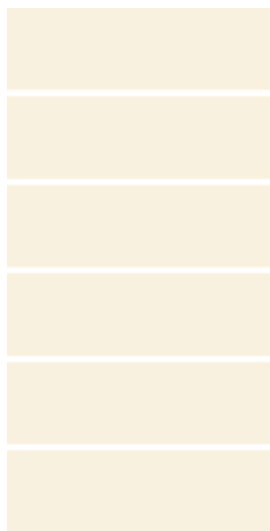




Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you!



HAPPINESS ... (deel 3)



Hier **het derde en laatste deel** van het seminarie over "Happiness" gegeven door Leo Bormans... Hier krijg je **25 tips (feiten)** aangeboden die uw geluk een **BOOST** kunnen geven...

Nog even dit ? Doe je ogen even dicht én denk eens na hoe gelukkig je nu bent op een schaal van 0 tot 100. Mocht je al 100% gelukkig zijn dan zullen deze tips u niets meer

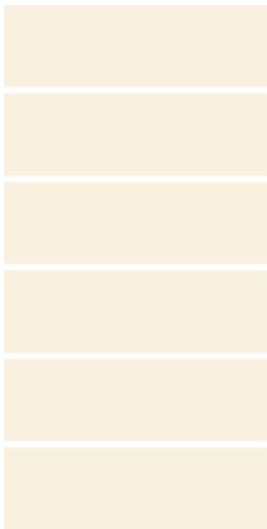
bijbrengen en kan je dit deel gerust overslaan... of toch niet?

In een artikel over geluk, mag mijn favoriete artiest - kunstenaar-schrijver "**de geniale man Toon Hermans**" echt niet ontbreken.

Geluk is geen kathedraal
Misschien 'n klein kapelletje
Geen kermis, luid en kolossaal
Misschien 'n carrousselletje

Geluk is geen zomer van smetteloos blauw
Maar nu en dan een zonnetje
Geluk is geen zeppelin
't is hooguit ... 'n ballonnetje

Toon Hermans



Voeg toe aan uw geluk

+ 5%

Maak in je dagelijks leven gebruik van **een SCHEMA**.

+ 6%

Heb - en als je het nog niet hebt - neem **een HOBBY**.

+ 7%

Word lid van **een VERENIGING** maakt niet uit welke!

+ 8%

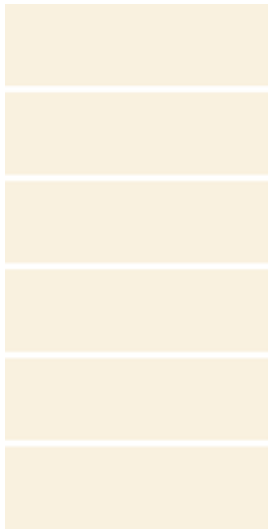
Zet uw TV vaker af en luister **naar MUZIEK**.

+ 9%

LEES een **BOEK**.

+10%

KOESTER **uw AFKOMST**, vanwaar je ook komt koester het, het maakt niet uit. Wees FIER.



+11%

Eet **FRUIT** ... (aardbeien zouden bijzonder goed zijn).

+12%

BEWEEG, beweeg en beweeg... 10.000 stappen, 30 minuten actief zijn doet immers wonderen.

+13%

Laat het (overal) **LEKKER RUIKEN!**

+15%

Veeg niets (meer) onder **de MAT**... leeg alles op tafel, praat, praat, praat!

+22%

Neem een **HUIDDIER!** bv. een hond doet echt wel iets met de mens... 'k weet het...

+25%

PRAAT met anderen. Een sociaal netwerk doet wonderen.

+26%

Wees **een HELPER** ... Help iemand!

+27%

SLAAP minstens 8 uur per dag!

+28%

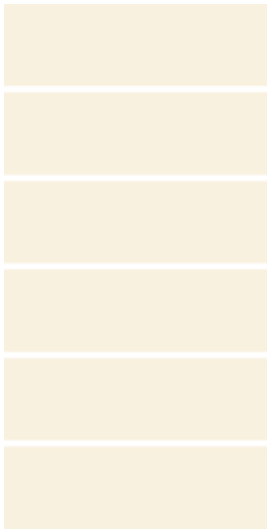
Maak van je WERK **je ROEPING!**

+30%

GELOOF in jezelf!

+35%

Wees **FLEXIBEL** in alles en nog wat !



+37%

Hou steeds **“PEN en PAPIER”** bij... nu weet je waarom jij en ik gelukkig mogen zijn .. één A4-tje op (elk) seminarie en het levert in dit geval 3 delen Happiness op.

+50%

Wees **TEVREDEN (Happy)** met WAT JE HEBT. Het is zo kostbaar!

+70%

PIEKER NIET... zeker niet over de dingen die je niet kunt VERANDEREN.

x 2

Zo
gelukkig

Word ergens **VRIJWILLIGER!**

x 2,5

Zo
gelukkig

WEES **MILD**

x 3

Zo
gelukkig

MAAK VAN **MOETEN** een

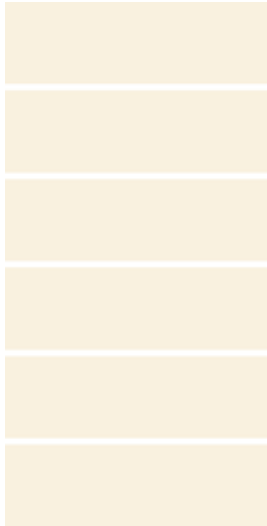
WILLEN

x 4

Zo
gelukkig

Maak nieuwe **VRIENDEN** en

ZOEK OUDE VRIENDEN (terug) OP...



x 10
Zo
gelukkig

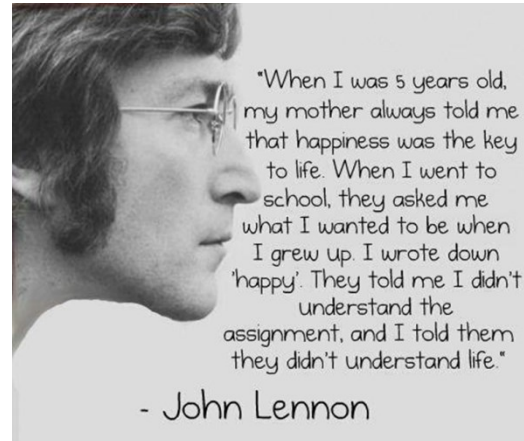
ZET **REALISTISCHE DOELEN**
doe stap per stap...

Half vol
Of
half Leeg

Voor de **pessimist** is het *glas halfleeg*. Voor de **optimist** is het *halfvol*. Als men **om_denkt** vindt men ook een 3^{de} benadering: nl. **waar is de kraan?**

Mensen

En we knikken, buigen en geven pootje
En we worden gefrustreerd en bang en boos
En we krijgen standjes, katten en cadeautjes
Met een zijden strik erom en met een roos.



Gist'ren vrijwel total-loss en morgen machtig,
Himmelhoch...en dan weer storten w'in elkaar
En we blijven heel ons leven raadselachtig,
Die ons echt begrijpen – 't zijn er maar een paar... Toon Hermans

Bron en inspiratie: voordracht Leo Bormans - deel 3

Happiness ... (deel 3)

22-10-2013 pag. 5



Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be