Gelukkig de mensen,
die de oproep van Jezus verstaan
en de steen wegrollen
die de andere mens belet mens te worden.
Gelukkig de mensen,
die zich gratis kunnen inzetten
voor het huisgezin dat in grote nood verkeert,
want zij rollen de steen weg die dat gezin belet
uit te groeien tot een menswaardig gezin.
Gelukkig de mensen,
die geregeld bij een zieke op bezoek gaan
en hem of haar opbeuren.
Zij rollen de steen weg
die hem of haar belet ten volle mens te zijn.
Gelukkig de mensen
die elkaar op het werk of op school verstaan
en mekaar willen helpen
om de goede geest te bevorderen.
Zij rollen de steen weg,
die belet in een aangename sfeer
met elkaar samen te werken.
Gelukkig de mensen
die zich in een geloofsgemeenschap inzetten
en medeverantwoordelijkheid willen dragen
voor de uitbouw van Gods Rijk.
Zij rollen de steen weg,
die de geloofsgemeenschap verhindert
van de grond te komen
of verder uit te groeien.
Gelukkig de mensen
die achter de schermen werken,
die zich in het verborgene willen inzetten.
Zij rollen dikwijls grote stenen weg,
die een gemeenschap beletten
tot echt leven te komen.

Uit: Don Bosco digitaal 2013

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

Mei 2016 nr.9 **Geluk** 2/12



Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

Gelukkig Zijn – Ann Christy https://www.youtube.com/watch?v=me8fABpBmjs

Het lopen door straten
Gewoon zonder doel
Het stilletjes praten
Alleen in 't gewoel
Het kijken naar mensen
Dat maakt me blij

Dat heet dan gelukkig zijn
Een deur die plots opengaat
Dat heet dan gelukkig zijn
Waardoor je weer hopen gaat
Dat maakt je blij, maakt je blij, maakt je blij

Dat heet dan gelukkig zijn
't Gevoel niet alleen te zijn
Dat heet dan gelukkig zijn
Om dan met z'n twee te zijn

Het onbezorgd dromen
Gewoon over jou
En dat je zal komen
't Liefste heel gauw
Je weer te ontmoeten
Dat maakt me blij

Dat heet dan gelukkig zijn
Een deur die plots opengaat
Dat heet dan gelukkig zijn
Waardoor je weer hopen gaat
Dat maakt je blij, maakt je blij, maakt je blij

Dat heet dan gelukkig zijn
't Gevoel niet alleen te zijn
Dat heet dan gelukkig zijn
Om dan met z'n twee te zijn

Dat heet dan gelukkig zijn
Een deur die plots opengaat
Dat heet dan gelukkig zijn
Waardoor je weer hopen gaat
Dat maakt je blij, maakt je blij, maakt je blij

Dat heet dan gelukkig zijn

Meer muziek die gelukkig maakt?

Raymond van het Groenewoud: Gelukkig zijn https://www.youtube.com/watch?v=FN0oSwFwZlg

Guus Meeuwis: Simpelweg gelukkig zijn https://www.youtube.com/watch?v=ohy4B2z6knI

Stef Bos: Niets te verliezen https://www.youtube.com/watch?v=6_uUlLKBcDs

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

Vijf families van geluk

'Nou kijk, je hebt dus verschillende soorten geluk. Laten we ze maar families noemen.'
'Als ik het niet dacht', zei Edouard. 'Welke zijn dat dan?'
'Er zijn pakweg vijf families. Twee ervan hebben betrekking op stralend geluk en twee ervan op stil geluk. Stralend geluk, dat wil zeggen blij zijn, feestvieren, op reis gaan, naar bed gaan met een vrouw die je begeert.'
'Daar weet ik alles van! Valt dit er ook onder?' vroeg hij, wijzend naar de fles die de Chinese wijnkelner net had gebracht.
Hector antwoordde bevestigend en vertelde hem van de hersenen van Japanners die sake hadden gedronken en hoe je hersenen kon zien glimlachen. Edouard zei niets, maar je kon zien dat het hem tot nadenken stemde.

Tweede familie, wat stralend geluk betreft: iets doen wat je leuk vindt, een bepaald doel proberen te bereiken. Dat kan te maken hebben met je werk, maar ook met sporten of tuinieren, of met nadenken over ingewikkelde berekeningen, als je dat prettig vindt tenminste.'
Hij vertelde Edouard van Alan, die van joggen en rekenen hield, van Jean-Michel die het fijn vond om een heel goede dokter te zijn en kinderen en hun moeders behandelde, en van de professor die helemaal opgewonden werd wanneer hij zich in het geluk verdiepte.
'Hm,' zei Edouard, 'ik heb dat ook wel eens, als ik een interessant fusiedossier aan de hand heb en de klant over de streep kan trekken. Maar opwindend vind ik het allang niet meer.'

'Verder heb je twee families die betrekking hebben op stil geluk: dat je je gewoon tevreden voelt en alleen hoopt dat het zo blijft. Dat is wanneer je vergelijkingen maakt en je gelukkig voelt met je leven zoals het is, door mensen die je kent of je eigen verleden als maatstaf te hanteren. Of als je helemaal niet vergelijkt!'
Hij had het over Agnes die zichzelf vergeleek met hoe ze vroeger was en vond dat ze nog nooit zo gelukkig was geweest als nu, ook al was haar geluk niet volmaakt. Hij vertelde ook van de kinderen in het land van Marie-Louise die nog te klein waren om vergelijkingen te maken.
'Bij mij is dat anders,' zei Edouard, 'ik vergelijk mezelf altijd met anderen'.
'Met de mensen die drie miljoen dollar hebben?'
'Ja, en zodra ik die heb, zal ik me vergelijken met mensen die er twintig hebben.'
'Dat is een kwestie van instelling', zei Hector. 'Vergelijk je jezelf niet met die vrouwen op hun stukken wasdoek?'
'Jammer genoeg niet. Ik vergelijk mezelf altijd met mensen van hetzelfde kaliber als ik.'
Hij proefde van de wijn en zei: 'Niet slecht, maar die van laatst uit 1976 was lekkerder.'

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

‘En de tweede vorm van stil geluk?’
‘Dat is nu net een kwestie van instelling. Alles verdragen en gelijkmoedig blijven, wat er ook gebeurt. Ondanks je naderende levenseinde.’
Edouard werd lijkbleek. ‘Denk je dat ik niet lang meer te leven heb?’
‘Welnee, ik bedoel dat je vroeg of laat doodgaat, zoals iedereen.’ Hij vertelde hem van Djamila in het vliegtuig en van de oude monnik in de bergen.
Edouard was een en al oor. Ten slotte zei hij dat hij begreep waarom hij zich niet echt gelukkig voelde: ‘Aan uitgaan beleef ik niet zoveel plezier meer als voeger en mijn werk is soms leuk, maar ik vind er geen voldoening in, dat heb ik je eerder al gezegd. Ik vergelijk mezelf constant met mensen die meer hebben dan ik. Ik ben met anderen woorden allesbehalve gelijkmoedig en ik word gauw boos als de dingen niet gaan zoals ik wil dat ze gaan.’

‘Er is ook een vijfde familie.’
‘Kijk eens aan, er is misschien nog hoop.’
‘Die vorm van geluk heeft met je medemensen te maken: vriendschap, beantwoorde liefde, aandacht hebben voor het geluk of ongeluk van anderen, het gevoel hebben dat je iets voor anderen doet.’
‘Daar kan net zo goed een hoop ellende van komen!’ zei Edouard. ‘Mensen stellen je teleur, je vrienden kunnen je in de steek laten en aan de liefde hou je vaak een gebroken hart over.’
Dat herinnerde Hector eraan dat Edouard ooit verliefd moest zijn geweest, maar dat het kennelijk verkeerd afgelopen was. ‘Dat is zo, maar als je de anderen leert kennen met al hun gebreken, word je daar misschien wel gelijkmoediger van en dat is een vorm van geluk die tot de vierde familie behoort. Je kunt trouwens best iets voor de anderen doen zonder iets terug te verwachten en je daar toch goed bij voelen.’

F. Lelord
Uit : De reis van Hector of de zoektocht naar het geluk

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

Vriendschap is een brok geluk

Er is maar heel weinig definitief in het leven.
Zeer veel staat in het teken van voorlopigheid.
Iets, dat nu duurzaam lijkt, kan afbrokkelen, langzaam wegslijten,
Of het kan ons plotseling ontvallen.
We zijn toch zo kwetsbaar.
Waarvan kunnen we eigenlijk zeker zijn?

Temidden van alle onzekerheid en vergankelijkheid
Vormen vrienden een vast punt in ons leven.
Echter niet de schijnvrienden of gelegenheidsvrienden.
Maar echte vrienden geven een stabiele, betrouwbare basis,
Vaste grond onder de voeten.
Vriendschap is doorheen de omstandigheden onherroepelijk,
Ze houdt stand.
In vriendschap ligt een brok geluk.

Geluk is geen groot afgerond gegeven, het is niet iets theatraals.
Geluk dat als een bombastische optocht voorbij komt, bestaat niet.
Geluk is klein en teer.
Het raakt je soms alleen maar even aan, het knipoogt, het glimlacht.
Maar doorheen de alledaagsheid van het leven is het veel, heel veel.

Phil Bosmans
Uit: Menslief, ik wens je vrede en alle goed

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

Mei 2016 nr.9

Geluk

7/12

Elke minuut boosheid kost je 60 seconden geluk.

R.W. Emerson

Succes is krijgen wat je wilt; geluk is willen wat je krijgt.

I. Bergman

Geluk sluipt naar binnen langs een deur waarvan je niet wist dat je die opengelaten had.

J. Barrymore

Het geluk kijkt eerst of het welkom is.

Auteur onbekend

Geluk is geen mooie vlinder waar je achteraan moet rennen maar een schaduw die je volgt als je er niet aan denkt.

Auteur onbekend

De voornaamste eigenschap van geluk is vrede, innerlijke vrede.

Dalai Lama

Wie streeft naar geluk, loopt het meestal voorbij.

H. Dael

Om gelukkig te zijn, vergeet.

M. Roelants

Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.

Boeddha

Rust in de ziel is het grootste geluk.

Chinese wijsheid

Geluk betekent: 5 verkeerslichten achter elkaar op groen.

B. Gold

Katholieke Vereniging Gehandicapten VORMINGSBEWEGING vzw

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

Het leven is een kans: grijp haar.
Het leven is schoonheid: bewonder haar.
Het leven is zaligheid: proef haar.
Het leven is een droom: verwerkelijk haar.
Het leven is een uitdaging: neem haar aan.
Het leven is een plicht: volvoer haar.
Het leven is een spel: speel het.
Het leven is kostelijk: koester het.
Het leven is een schat: wees er zuinig op.
Het leven is liefde: geniet het.
Het leven is een mysterie: ken het.
Het leven is een belofte: vervul haar.
Het leven is verdriet: overwin het.
Het leven is een worsteling: aanvaard haar.
Het leven is een tragedie: omarm haar.
Het leven is een avontuur: waag het.
Het leven is geluk: creëer het.
Het leven is te kostbaar: vernietig het niet.
Het leven is leven: red het.

Moeder Theresa

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

Mei 2016 nr.9 9/12

Geluk

Ik schenk jullie vandaag een klavertje vier: Elk blaadje vertegenwoordigt een woord dat voor jullie relatie in de toekomst veel zal betekenen:

Het eerste blaadje is het blaadje van GEVEN. Een relatie is opgebouwd uit momenten van Geven : liefde, geborgenheid, tederheid, geduld, maar ook tijd, als de andere je nodig heeft en zovele dingen meer. Je geeft je als het ware helemaal voor en aan elkaar.

Het tweede blaadje is het blaadje van TOEGEVEN, want in een relatie tussen twee mensen zijn er momenten dat de ander zo anders is dan jij dat je water bij je wijn moet doen om hem ook de kans te geven zichzelf te zijn. Je zal dus veel moeten toegeven.

Het derde blaadje is het blaadje van VERGEVEN : in elke manier van samenleven of het nu in de grote wereld is of gewoon tussen twee mensen. Mensen doen soms domme dingen en daardoor kwetsen ze elkaar. Dan moet je elkaar kunnen vergeven. Alleen zo kan een relatie blijven bestaan. Wanneer het vergeven ophoudt, blijft de relatie ook niet bestaan.

Het vierde blaadje is het blaadje van NOOIT OPGEVEN. Er komen zeker en vast moeilijke dagen. Dagen waarop je denkt “nu kan ik echt die onhebbelijkheden van hem niet uitstaan”, of er komen allicht dagen van ziekte, verdriet, minder goed kunnen. Dan is het een kwestie van niet opgeven. Echte liefde geeft niet op.

Als jullie die vier manieren van geven goed voor ogen houden, dan wordt jullie belofte geen loze belofte, maar eentje van intens geluk, vriendschap, begrip en liefde voor elkaar.

Auteur onbekend

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

Mei 2016 nr.9 10/12

Geluk

Ik ben een persoon met heel wat lichaamsbeperkingen omwille van een motorische handicap, ten gevolge van een hersenbloeding bij de geboorte. Daardoor heb ik bij mijn dagelijkse verzorging hulp nodig van andere mensen. Maar desondanks ben ik HEEL GELUKKIG dat ik LEEF. Trouwens ik ben al een vechtertje van kleins af aan, als ik ergens ten volle in geloof, dan ga ik ervoor, hoe moeilijk het soms ook was en is. Meestal lukt het me ook, dan ben ik best fier op mezelf.
Ik ga door het leven in een rolstoel. Mijn handicap is er, maar die zie ik niet als een last. Volgens mij dragen mensen met één of meerdere handicaps een soort van boodschap met zich mee, die ze dan op een prettige manier proberen over te brengen op de andere mensen rondom hen.
Rekening houdend met mijn beperkingen, zijn er voor mij weinig uitdagingen die ik niet aandurf. Ik probeer zo veel mogelijk deel te nemen aan het gewone leven en kom op die manier wat meer uit de schaduw.

Wij zijn heel gewone mensen met heel gewone wensen en gevoelens zoals geluk, vriendschap, genegenheid, geborgenheid, begrip, liefde, …

H. Suykens
Uit: Blij dat ik leef!

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

Mei 2016 nr.9 **Geluk** 11/12

Tips voor wie op zoek is naar geluk

1. *Gratis online cursus "Geluk kun je leren"*

   http://geluksdoctorandus.nl/gratis-cursus-geluk-kun-je-leren/

   De cursus laat je kennismaken met geluksactiviteiten (waarvan het effect door recent wetenschappelijk onderzoek is aangetoond). Maar ook met eeuwenoude levenswijsheid uit zowel de Oosterse als de Westerse traditie.

2. *Hasselt, stad van geluk*

   http://toerisme.hasselt.be/nl/686/content/9076/geluk.html

   25 geluksplekken tonen een brede waaier van wat ons in het gewone leven gelukkig maakt. Elke plek is een mooi startpunt om te werken aan je eigen geluk. Wat ontdek je? Kijk, luister, ruik, proef en voel.

   Er is ook de mogelijkheid om workshops te volgen in het centrum van Hasselt, op de Abdijsite Herkenrode of in het Literair Museum.

3. *Leo Bormans, ambassadeur van geluk en levenskwaliteit*

   http://www.leobormans.be/

   Leo Bormans brengt zijn boodschap over op 3 verschillende manieren: spreken, schrijven en inspireren.
   Hij inspireert door bijvoorbeeld een gelukstip van de week aan te bieden op de website.
   Hij geeft lezingen over "de kracht van het geluk" en ontwikkelde verschillende workshop rond het thema "geluk".
   Daarnaast schreef hij "The World Book Of Happiness", een uitdagend boek waarin 100 topexperts in de positieve psychologie, van IJsland tot Zuid-Afrika en van China tot Australië, de kennis die zij bezitten over geluk delen.

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

We geven jullie alvast een voorsmaakje:

- Geluk is niet uitsluitend een individueel verlangen. Geluk houdt ook verband met het vervullen van sociale verplichtingen en plichten. Een geluksgevoel kan zich zowel uiten door opwinding en extase als door rust en sereniteit. (Ying-Yi Hong – China)
- Kijk steeds optimistisch naar de toekomst en hoop op een meevaller. Wacht ondertussen niet passief af tot het jouw beurt is. Onderneem actie en verbeter je vaardigheden. De wereld is constant in beweging. Klamp je dus niet vast aan de oude spelregels. (Ekatarina Selezneva – Rusland)
- Geef voorrang aan hechte relaties in plaats van aan succes. Gebruik je vaardigheden, wees meester over je tijd. Glimlach. Beweeg en slaap voldoende. Doe goed voor anderen, voed je spirituele zelf en houd een dankbaarheidsdagboek bij. (David G. Myers - Michigan, VS)

http://www.theworldbookofhappiness.com/

4. *LG4Life*

http://lg4life.be/life/

Geert Van Cromburgen is deeltijds vrijetijdscoördinator bij KVG in West-Vlaanderen. Daarnaast geeft hij voordrachten en workshops over de kracht van positief denken en hoe dat ons geluksgevoel beïnvloedt. Hij rijkt handvatten aan, kapstokken waar men actief mee aan de slag kan gaan om meer geluk te ervaren in het leven.

5. CM-geluksplan

https://www.cm.be/gezond-leven/mentale-fitheid/cm-geluksplan/index.jsp

Op de website van de Christelijke Mutualiteit kan je een geluksplan volgen. Het plan vertrekt vanuit 7 hoofddoelstellingen waaronder telkens een aantal concrete tips vermeld worden die je de weg tonen naar net dat tikkeltje meer geluk.

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601