgestrekte blauwe hemel zover ik maar kan zien, in plaats van een wit plafond op één meter boven mijn hoofd. Buiten zijn geeft me een ruim en weids gevoel, wat zo heerlijk is om te ervaren!!

Frisse wind voelen of **zonlicht op mijn gezicht**, **natuurgeluiden** zoals vogels en boomgeruis horen, ineens een **geur van lavendel** of een andere plant ruiken ... als ik buiten ben, worden mijn zintuigen op een aangename manier geprikkeld. En ja, ik zoek bewust aangename plekken buiten op, plaatsen waar storende geluiden, inkijk door andere mensen of lelijke dingen zoals rommel minimaal zijn. Op deze manier kan ik steeds als ik buiten ben, gratis geluk ervaren!

Schenk eens iemand gratis geluk: **neem iemand die vaak binnen zit eens mee naar buiten**. Je schenkt jezelf en die andere persoon een mooie ervaring, puur Gratis Geluk!

6 CREËREN

Je kunt creativiteit niet opgebruiken; hoe meer je het gebruikt, hoe meer je hebt.

Maya Angelou (Amerikaanse schrijfster en dichteres, 1928-2014)

Je tuin aanleggen en onderhouden, knutselen, een maaltijd bereiden, schilderen, schrijven, musiceren, foto's maken, een huis (ver)bouwen: allemaal voorbeelden van creëren!

Creëren is een prachtig proces. Het proces om uit het niets, vertrekkend vanuit een idee, met behulp van een aantal materialen / ingrediënten / gereedschappen iets helemaal nieuws te scheppen, is fantastisch! Creëren is iets laten ontstaan, iets laten groeien. Dit proces kan je veel plezier en genoeg brengen (gratis geluk 😊), maar soms ook wel frustratie, omdat



het niet meteen lukt zoals je het wilt, het vereist inspanning om er te geraken. Maar als je doorzet, als je jouw idee voor ogen houdt en daarnaar streeft, dan lukt het wel. En dan is het hele proces Gratis Geluk, omdat je dankbaarheid en waardering voelt voor je prestatie en de eventuele hulp van anderen. Je idee is dan concreet en je kan je creatie bewonderen = gratis geluk voor jezelf 😊. Je kan de voldoening voelen omdat dit idee nu afgewerkt is = gratis geluk 😊. Je kan je trots voelen omdat je erin geslaagd bent je idee in de wereld te zetten, van een gedachte naar een concreet resultaat = gratis geluk 😊. Door jouw creatie kunnen nu ook anderen plezier beleven aan jouw idee = gratis geluk schenken 😊.

Ik heb zóveel bewondering voor mensen die dingen creëren! Vaak hebben mensen een idee, een plan, maar werken ze dit niet uit tot een werkelijke creatie. Om welke reden dan ook, blijft het bij 'ik ben van plan om ...' of 'ik heb dit idee ...'.

Sta eens stil bij wat jij zoal creëert op een dag, op een week. Geef jezelf toestemming om er trots op te zijn! Geef jezelf een waarderend schouderklopje! En als je bij het lezen van deze woorden aan iets denkt wat jij graag zou willen creëren, begin er dan zo snel mogelijk aan! **Formuleer je doel** met concreet eindresultaat (aan welke voorwaarden moet het voldoen om klaar te zijn?), **zoek materiaal** bij elkaar, **sta open** voor inspiratie, **verzamel dingen** die je doen denken aan jouw idee, **maak een stappenplan** met concrete tussendoelen, **schakel hulp in**, kortom **begin nú** 😊. Denk aan al dat geluk dat het jou en anderen zal brengen!

7 CULTUUR

Alle kinderen zijn kunstenaars. Het is een kunst om ook als volwassene een kunstenaar te blijven.

Pablo Picasso (Spaanse schilder, tekenaar en beeldhouwer, 1881-1973)

Tentoonstellingen, dansoptredens, poëzievoordrachten, boekvoorstellingen, films, muziekoptredens, opvallende gebouwen: allemaal voorbeelden van cultuur!

Gratis cultuur is veel te vinden, als je je ogen en oren openhoudt voor wat er in je omgeving georganiseerd wordt. De website van de gemeente die je wilt verkennen is een mooi startpunt bij je zoektocht naar gratis cultuur. Soms zijn er namelijk momenten waarop je **musea**, **monumenten** en **historische gebouwen** gratis kan bezoeken. Misschien is er wel een gratis stadswandeling of rondleiding. Het loont de moeite om daarnaar te informeren of de website ervan uit te pluizen. Op de website www.uitinvlaanderen.be kan je veel inspiratie opdoen wat er allemaal op cultureel (en ontspannings-) vlak te beleven is; mét een zoekfunctie die je enkel gratis activiteiten toont.

Je kan ook zelf zorgen voor gratis cultuur als je vrijwillig gaat helpen in het Cultuurcentrum van jouw gemeente/stad of bij een festival bijvoorbeeld. Zelf ben

ik meer dan 13 jaar vrijwilliger bij Graspop Metal Meeting. Het is fijn om te mogen helpen op zo'n festival dat duizenden mensen ontspanning en geluk brengt! Ook bij **musea, theaters, tentoonstellingsruimten** zou je jezelf kunnen voorstellen als vrijwilliger in ruil voor je inkomticket. Er is zoveel cultuur te ervaren, helemaal gratis!

⇨ Inspiratielink ⇨

www.uitinvlaanderen.be/agenda/search?gratis=1

8 DROMEN

*Geef je gedachten benen, je dromen vleugels
en je hart een por.*

Silke Förster (Duitse schrijfster, °1966)

Boeken schrijven, leven in een **harmonieuze samenleving**, een **onvoorwaardelijk basisinkomen** voor iedereen, **vrede op Aarde met respect voor haar welzijn**: allemaal voorbeelden van (mijn) dromen!

Met dromen bedoel ik dus niet de dromen die je hebt als je slaapt 😊. Het gaat hier om je **wensdromen**. Stel, je krijgt een bezoekje van een Goede Fee en ze zegt dat ze drie van jouw dromen in vervulling laat gaan, welke dromen zou je uiten? Je mag er natuurlijk over nadenken. De Goede Fee is inschikkelijk, ze is bereid om je dromen in te willigen wanneer ze voor jou duidelijk zijn 😊.

Dromen kunnen heel groots zijn, zoals dromen van **wereldvrede** of een **Olympische medaille winnen**, en ook heel klein zoals eens slapen in een tent. Kleine dromen zijn



misschien wel verlangens (zie nr. 19 Verlangens). Elke droom begint vanuit een verlangen, maar niet elk verlangen groeit uit tot een droom. Niet elke droom wordt werkelijkheid. Maar veel dromen worden dat wel! Of je droom al dan niet realiteit wordt, hangt volgens mij grotendeels af van hoe sterk je er zelf in gelooft. En met welke soort gedachtenkracht je hem voedt (twijfel of overtuiging – ‘ik zou wel eens graag ...’ of ‘ik wil écht ontzettend graag ...’). Want die energie bepaalt of je stappen onderneemt in de richting van je droom, naar het verwerkelijken, het manifesteren van je droom. Het is belangrijk om dromen te (blijven) hebben!

Dromen komen vanuit je hart. **Laat je hart je leven leiden en leid je leven aan de hand van je dromen.** Wie weet hoeveel gratis geluk je ervaart uit het (be)leven van je dromen!

9 FANTASIE

Fantasie is het oog van de ziel.

Joseph Joubert (Franse schrijver, 1754-1824)

Een **zandkasteel bouwen en spelen dat je het verdedigt** tegen de natuurelementen, **doen alsof je tuinman bent** van een mooi park als je je gazon maait, een **zelfverzonnen verhaal**: allemaal voorbeelden van fantasie!

Gisteren beleefde ik een prachtig voorbeeld van fantasie. Tijdens het optreden van ‘Dimitri Leue – de familie Von Kapp’ (hedendaagse sprookjesliedjes op bekende rock & rollmuziek) vroeg zanger Dimitri Leue aan het publiek of we onze fantasie mee hadden gebracht. Hij stelde voor om te **fantaseren dat je rode dansschoentjes aandoet**. Rode (dans)schoentjes, zoals in het sprookje, waardoor je voeten vanzelf gaan dansen, waardoor je voeten níét stil kunnen blijven staan. Ik besloot om mee te doen, een beetje stiekem want ik voelde me wel wat te volwassen 😊. Ik deed alsof ik stilletjes in rode dansschoentjes stapte. Meteen verscheen er een beeld in mijn hoofd van het sprookje ‘De Rode Schoentjes’ in de Efteling en hoe die schoentjes helemaal vanzelf rondstappen. Aangespoord door

dat beeld liet ik mijn voeten dansen, alsof ze niet meer stil konden staan 😊. Het heerlijke resultaat was dat ik uitbundiger danste, lossier. En ik niet alleen, bij heel wat mensen in het publiek zag ik hetzelfde gebeuren 😊. Een mooi voorbeeld van wat fantasie kan doen! Gratis Geluk door het initiëren van fantasie! Dank je wel, 'familie Von Kapp' 😊.

Als kinderen spelen, gebruiken ze ook hun fantasie, hun verbeelding. Ze doen alsof ze brandweerman, zangeres of superman zijn 😊. Ik kan alleen maar voor mezelf spreken, maar deze vaardigheid is bij mij met het volwassen worden toch wel onder het stof geraakt 😊. Door **geleide visualisaties** te doen is dit weer beginnen te groeien. Bij een visualisatie creëer je een situatie in je hoofd en beleef je deze ervaring alsof het echt gebeurt. Je gebruikt dus je verbeelding om te visualiseren!

Ook bij lachyoga (zie Lachen, nr. 17 in *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen*) speelt fantasie een grote rol. Als we een **lachshake drinken** (dit is een lach oefening), is het je fantasie die je de lachbubbels erin laat voelen 😊. Of **de kerstmanlach** – 'ho ho ho' zeggen diep vanuit je buik – is grappig om te doen, zeker als je ineens beseft dat je helemaal opging in die rol 😊. Een mooie fantasie is je **innerlijke glimlach**: sluit je ogen en beeld je in dat je glimlacht van binnen uit. Je voelt je mondhoeken een beetje omhoog gaan, je ogen worden zachter. Deze glimlach laat je doorheen heel je lichaam verspreiden, naar alle cellen van je hoofd tot in je tenen. Laat deze sensatie goed tot je doordringen, neem die innerlijke glimlach helemaal in je op. Zucht een paar keer diep en open je ogen. Via je fantasie en je innerlijke glimlach ben je nu in staat om jezelf eender welk moment in de dag geluksgevoelens te geven.



Fantasie is als een spier: hoe vaker je ze gebruikt, hoe sterker ze wordt en hoe gemakkelijker het gaat. En dus ook hoe meer gratis geluk ze je kan geven 😊.

10 INSPIRATIE

Overal om ons heen zijn juweeltjes die sprankeltjes van inspiratie in zich besloten houden.

Richelle Mead (Amerikaanse schrijfster, °1979)

Een **zin die je bijblijft**, een **persoon die je hart raakt** door zijn/haar daden, een **tv-programma**, een **gebeurtenis waardoor je in een flits het eindresultaat mentaal ziet**: allemaal voorbeelden van inspiratie!

Inspiratie is iets dat je raakt en je aanspoort om een bepaald doel na te streven. Inspiratie is gratis geluk, omdat het je zo'n goed gevoel geeft, een gevoel van herkenning en weten wat je wilt.

Inspiratie is wat er voorafgaat aan een creatie (zie nr. 6 Creëren). Het is een onmisbaar ingrediënt in het scheppingsproces. En het is een bron van gratis geluk die je enthousiasme aanwakkert en een energieboost geeft!



In *Zomerboek Psychologie Magazine 2018* is over inspiratie het volgende te lezen: *Inspiratie - of die nu opgewekt wordt door een gevlugeld gezegde of een uitspraak van een rolmodel zoals Moeder Theresa of Winston Churchill - is zelfs goed voor de geestelijke gezondheid. Inspiratie leidt tot extra aandacht voor schoonheid, creativiteit, optimisme, zelfwaardering en vertrouwen in je eigen vaardigheden. Een inspirerende gedachte heeft volgens (de Amerikaanse psychologen, AVE) Trash en Elliot vooral effect op lange termijn. Ze zet mensen aan om hun eigen grenzen te verleggen en een doel na te streven. Bovendien leidt de inspirerende gedachte vaak tot een algeheel gevoel van dankbaarheid. En dat alles heeft weer een positief effect op ons welbevinden.*

Gratis geluk dus 😊.

Hoe geraak je geïnspireerd? Daar moet ik toch over nadenken ... Lang heb ik hierover nagedacht 😊. Ik denk dat voorafgaand aan inspiratie een wens of een verlangen ligt, om iets te creëren – bv. een schilderij maken, een boek schrijven, een meubelstuk opknappen – of misschien om je anders te gedragen – bv. gezonder eten, iets goeds betekenen voor je omgeving, ecologischer leven (voor Verlangens, zie nr. 19). Hierdoor sta je meer open voor alles wat met je wens te maken heeft. Doordat je meer openstaat (en dus ook meer dingen opmerkt) ben je je bewust van die momenten dat **je hart een sprongetje maakt van herkenning**. Dit heerlijke gevoel van opwinding, van levendigheid plotsklaps, is volgens mij inspiratie. Als je **dit opmerkt** en je **bewust wordt** van wat precies je hart (bijna letterlijk) raakte, laat je je inspireren. En zo ben je dichterbij je wens, je verlangen, je doel, je creatie!

⇒ Boekentip ⇐

Pick One

Inge van Prooijen (Lev., 2017)

11 INTIMITEIT

Warm oprecht oogcontact, hartelijke knuffels, een bemoedigende arm op je schouder, een zalige vrije partij, fijn samen dansen: allemaal voorbeelden van intimiteit!

Intimiteit is er in zoveel verschillende vormen. Het kan een moment zijn van een paar seconden tot een ervaring van uren. Het kan innig seksueel zijn of warm vriendschappelijk of zelfs een moment van verbinding met volkomen vreemden die toevallig je pad kruisen.



Een **aanraking, knuffel, dans** ... voelt intiem voor mij als mijn hart ervoor openstaat. Als ik me innerlijk laat raken. En dit is zo'n zalig gevoel van warmte, verbinding, van je hart dat zingt, van pure vreugde!

Bij alle vormen van intimiteit, eigenlijk bij alles waarbij je een ander fysiek aanraakt, is het heel belangrijk om de grenzen te bewaken, de grens van de ander, maar evengoed je eigen grens. Intimiteit kan pas waarlijk intiem zijn als het met respect voor elkaar en met wederzijdse toestemming plaatsvindt. Tijdens een aanraakworkshop bij Carole Verbeeck maakte ik kennis met een heel mooi model met betrekking tot aanraking, waarbij deze wederzijdse toestemming centraal staat: **Wheel of Consent (Cirkel van Toestemming)** van Bette Martin. Consent betekent toestemming. In dit model vormt de cirkel de grens wat betreft **aanraking en intimiteit**: hiervoor is er de **wederzijdse toestemming** tussen partners. Voor wat er buiten de cirkel valt, is er geen toestemming. Dit is de grens, waarvan binnen dit model wordt aangenomen dat je die zelf bewaakt. Dus dat je aangeeft wat fijn en gewenst is in het contact en wat niet. Van de andere persoon wordt verwacht dat hij/zij geregeld aftoetst of de aanraking nog aangenaam voelt. Respectvol met elkaar omgaan dus! Dé basis waardoor iedereen intimiteit als gratis geluk kan ervaren!

⇒ Inspiratietip ⇐

Youtube-filmpje *Wheel of Consent* van Bette Martin.

www.youtube.com/watch?v=auokDp_EA80

12 LEZEN

Een **prachtig stripboek**, een **artikel in een tijdschrift**, een **blog op internet**, het **infomagazine van de gemeente**, **affiches in de straat**, een **e-mail van een vriend**, een **inspirerend citaat**: allemaal voorbeelden van dingen om te lezen!

Ik weet natuurlijk niet hoe het voor jou zit, maar ik lees alles wat er voor mijn ogen passeert 😊. Alle letters die ik opmerk, lees ik! Het is niet dat ik verslaafd ben aan lezen, eerder is het een vaardigheid die ik niet kan uitschakelen ... ha, misschien wel een beetje zoals ademen, het gaat vanzelf 😊. Lezen geeft iedere dag wel weer wat gratis geluk. Gratis geluk omdat ik zo heel wat inspiratie opdoe en nieuwe dingen ontdek. Omdat ik bijvoorbeeld elke flyer die mijn pad kruist lees, ben ik vaak op de hoogte van leuke evenementen die in de buurt gebeuren.

Doordat ik zo graag lees, vervel ik me niet snel. Er is immers altijd wel iets te doen, iets te lezen. Ik vind het helemaal niet erg om te wachten in de wachtzaal bij de dokter of tandarts, of zelfs in de frituur 😊. Dan is het leuk om in een tijdschrift te bladeren, er een artikel in te lezen. Vaak zijn dat tijdschriften die ik anders nooit lees, waardoor ik toch weer **andere dingen** leer of te weten kom: Gratis Geluk dus!

13 LIEFDE

Een **vriendelijk gebaar**, **helpen of geholpen worden**, een **knuffel**, een **geschenk geven**, een **aanraking**, **'ik hou van jou' zeggen**, **'ik hou van jou' horen**, **aandachtig luisteren**, **day-making**: allemaal uitingen van liefde!

Wist je dat er verschillende manieren zijn waarop mensen voelen dat ze geliefd worden? Gary Chapman ontdekte vijf liefdestalen:

- 1 lichamelijke aanraking
- 2 positieve woorden
- 3 tijd en aandacht
- 4 cadeaus
- 5 dienstbaarheid/hulpvaardigheid.



Iedere persoon heeft een voorkeur-liefdestaal. Dit is de liefdestaal waarbij zijn/haar liefdes-tank zich het snelst vult. Liefdes-tank? Ja, net zoals een auto pas kan rijden met een gevulde benzinetank, functioneren mensen volgens Chapman pas als hun liefdes-tank gevuld is. Dat is als ze voldoende het gevoel hebben dat ze geliefd zijn. Let op, er is een verschil tussen *weten* dat je geliefd bent en dat ook effectief *voelen*. Op welke manier ervaren mensen waarvan je houdt, dat ze geliefd zijn? Als je dat weet, kan je dat gelukbrengend gevoel enorm vergroten.

Stel dat jouw liefdestaal 'positieve woorden' is, dan zou je aannemen dat jouw kind je liefde ervaart als je 'ik hou van jou' zegt. Als de voorkeur-liefdestaal van jouw kind echter 'lichamelijke aanraking' is, komen deze woorden op zich niet binnen. Als je dat weet, laat je je woorden samengaan met een knuffel of

liefdevolle streling, waardoor je kind zich hélemaal geliefd kan voelen.

De bedoeling van deze liefdestalen, het hoogste doel, is **onvoorwaardelijke liefde uiten én ervaren**, onvoorwaardelijke liefde geven én ontvangen. Ik denk dat dat ook het hoogste doel is van ons allemaal 😊.

📖 ➡ Boekentip ⬅ 📖

De 5 talen van de liefde,

Gary Chapman (Royal Jongbloed, 2014).

14 LUISTEREN

Je (klein)kinderen, je partner, je collega, een toevallige passant op je pad:
allemaal mensen naar wie je kan luisteren!

Nee, ik bedoel niet luisteren als in alles doen wat de ander zegt, gehoorzamen dus 😊. Met luisteren bedoel ik hier aandachtig beluisteren wat iemand je vertelt. Je kan natuurlijk ook luisteren naar muziek, naar natuurgeluiden of zelfs naar jezelf in de stilte (zie nr. 20 Vogelgezing en nr. 18 Stilte en nr. 20 Muziek in *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen*). Luisteren is een vorm van aandacht geven (zie nr. 1 in *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen*).

Waarachtig luisteren naar iemand, die persoon zijn/haar verhaal laten doen, is

zo'n bron van wederzijds gratis geluk, dat ik niet begrijp dat we dat niet allemaal op school geleerd hebben. Zelf luister ik heel graag naar mensen! Ik ben benieuwd naar hun ervaringen, gevoelens en beweegredenen. Dat is een van de redenen waarom ik psychologe geworden ben. Ik heb luisteren dus wel op school (universiteit 😊) geleerd. Net omdat



ik daarin opgeleid ben, waardeer ik het enorm als mensen naar mij luisteren. Ik ervaar het steeds als een heel waardevol geschenk als mensen vragen stellen om meer te weten te komen en dieper in te gaan op een onderwerp.

Het is heel **bevrijdend** als er iemand naar je luistert, want daardoor kom je tot **inzichten** die anders verborgen blijven. De luisteraar krijgt **verbinding**, meer **begrip** voor de ander én een **inkijk** in zijn/haar zielenroerselen. Waardevol, deugddoend én wederzijds gratis geluk!

15 MAAN

Mik op de Maan; als je mist, val je toch tussen de sterren.



Er is maar één voorbeeld van de Maan, dat is de **Maan** zelf!

Kijk jij wel eens naar de Maan? Ik ervaar steeds gratis geluk als ik de Maan (toevallig) zie. En het lijkt onmogelijk, maar de Maan ziet er steeds mooier, indrukwekkender en magischer uit, hoe meer ik ernaar kijk 😊. Gisteren bijvoorbeeld stond de Maan net zo te prijken in de donkere hemel als in de films. Het was echt zoals wij het hier in de Kempen noemen een 'Janneke Maan': groot, helder verlicht, een kwart zichtbaar (dus driekwart verstopt 😊). Zoals op de tekening eigenlijk 😊. Eerste kwartier heet dit. Ze is nu in het eerste stuk in de cyclus van nieuwe Maan (als ze niet te zien is) naar volle Maan (mooi rond helder verlicht).

De Maan is een van de vele wonderen van de natuur. Ze raakt mij diep in mijn ziel. En mij niet alleen, andere mensen hebben eenzelfde gevoel als ik

hen wijs op de pracht van de Maan. Is dat omdat ze de aandacht naar zich toe trekt als grootste lichtpunt in de donkere nacht? Is het omwille van het feit dat ze zelf geen licht geeft, maar simpelweg, door er te zijn het licht van de Zon weerkaatst? Een streepje Zon in de donkerte 😊 ... Is het omdat ze echt wel een magnetische kracht op ons uitoefent? Ze beweegt door haar aanwezigheid letterlijk de zeeën en oceanen, waardoor eb en vloed ontstaat. Ons menselijk lichaam bestaat voor ca. 60 % uit water, daar heeft ze ongetwijfeld ook invloed op. Vrouwen ervaren de invloed van de Maan heel fysiek door hun menstruatiecyclus. Alhoewel dit effect door het nemen van de pil of het dragen van zo'n staafje of spiraaltje mogelijk minder merkbaar is.

De cyclus van de Maan herhaalt zich elke 28 dagen.

Misschien kan je zelf een patroon ontdekken in je gedrag als je het linkt aan deze cyclus ...

Richt je aandacht 's avonds, 's nachts eens naar boven ... zoek de **Maan** in de nachtelijke lucht, tussen de sterren of verstopt achter de wolken en neem de tijd om haar **schoonheid** te bewonderen, om haar **kracht** te ervaren, om haar **je hart te laten raken**. Het maakt je leven rijker aan geluksmomenten, zomaar, helemaal gratis.

⇔ *Ervaartip* ⇔

Leer meer over de Maanstanden op

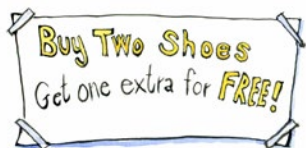
www.kalender-365.be/maan/maanstanden.html

hemel.waarnemen.com/FAQ/Maan/004.html

16 OPRUIMEN

Je **kleerkast uitzoeken**, je **bureau ordenen**, na een feestje **de boel weer op orde zetten**, de **lenteschoonmaak**: allemaal voorbeelden van opruimen!

Ik ben iemand die gelukkig kan worden van opruimen, eigenlijk meer bepaald van het resultaat van opruimen. Toen ik als meisje bij een vriendin ging spelen, was op haar vraag 'Wat gaan we doen?' mijn antwoord '**De speelkast opruimen**' 😊. Opruimen is voor mij orde brengen in wanorde. Opruimen is spullen op de plaats leggen waar ze thuishoren: spullen die ik nodig heb en waar ik van hou op hun eigen plek, overbodig geworden spullen klaar leggen om weg te geven, afval gesorteerd en uit het huis. De rust die ik ervaar als mijn omgeving opgeruimd is, de voldoening die ik dan voel, is écht gratis geluk.



Bij mezelf bemerk ik de neiging om veel spullen bij te houden. Ik hou niet van verspilling van grondstoffen en denk steeds dat iets nog wel gebruikt kan worden. Vroeger kocht ik ook veel spullen bij, in korting omdat het er leuk uitzag en ik er ooit wel iets mee kon doen. Dat doe ik nu niet meer. Ondertussen zijn er zoveel spullen in huis, dat ik er geen behoefte om zoveel mogelijk weg te doen. Om ruimte en rust te creëren, in onze kasten, in ons huis en daarmee in ons hoofd en in ons leven 😊.

Veel inspiratie haalde ik uit het boek *Opgeruimd!* van de Japanse Marie Kondo. Haar advies is om bij het opruimen bij elk item dat je vastpakt, je af te vragen 'Does this spark joy?', ('Geeft dit me vreugde?'). Als het antwoord nee is, doe je het weg. Is het antwoord ja, dan hou je het en geef je het een vaste plaats bij soortgelijke items. Ze heeft een eigen manier van **kleding opvouwen**, zodat kledingstukken bijna zoals boeken op een boekenplank, netjes naast elkaar in lades staan (ja, ik schrijf 'staan' omdat ze niet op elkaar liggen zoals wij gewend zijn: de kledingstukken staan als pakketjes naast elkaar). Ik begon met haar manier van kleding opvouwen, toen mijn ondergoedlade uitpuilde en ik het beu was om

erin te moeten grabbelen op zoek naar de sokken in de kleur die ik wou. Ik zag een filmpje van haar op Youtube en besloot het ook te proberen. Het resultaat maakte me zo blij, dat ik de dag nadien mijn kleerkast ook op die manier ordende. En dat effect geeft me nog elke dag een fijn gevoel!

Ook jou kan opruimen Gratis Geluk geven. Als je dat nog niet ervoer, dan hoop ik dat door deze woorden opruimen je vanaf nu wel vreugde geeft 😊.

⇒ Inspiratietip ⇐

Opruimd! De manier om orde en rust in je leven te brengen,
M. Kondo (Lev., 2015).

⇒ Ervaartip ⇐

Filmpje waarin Marie Kondo de perfecte ondergoedla creëert:
www.youtube.com/watch?v=tglp9eWQEHY

17 SPELEN

Het lichaam heelt met spelen, het verstand met lachen en de geest met vreugde.

Tikkertje, haasje over, gezelschapsspelletjes, een fantasiespelletje, lekker spelen met je eten 😊: allemaal voorbeelden van spelen!



Ik vind het heerlijk om bij mensen, kinderen zowel als volwassenen, te zijn die spelen. Tijdens een wandeling genieten van het haasje-over-spel van een jong gezinnetje bijvoorbeeld, zo fijn. Voor mij is dat dan Gratis Geluk! Dat wakkert het speelse in mij aan. En dit is iets wat ik met open armen verwelkom, omdat dit spontaan in mij niet zo vaak voorkomt. Net als fantaseren (zie nr. 9 Fantasie) is

deze activiteit/vaardigheid met het volwassen worden weggestopt. Jammer, want wie speelt als een kind door het leven gaat, ervaart lichtheid en onbezorgdheid. Spelende kinderen maken zich geen zorgen over wat er straks zal gebeuren, ze zitten helemaal in hun spel, helemaal bij zichzelf en ze gaan op in wat ze doen. Ze zitten in een flow. En mensen die geregeld in de flow zitten, zijn gelukkiger, dat heeft Mihaly Csikszentmihalyi (de Amerikaanse psycholoog en mede-grondlegger van de Positieve Psychologie) uitvoerig beschreven.

Spelen en **'gek' doen** maken het leven vrolijk, lichtvoetig en plezierig. Laat spelen zo vaak mogelijk jouw leven opfleuren en geniet van dit heerlijk speelt gratis geluk.

⇨ Boekentip ⇨

Creativiteit: over 'flow', schepping en ontdekking,
M. Csikszentmihalyi (Boom uitgeverij, 2011).

18 STILTE

In **meditatie**, rond 4 u. **'s nachts**, hoog in een **luchtballon**, in **aanwezigheid** van iemand die je graag mag, in een **kerk**, in de **bergen**: allemaal voorbeelden van stilte.

'Amai, wat is het hier stil', zegt een kennis bij aankomst in onze tuin. 'Stil?' vraag ik. 'Ja, je kan hier het ruisen van de boom horen.' Hij heeft gelijk. Het gezang van vogels (zie ook nr. 20 Vogelgezag), het ruisen van de wind door de boom, de muziek van het Chirokamp achter ons en ja, ook de auto's die voor ons huis doorrijden springen eruit tegen de stilte. Ze lijken de stilte die eronder ligt te benadrukken, de stilte biedt een kader waar de andere geluiden in volle glorie kunnen ZIJN. Ja, bij momenten is het hier stil 😊.

In stilte kan je horen, voelen, ervaren wat ís. Stilte kan je definiëren als de totale afwezigheid van geluid. Déze stilte is zeldzaam en vooral afhankelijk van hoe streng je deze regel (geen enkel geluid) toepast. In een kerk bijvoorbeeld (ik denk

aan de kerk van de abdij in Postel) is het stil áls er geen andere aanwezigen zijn of als er geen misviering plaatsvindt. Met dit te schrijven wordt me duidelijk dat als je echte stilte wilt ervaren, je ze bewust dient op te zoeken.

In zo'n stilte kan je heel goed luisteren (ja echt eh, luisteren 😊). **Luisteren naar de stilte**, er helemaal in opgaan, in de rust die het je biedt of misschien net wel onrust. De kalmte die het je kan schenken of helemaal het tegenovergestelde, als er door de ruimte die dan ontstaat dingen in jezelf naar boven komen, dingen die nu eindelijk aan het licht komen omdat het kan.

In stilte kan je **luisteren naar je hoofd**. Welke gedachten gaan daarin rond? Zijn het veel verschillende gedachten of gaan ze over eenzelfde onderwerp? Zijn het 'lichte' gedachten, gedachten die je een tevreden gevoel geven of blij, enthousiast, levenslustig, misschien dankbaar ... of zijn het 'zware' gedachten, gedachten die je gemoed naar beneden drukken en die je een gevoel van frustratie, verdriet, boosheid, moedeloosheid geven? Het is heel helend je hiervan bewust te zijn. En het te laten zijn of besluiten dat je het anders wilt.

In stilte kan je ook **luisteren naar je hart**. In het dagdagelijkse leven zou het kunnen dat je niet hoort wat je hart je influistert, wat je in je hart wenst of voelt, net omdat dat vraagt om bewust te luisteren. Wat heeft jouw hart je te vertellen? Voel je dankbaarheid over hoe je leven is, misschien voor sommige dingen wel en andere niet. Voelt je hart 'licht' of voelt het 'zwaar'? Is er iets waarnaar je hart, waarnaar jij in je hart verlangt? Mag dat er zijn, heeft dat ruimte om te zijn? Luisteren naar je hart is je hart de ruimte geven om te tonen wat er zit. Dat kan heel pijnlijk zijn, in ons hart houden we vaak veel pijn vast. Als je dat doorvoelt, aan het licht laat komen, verlicht je letterlijk je hart. Het is een heling van je hele zijn. Je kan ervoor kiezen om je hart te vullen met lichtere gevoelens. Herinner je, voel met je hart positieve gevoelens van dankbaarheid, schoonheid, luchtigheid, speelsheid ... waar je ze maar kan vinden. Zo transformeer je in de stilte jezelf, want je verlicht je hart.



Stilte kan ook in de betekenis van **niet praten. In stilte lezen, dansen, samen zijn met anderen.** Vaak praten we vanuit ons hoofd, vanuit wat we denken. Als je dit even uitschakelt of negeert en dieper zakt in stilte, dienen er zich heel andere dingen aan. Als ik zulke momenten heb, merk ik dat er – heel verrassend – heel wat anders naar boven of naar buiten komt dan ik had voorzien.

Een manier om contact te maken met de stilte in jezelf is **een praatstok** gebruiken in je communicatie. Spreken met een praatstok is een gebruik van de indianen en wordt nu in cirkels gebruikt, waar mensen komen om dichterbij zichzelf te komen, in contact met anderen. Tijdens de deelronde – waarin je uit wat er in je leeft – krijgt degene die de praatstok heeft de ruimte om te praten, terwijl de anderen luisteren, zonder zelf iets te zeggen. Ze luisteren tot de persoon met de praatstok klaar is en die zegt dan zoiets als 'ik heb gesproken' of 'aho'. De anderen geven aan dat ze het gehoord hebben door dit ook uit te spreken: 'ik heb gehoord' of 'aho'. Dit is een krachtige en dankbare manier van communiceren. Ik schrijf dit omdat ik het in zo'n deelronde steeds heel opmerkelijk vind dat ik, voordat het mijn beurt is, vaak bedenk 'Dit wil ik vertellen en dat ...', tot ik die praatstok in handen krijg ... Dan focus ik me even op hoe het voorwerp voelt in mijn handen, ik laat even bezinken wat ik net gehoord heb, ik ervaar de stilte in mezelf, in mijn hart. Als ik dan begin te praten, zeg ik dingen die ik vooraf niet had bedacht, ik vertel andere dingen, diepgaandere dingen, dingen die inzichten geven ... die ik niet had gekregen als ik zonder die stilte was beginnen te praten. Een magisch instrument, zo'n praatstok. De magie komt doordat de anderen **niét** praten, stil zijn en omdat het op dat moment 'toegestaan' is om te praten en omdat er anderen zijn die willen luisteren, omdat er ruimte voor wordt geboden. Je wordt niet onderbroken in je verhaal, het is helemaal je eigen verhaal. En hoe zeldzaam zijn die gelegenheden waarbij je ongestoord je eigen verhaal kan vertellen!

Een vogel fluit en de boom ruist alweer in de wind en daaronder, daarachter zit stilte. Die is er altijd! Je kan ze altijd opzoeken. Steeds gelegenheden voor Gratis Geluk 😊. Wow, net als ik dit schrijf, is het ook even helemaal stil. En nu gun ik jou ook een moment van stilte 😊 ...

19 VERLANGENS

Goesting in een ijsje op een warme dag, een **strandwandeling willen maken**, zin in een kop **koffie in Parijs naast de Seine ...** : allemaal voorbeelden van verlangens!

‘De quoi as-tu envie?’ (‘Waar heb je zin in?’). Deze belangrijke vraag stelt dr. Van Den Bogaert aan ieder van zijn patiënten. En zijn advies is dan: ‘Doe het nu, zo snel mogelijk!’ Omdat hierin de sleutel tot genezing zit.

Verlangens zijn tekens van je ziel, om je dichterbij je missie, je doel in het leven te brengen. Een ziekte zou je kunnen zien als een signaal van je ziel dat je niet op je zielenpad bent. Als je je hierop afstemt en beleeft wat je diep vanbinnen wenst te beleven, krijg je meer zin in het leven en kan je genezen.

Dr. Van Den Bogaert stelde deze vraag ook aan ons, cursisten van zijn jaaropleiding Coöperatieve Sensitieve Geneeskunde in 2014. Met het advies ‘Regel dat zo snel mogelijk!’. Op dat moment had ik **zin om te dansen**. Een half uur later stond er muziek op in de pauze en begonnen we met een paar vrouwen zomaar te dansen 😊. ‘Dit was te gemakkelijk’, dacht ik. ‘Wat verlang ik nu dan?’ En vanuit mijn binnenste kwam op dat ik wou **lachen tot de tranen in mijn ogen kwamen**. Ook dat leek me niet zo moeilijk, want ik ging ’s avonds naar een feestje met schoolvriendinnen en we lachen meestal nogal wat af. Maar ... het lachen ging niet ... Sterker nog, ik voelde weinig verbinding met mijn vriendinnen. Dat maakte me verdrietig.

De volgende dag in de opleiding moesten we al dansend eigenschappen uitbeelden die een andere persoon ons opgaf. Ze zei ‘Amusant’ en ik blokkeerde. ‘Gisteren kon ik al niet lachen en nu nog amusant gaan dansen ...’, kwam in me op. Ik besloot om de opdracht toch gewoon uit te voeren, door mijn lichaam in beweging te brengen. Al bewegend brak er ineens iets open in mij en begon ik hardop voluit te lachen. Het verraste me volledig, want het gebeurde gewoon. Het voelde heerlijk, vrij en ik dacht ‘Ah, hier zit mijn lach 😊!’ Het viel me ook op dat de energie in de zaal veranderde, luchtiger en speels werd, andere mensen begonnen ook te lachen. Dit gaf me zoveel energie, zoveel dat ik meteen

voelde: 'Dit wil ik anderen leren.' Twee maanden later volgde ik een opleiding **lachyogadocent**. Ik startte een lachgroep, deed veel lachsessies en bijna twee jaar later merkte ik tijdens een uitstapje met collega's dat de tranen in mijn ogen kwamen van het lachen. Mijn verlangen was eindelijk voldaan 😊.

Ik geloof dat als je luistert naar je verlangens, steeds met respect voor jezelf en voor anderen, je preventief werkt aan je gezondheid: **je verlangens erkennen** (stap 1), beslissen **wat je kan doen** om eraan tegemoet te komen (stap 2), concreet de eerstvolgende of een mogelijke **actie ondernemen** in de richting van je verlangen (stap 3). Hierdoor geef je je ziel alle ruimte, alle mogelijkheid om je leven te laten ontvouwen, waardoor er geen ziekte nodig is om je terug het pad te wijzen.

Verlangens zijn dus bronnen van gratis geluk. Geef deze waardevolle bronnen alle vrijheid om te stromen en ervaar hoeveel kleurrijker je leven dan is.

20 VOGELGEZANG

Een **fluitconcert in de ochtend**, een **enkele duif** in de achtergrond, een **merel die fluitend** zit te – ja wat zit die dan te doen 😊?: allemaal voorbeelden van vogelgezang.

Ben jij al eens 's morgens heel vroeg opgestaan, als de zon opkomt, om te luisteren naar het prachtige natuurconcert? Ik slaap graag in een tent. Een van de redenen is omdat je dan de natuurgeluiden zo goed hoort. Als vanzelf word ik dan wakker, bij dageraad door het prachtige geluid van de vogels die de dag toefluiten.

Welke vogelsoorten kan je herkennen aan hun geluid? De **roekoeënde duif** 😊, het **gekras van een kauw**, het **herkenbare 'suskewiet'** van ... ja, van welke



vogel? De suskewiet 😊. Het mooie **melodische gezang van een merel**. De **hartverwarmende roep van de koekoek**. Het **hoge betoverende geluid van een roodborstje**. 's Nachts de **schreeuw van een uil**. 's Morgens het **gekukeleku van een haan ...**

Naast de prachtige klanken die zo ontstaan, geeft het opmerken van vogelgezag mij nog ander geluk, namelijk een heerlijk gevoel van **verbondenheid met de natuur**. Daardoor besef ik weer even dat wij mensen niet alleen zijn in onze wereld. We delen deze planeet immers met vele andere aardbewoners! Dat vergeet ik wel eens, als ik zo opga in mijn eigen leven 😊.

Heerlijk gratis geluk is het om je bewust te zijn van deze geluiden die reizen door de lucht.

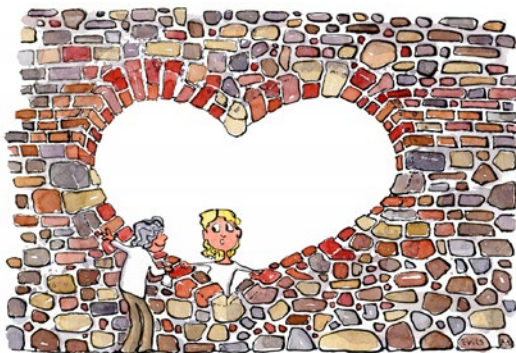
21 VRIENDELIJKHEID

Iemand **goedemorgen wensen**, een **deur open houden**, **glimlachen**, een **praatje maken**, iemand **een handje helpen**, een **complimentje geven**: allemaal voorbeelden van vriendelijkheid!

Als iemand vriendelijk voor me is, geeft dat heerlijke gevoelens van warmte en genegenheid in mijn hele lichaam. Hetzelfde ervaar ik ook als ik vriendelijk ben tegen iemand anders.

Net leerde ik (van een online interview met David Hamilton, bio-chemicus) dat bij een liefdevol, vriendelijk, attent

contact ons lichaam het hormoon oxytocine aanmaakt. Dit hormoon ken ik wel als het knuffelhormoon (zie nr. 16 Knuffelen in *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen*). Het is nieuw voor mij dat dit ook vrijkomt bij hartelijk, vriendelijk



gedrag 😊. Het verklaart wel waarom ik dat zo graag doe en zó belangrijk vind! Oxytocine heeft een beschermend effect op je hart en bloedvaten omdat het ervoor zorgt dat je bloedvaten zich verwijderen. Als je bloedvaten wijd open zijn, kan je bloed gemakkelijker door en staat er minder druk op de wanden. Een ander groot voordeel van oxytocine is dat het rommel (vrije radicalen) die rondzwerft in je bloedvaten wegveegt. Het helpt dus je bloedvaten proper te houden. Ik vind het indrukwekkend én hartverwarmend dat vriendelijke, warme en liefdevolle contacten dus echt letterlijk gezond zijn voor ons!

Er is nog meer goed nieuws 😊. Niet alleen het echt ervaren, maar zelfs het **denken aan hartelijke momenten van verbinding, vriendelijkheid en warmte** leidt ertoe dat je lichaam oxytocine aanmaakt. Eigenlijk alles wat je een warm, liefdevol gevoel geeft, heeft dit effect: **een huisdier aaien, een vriendelijk gesprek met een collega, een heerlijke knuffel van een vriend, een innig gesprek én je deze momenten herinneren, eraan denken!!**

Benut dus elke kans die je hebt om vriendelijk te zijn voor mensen die je tegenkomt! Met elk vriendelijk gebaar verspreid je immers gratis geluk én je bevordert de gezondheid van anderen en van jezelf!

22 WATER

Fonteintjes op een plein, een **openbaar drinkkraantje**, een **stroompje / beekje / kanaal / rivier** in de buurt: allemaal voorbeelden van gratis water!

Water is essentieel voor ons om te leven. Het lest je dorst – zonder water overleven we geen vier dagen. Het geeft verfrissing op warme zomerdagen. Het biedt een isolatielaag tegen koude – zo’n wit sneeuwtapijt is niet alleen prachtig om te zien, het beschermt planten ook bij vrieskou. Het maakt schoon. Het zuivert je lichaam, de buitenkant én ook van binnen. Het



is een bron van ontspanning – heerlijk zwemmen, dobberen op een luchtmatras, varen in een bootje, suppen met een sup. Het geeft je geest rust – kijken naar een wateroppervlak (een meer, een kanaal, een beekje, een zee) vind ik zo heerlijk, dan lijkt het alsof ik alle gedachten vanzelf kan loslaten en gewoon kan zijn – instant meditatie/mindfulness 😊.

Er zijn plaatsen op Aarde waar vrouwen iedere dag een hele tocht moeten ondernemen voor hun dagelijkse voorraad water. Wij draaien gewoon de kraan open en tadà, **drinkbaar, schoon water** verschijnt als bij toverslag (bijna gratis). Iets waar we enorm dankbaar voor mogen zijn. Iets waar ik enorm dankbaar voor ben!

⇒ Inspiratietip ⇐

Film: *The Source*, Radu Mihaileanu, 2011

23 WINNEN

*Een optimist accepteert de kans om te verliezen,
een pessimist verliest de kans om te winnen.*

*Inayat Khan (Indiase musicus, schrijver en filosoof,
1882-1927)*

Een **prijs met een (gratis) tombola, kaartjes voor een culturele voorstelling of een pretpark**, een **zwerfboek**, leuke **kledingstukken/boeken/spullen** (in de Weggeefwinkel) 😊: allemaal voorbeelden van wat er in het leven te winnen valt!

Winnen geeft gratis geluk! Op zich is winnen geen handeling die je zelf in de hand hebt ... Of toch? Vorige maand heb ik gewonnen. Eigenlijk was dat een heel mooi verhaal 😊. Een beleefde jongen sprak me aan toen ik buiten in de voortuin bezig was. Hij vroeg of ik een lootje van zijn schooltombola wou kopen. Een beetje sip voegde hij eraan toe: 'Het is het laatste, het brengt precies ongeluk.' Hij had er al 17 verkocht en dat laatste lukte niet meer zo vlot. Ik antwoordde opgewekt: 'Hier

brengt dat geluk, hoor!' en kocht dat lootje. Toen ik terug buiten kwam, stond hij er nog. Hij wees op de spullen die Zus buiten had gezet naast een bord 'GRATIS' en vroeg: 'Is dat écht allemaal gratis?' 'Jaaa,' was mijn antwoord. 'Die pet ook?' 'Jaaaa 😊.' Waarop hij met een grote glimlach de pet supercool op zijn hoofd zette en zwierig op zijn fiets sprong. Wederzijds Gratis Geluk was dat!!

En het wordt nog mooier, want het 'ongelukslootje' dat hij mij verkocht, was een van de winnende nummers! Mijn prijs: een waardebon van onze gemeente ter waarde van € 15 😊.



Ik geloof sterk dat je je kansen om te winnen vergroot als je er je gedachten op zet! Om je winstmogelijkheid te vergroten heb ik twee tips. Ten eerste: **doe mee!!** Ten tweede: **verwacht dat je iets zal winnen!!** Hoe vaak denk je niet: 'Ik zal toch niks winnen ...'? Wel, vanaf nu denk je: 'Ik ben benieuwd wát ik zal winnen!' Of maak er een affirmatie voor: 'Ik win elke dag wel iets.' 😊 Veel winplezier!!

24 WOLKEN

Indrukwekkende **stapelwolken**, wolken als witte **pluizige plukjes**, laaghangende **mist**, een donker **wolkendek**: allemaal voorbeelden van wolken!

Deze ochtend trakteert Moeder Natuur me op een prachtig schouwspel: in de blauwe hemel hangen wolken als witte pluizige plukjes katoen, die heel traag voortbewegen – puur gratis geluk! Kijken naar de wolken biedt een mooie gelegenheid om in het hier en nu te zijn. Een mindfulmoment. Of een moment van verwondering, als je beseft in wat voor een wonderbaarlijke wereld we leven!

Als mijn vergelijking klopt met wat ik op het internet terugvind, gaat het hier om de wolkensoort 'altocumulus floccus'. Tot mijn verbazing – maar eigenlijk is het wel logisch 😊 – zijn er verschillende soorten wolken te herkennen, die elk hun eigen naam hebben. Floccus betekent vlokvormig of wolvormig, wat

inderdaad een goeie beschrijving is voor de wolken die nu hoog boven mijn hoofd hangen. Ofwel is het gewoon 'altocumulus'. Het verschil tussen beide is dat de eerste veel hoger ontstaan. Oh, bij het bestuderen van soorten wolken ontdek ik net de verklaring voor een prachtig natuurfenomeen dat ik soms zie, maar weinig mensen geloven me dan: een soort van regenboog in de wolken of soms ook een prachtige kleurvlek in een wolk. Dat zou een 'parelmoerwolk' kunnen zijn: kleine wolkenpartijen die prachtige kleuren vertonen door de reflectie van zonlicht in de ijskristallen waaruit ze bestaan ... heel zeldzaam te zien. Daarom dat ik dat steeds als een wonder ervaar!!

Laat je **verwonderen** door de soorten, vormen en kleuren van de wolken! Staar eens naar de hemel, op je rug liggend en **laat je gedachten meedrijven met de wolken**. Zo kom je tot rust. Of **laat je fantasie vrij en ontdek allerlei figuren, dieren, voorwerpen in de wolken**. Zo train je je creativiteit. Dit is ook heel fijn om **met anderen samen** te doen: je beschrijft iets wat je ziet in de wolken en anderen zoeken deze wolk. Je bevordert dan het speelse én de verbinding met elkaar!



Zo zie je maar, gratis geluk kan zomaar boven je hoofd hangen, je hoeft er alleen maar wat aandacht aan te schenken 😊.

⇒ Informatietip ⇐

www.knmi.nl/kennis-en-datacentrum/uitleg/wolken

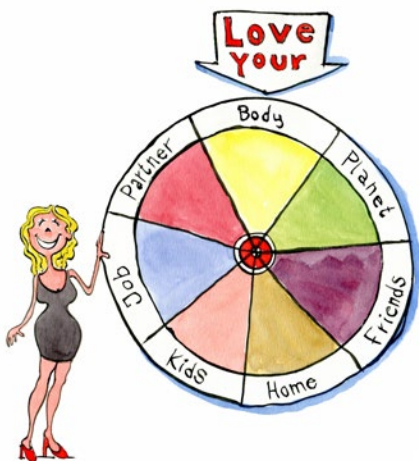
25 ZELFLIEFDE / LIEFDE VOOR JEZELF

Gezond eten, in het **gezelschap** vertoeven van **vriendelijke mensen**, je **lichaam met volle aandacht verzorgen** met bodylotion, met zorg je **kleren voor de dag uitkiezen** en dragen, inspirerende of ontspannende **boeken lezen**, je **innerlijke glimlach laten stralen**: allemaal uitingen van liefde voor jezelf!

Zelfliefde is ongetwijfeld hét belangrijkste gratis-geluks-onderwerp. Louise L. Hay zei in een interview dat al haar therapeutische gesprekken met cliënten gingen over het uiten van liefde voor zichzelf. Als je liefde voor jezelf ervaart en je liefdevol voor jezelf gedraagt, dan gaan andere mensen vanzelf liefdevol met jou om. Of het leidt ertoe dat je goed voor jezelf zorgt, doordat je bewust kiest om situaties en mensen die niet liefdevol voor je zijn uit de weg te gaan. Als je liefde voor jezelf ervaart, kan je zelf ook waarachtig liefdevol zijn voor anderen.

Hoe doe je dat dan, houden van jezelf? Eén manier die nu in me opkomt, is om net zó voor jezelf te zorgen – **jezelf te koesteren en liefdevolle gevoelens en woorden naar jezelf te uiten** – als je zou doen met een pasgeboren baby. Hoe anders zou jij jezelf behandelen als je jezelf beschouwt als een tere kwetsbare baby die volledig van bescherming, voeding en ontwikkeling van jou afhangt? Zou je dan anders tegen jezelf praten (in je hoofd)? Zou je andere dingen eten? Andere dingen doen?

Nog een techniek om je bewust te worden van je zelfliefde, voor een spiegel staand, jezelf in de ogen kijken en hardop een aantal keer tegen jezelf zeggen: ‘... (je naam), **ik hou van je, ik waardeer je.**’ ‘Spiegelwerk’ noemt Louise Hay deze techniek. Het kan best wel moeilijk en confronterend zijn in het begin. Laat alle gevoelens die je dan ervaart er gewoon zijn, laat naar buiten komen wat er



opkomt (zonder het te analyseren, het is niet belangrijk wat het is of vanwaar het komt, belangrijk is dat het eruit komt). Doe dit dagelijks, zo vaak je kan. Het besef dat je iemand bent die geliefd is én dat je van jezelf houdt, zal net zoveel groeien als het aantal keer dat je dit tegen jezelf zegt!

JIJ bent **de belangrijkste persoon in JOUW leven**. Jij en jij alleen. Leef je eigen leven, met respect voor wat in jouw hart leeft. Jij bent de enige die jou gelukkig kan maken, deze achtenswaardige / belangrijke taak ligt helemaal in jóuw handen.

⇒ Boekentip ⇐

Spiegelwerk, Louise L. Hay (Spectrum, 2016).

WOORDEN VAN DANKBAARHEID

♥ Dank je, Tristan Teunkens en Ayla Teunkens, prachtige Zoon en Dochter, omdat jullie er ZIJN en voor het geduld, de hulp en het plezier bij dit schrijfproces. Jullie zijn de grootste bron van geluk in mijn leven.

♥ Dank je, Femke Van Eeckeren, liefste Zus, voor jouw vrolijkheid, voor jouw praktische hulp en voor al het geluk dat we samen delen!

♥ Dank jullie, Anne-Marie Wils en Carlo Van Eeckeren, fantastische Ouders voor jullie steun, voor het geluk en de onvoorwaardelijke liefde die jullie ons geven, voor Alles. Vanuit jullie is de kern van al mijn geluk ontstaan!

♥ Dank je, Karl Maes, fantastische Opa voor Tristan en Ayla, voor je rust, hulp en nuchtere kijk op het leven en voor al het geluk dat je ons geeft!

♥ Dank je, Rik Van Braband, lieve Vriend, voor het hulpvaardig en nauwgezet verbeteren van deze tekst, voor je steun en inspiratie. Wederzijds geluk.

♥ Dank je, Vincent van Brink, behulpzame LETS'er, voor je mooie, snelle en attente lay-out via LETS. LETS'ers geven elkaar geluk, zo geef jij mij dus geluk!

♥ Bedankt, Frits Ahlefeldt, voor de fantastische tekeningen die je creëerde en online te koop aanbiedt via www.fritsahlefeldt.com. Jij verspreidt volop geluk met je kleurrijke creaties!

♥ Dank jullie, Katrien Van Broekhoven, Asheema Vanlommel, Ina Peeters, Marijke Vandervoort en Annick Vandecraen, prachtige Vriendinnen die me al van kinds af aan aanmoedigen, voor al het plezier en geluk dat we samen delen.

♥ Dank je, Rina Schotmans en Nancy Convens, lieve Vriendinnen voor het fijn samen naar buiten brengen van onze boeken. Zo verspreiden we samen warmte en geluk.

♥ Bedankt, alle mensen die vernoemd worden in dit boek, voor de inspiratie en het geluk dat ik via hen mocht ontvangen: Ryan Murphy, Dimitri Leue en de muzikanten van 'de Familie Von Kapp', Carole Verbeeck, Bette Martin, Gary Chapman, de vriendin met de grote speelkast 😊, Marie Kondo, het haasje-over spelend gezin, Mihaly Csikszentmihalyi, dr. Van Den Bogaert, de cursiste die me *amusant* liet dansen, mijn schoolvriendinnen, David Hamilton, Radu Mihaileanu, de beleefde jongen die een tombolalootje kwam verkopen, Femke Van Eeckeren, Louise L. Hay. Door jullie zijn ervaren anderen meer geluk in hun leven.

♥ Alle werknemers bij GEWA, van harte bedankt voor het deskundig drukken van dit en vele andere prachtige, leerrijke boeken. Hoeveel geluk jullie daarmee vergroten, is met geen pen te beschrijven!

♥ Dank je, lieve lezer, om deze zinnen te lezen. Na schrijven is gelezen worden voor een schrijver het grootste geluk 😊. Moge dit boek je ogen openen voor alles wat je geluk schenkt in je leven, zodat je volop geluk kan ontvangen. En moge het je hart openen, waardoor je zelf een bron van geluk voor anderen bent.

Wat je aandacht geeft, groeit!

Dit boek helpt je jouw aandacht te richten op de talrijke mogelijkheden van geluk 😊.

Het bevat meer dan 125 concrete voorbeelden van gratis geluk. Eten en dansen in openlucht, musiceren, warm oprecht oogcontact, het gezelschap van vriendelijke mensen en nog veel meer inspirerende tips.

Na het succes van haar eerste boek *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen* beschrijft geluksbrenger Anke Van Eeckeren 25 nieuwe geluksonderwerpen. Op een even enthousiaste manier vertelt ze over haar grote en kleine geluksmomenten die het leven warmer en kleurrijker maken 😊.

Een ideaal boekje om te geven en te ontvangen 😊!



Anke Van Eeckeren

Professioneel geluksbrenger, lachcoach, LETS'er, levensgenieter, mama, positieve psychologe, schrijfster, vrijwilligster, gedachtenkrachtdocent...

Over *Gratis Geluk om te Geven en te Ontvangen*:

- 🍀 "Het boek ziet er mooi uit, je wordt er vrolijk van!"
- 🍀 "Het leest heel gemakkelijk, precies alsof het verteld wordt."
- 🍀 "Ik vind de tekeningen zóooo leuk"
- 🍀 "Beste Anke, ik wou je nog een dankjewel zeggen voor het prachtige positieve hartverwarmende boekje!! Ik heb het helemaal uitgelezen en het is echt fijn in deze periode van het jaar om zoveel warme woorden te lezen. Proficiat met je 1ste boek. Ik kijk al uit naar het volgende."