De inspiratiegolf

Verhoog je geluksniveau!

Mijn dagboek

Naam: .....

okra
trefpunt 55+

Hier kom ik thuis!

Wil jij graag groeien in geluk?

Dan is onze OKRA-inspiratiegolf misschien wel iets voor jou!

Het leven is best spannend en zit vol verrassingen. Een deel hebben we niet in handen, maar een ander deel wel. Het deel dat we in handen hebben, heeft te maken met 'hoe' we omgaan met alles wat op ons levenspad komt. Een juiste open en positieve ingesteldheid kan al een wereld van verschil maken. Ook bewust de mensen rondom jouw gelukkig maken kan je eigen geluk geweldig doen groeien. Verder bouwend op die 2 sleutelinzichten nodigen we alle OKRA-leden (en iedereen die er open voor staat) uit om mee te doen aan onze grote inspiratiegolf.

Wat is deze inspiratiegolf?

Met onze inspiratiegolf willen we zoveel mogelijk leden van OKRA uitnodigen om in het voorjaar 30 dagen lang, elke dag 5 minuten te verstillen en elke dag een daad te doen van kleine goedheid. Als je iets 30 dagen volhoudt, is de kans groot dat je nieuwe gedrag een gewoonte wordt. En ben je er gelukkiger door, dan zet je verder. Het is een soort vitaminekuur voor je hart, voor je leven. Het mooie is dat we dit met velen samen gaan doen. Onze inspiratiegolf van geluk zal klein beginnen, maar we hopen dat we gaandeweg heel veel van onze leden kunnen uitdagen om dit even te proberen. Je zal al doende ontdekken hoe leuk het is en hoeveel fijne momenten het je zal opleveren.

Tips om te verstillen

We nodigen je uit om dagelijks 5 minuten tijd te nemen om naar binnen te gaan en contact te zoeken met wat je draagt, energie en vertrouwen geeft.

Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door koffie te drinken of door gewoon even met jezelf in gesprek te gaan op een rustige plek en stil te staan bij de vraag: 'Hoe gaat het met mij?' Of door de vraag te stellen: 'Wat is mijn diepste verlangen?'

Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door thee te drinken of je gewoon te laten inspireren door een fijne tekst, een beeld, een filmpje, de natuur. Je eigen leven is dan als het hete water dat op smaak wordt gebracht door een impuls van inspiratie, het theezakje.

Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door wijn te drinken of te experimenteren met meditatie. Gewoon even je ogen sluiten en een mantra, gebedswoord of gelukswoord vriendelijk in jezelf herhalen. Of rustig luisteren naar je adem. Het is een vorm van verstillen die de kwaliteit heeft van het genot bij een goed glas wijn.

Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door bruiswater te drinken en heel gewone dagelijkse handelingen met aandacht en liefde te doen. Hier heeft mindfulness heel wat te bieden. Je zou de gewone dingen van elke dag kunnen vergelijken met het water en de extra aandacht of liefde waarmee je het doet met de bubbels.

Tips om dagelijks een daad van kleine goedheid te doen

Zoek het niet te ver. We gaan voor heel kleine en haalbare daden van goedheid.

- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor wie dicht bij je leeft, woont of werkt. Bijv. zomaar de vaat leegmaken.
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor iemand die je nog niet kent. Bijv. een glimlach schenken aan een voorbijganger die je niet kent.
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor onze planeet. Bijv. een stukje zwerfvuil oprapen.

We hebben hulp voorzien!

- OKRA bezorgt je gratis deze brochure. Een boekje vol tips hoe je dagelijks kan verstillen en de kleine goedheid in praktijk kan brengen. Je kan je kleine succesjes bijhouden en je vindt er heel wat inspiratie.
- Je kan alles nog eens rustig nalezen en verder opvolgen via www.okra.be/inspiratiegolf. Je kan hier ook het materiaal bestellen.
- En je bent van harte welkom op onze gelegenheidsfacebookpagina om je ervaringen te delen. Ga naar Facebook en zoek op inspiratiegolf OKRA (bij groepen) en sluit je aan. Deel je tips, leuke weetjes, grote en kleine belevenissen en zet er een foto bij.
- Je krijgt ook een vensteraffiche met een inspirerende zin waarbij je laat weten dat je mee doet met de inspiratiegolf. Zo maak je OKRA als drager van goed nieuws ook even zichtbaar in je straat.

Hoe kan je ermee aan de slag in jouw trefpunt?

- Je laat aan de leden weten dat jullie meedoen met de inspiratiegolf en dat zij gratis de brochure kunnen krijgen. Jullie verdelen dan vanuit het trefpuntteam de brochure aan de geïnteresseerde leden.
- Je sluit aan met het trefpuntteam als jullie beslissen om het samen te proberen, als test. Nadien kan je dit voorstellen aan alle leden.
- De OKRA-leden in je trefpunt die aandacht hebben voor het thema zingeving gaan ermee aan de slag.
- Je vraagt zoveel brochures aan als je leden hebt via je streekpuntcoÖrdinator of via www.okra.be/inspiratiegolf. Je brengt je contactpersonen op de hoogte dat ze het boekje gratis mogen meegeven tijdens het verdelen van het magazine. Je kan dan in je eigen nieuwsbrief kort vermelden dat je met het experiment wil meedoen met het trefpunt. Ook voor leden die niet altijd deelnemen aan de activiteiten kan het een fijne uitnodiging zijn om te groeien in geluk. Een tekstje voor de nieuwsbrief vind je op www.okra.be/inspiratiegolf.

Hoe werkt het dagboek?

- Je kan de dag omcirkelen en de datum invullen.
- Je kan even je stemming aanduiden.
- Je kan de twee tips lezen, maar je hoeft ze niet te doen. Ze geven je gewoon inspiratie.
- Je schrijft op het einde van de dag of bij het begin van de volgende dag even op wat je gedaan hebt aan verstilling of kleine goedheid.
- Bij notities kan je nog iets extra kwijt.
- Zie het ook als een spel ... je kan er altijd opnieuw instappen. Maak je geen zorgen als je het eens een dag vergeet. Gewoon herbeginnen.

VEEL SUCCES, VERBONDENHEID EN GELUK GEWENST!

okra trefpunt 55+

1

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Doe vandaag zomaar een daad van kleine goedheid (vaat leegmaken, tafel dekken, was opvouwen...) voor iemand die je kent.

Verstilling

Kan je vooraleer je met iets nieuws begint tijdens de dag, een keer bewust inademen en uitademen?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

2

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Neem bij een gesprek eerst de tijd om te luisteren, vat samen wat je gehoord hebt en geef pas dan zelf je inbreng.

Verstilling

Tijdens jouw verstillingsmoment vandaag sta je stil bij de volgende 3 vragen. Noteer je antwoorden bij notities:

1. Waar ben je dankbaar voor?
2. Waar vraag je 'sorry' voor?
3. Wat zou je morgen anders doen?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

3

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Kan je vandaag wie je ontmoet met een warme glimlach begroeten?

Verstilling

Zet de timer van je gsm op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord 'vrede'. Telkens als je gedachten afdwalen, keer je terug naar het liefdevol herhalen van het woord 'vrede'.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

4

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Hang de vensteraffiche op of schrijf een andere fijne boodschap op het vensterglas (met een gepaste stift) om het straatbeeld op te fleuren.

Verstilling

Denk 5 minuten na over de volgende zin: 'Warme, niet oordelende aandacht is het nieuwe goud van deze wereld.' Zie het als een soort geestelijke kauwgom. Laat je gedachten gaan. Vallen ze stil of dwalen ze af, lees de zin dan opnieuw. Zie maar wat er komt tot de tijd om is.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

5

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Lees vandaag de krant of kijk naar het journaal en ga op zoek naar positief nieuws.

Verstilling

Denk na over volgende vraag: 'Wat is jouw diepste verlangen?' Schrijf je antwoord bij notities.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

6

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Stuur een brief, mailtje of berichtje waarin je jouw dankbaarheid uitdrukt voor iemand die veel voor jouw leven heeft betekend.

Verstilling

Sluit je ogen en 'voel' in gedachten al je lichaamsdelen. Begin bij je voeten en eindig bij je hoofd.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

7

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Neem een doos en kijk eens rond in je huis of appartement. Verzamel spulletjes die je niet meer nodig hebt, maar die nog bruikbaar zijn en breng ze naar de kringloopwinkel.

Verstilling

Vind een plaats in de natuur (een bos, park of tuin) en kijk gewoon even 5 minuten rond zonder na te denken. Gewoon waarnemen wat er is en genieten.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

8

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Maak wat tijd voor een praatje met een van je buren.

Verstilling

Zet de timer op je gsm op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf de volgende zin:

'Ik ben de moeite waard.'

Telkens als je afdwaalt, laat je het los en keer je terug naar het liefdevol herhalen van de zin.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

9

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Nodig iemand uit om samen met jou een kleine wandeling te maken en wat bij te praten.

Verstilling

Beluister je lievelingsliedje en focus op de tekst van het liedje. Denk even na over de boodschap die het liedje wil meegeven.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

10

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Maak eens een vegetarische maaltijd klaar.

Verstilling

Denk 5 minuten na over de zin: 'Maak in je leven van elke hindernis een springplank.' Zie het als een soort geestelijke kauwgom. Laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, dan lees je de zin opnieuw. Zie maar wat er komt tot de tijd om is.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

11

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Stop een klein briefje in de tas van iemand die je kent met een leuke, positieve boodschap.

Verstilling

Geniet vandaag heel bewust van elke eerste slok koffie/thee.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

12

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Geef een welgemeend compliment aan iemand die je niet kent en iets fijn doet (vb. een woordje van dank voor de kelner of kassierster).

Verstilling

Neem de tijd om je favoriete rubriek in het OKRA-magazine te lezen.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

13

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Bak koekjes of maak iets anders lekkers en deel het met iemand in je buurt.

Verstilling

Neem 5 minuten om over de volgende zin na te denken: 'De meester komt als de leerling klaar is.' Laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees de zin dan opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

14

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Vraag aan iemand uit jouw buurt of je boodschappen kan doen of iets kan meebrengen uit de winkel.

Verstilling

Zet de timer van je gsm op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord 'liefde'. Telkens als je afdwaalt, laat je het los en keer je terug naar het liefdevol herhalen van het woord 'liefde'.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

15

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Maak een creatief berichtje om de postbode of onze vrienden die het afval ophalen te bedanken voor hun service.

Verstilling

Ga naar jouw favoriete plaats in jouw huis/appartement en neem de ruimte gewoon rustig waar.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

16

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Als je vandaag de weg op gaat, kan je in het verkeer iemand met de glimlach voorrang geven.

Verstilling

Als je last hebt van piekergedachten, kies dan een letter uit het alfabet. Denk aan zoveel mogelijk voorwerpen die beginnen met deze letter en zie of je de gedachten kan loslaten.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

17

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Als je in een team, groepje vrienden of thuis aan tafel zit, nodig de aanwezigen dan uit om een positief kenmerk van elkaar te benoemen.

Verstilling

Maak een denkbeeldige speech voor je volgend verjaardagsfeest. Wat zou je graag vertellen aan de aanwezigen? Schrijf de kernwoorden bij notities.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

18

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Schenk een boek dat je gelezen hebt aan iemand waarvan je denkt dat zij of hij er ook iets aan zal hebben.

Verstilling

Denk na over 3 positieve punten van jezelf en schrijf ze op bij notities.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

19

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Je kan iemand uit je vrienden- of kennissenkring die je al een tijdje niet meer gezien of gehoord hebt een berichtje sturen met de vraag: 'Hoe gaat het met je?'

Verstilling

Denk na over de volgende vraag: 'Waar droom ik van?'

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

20

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Kies een goed doel uit en deel iets van je overvloed.

Verstilling

Maak een lijstje van 5 kleine dingen die jou gelukkig maken, want het zijn de kleine dingen die het doen.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

21

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Pluk enkele veldbloemen en schenk ze aan iemand die je dierbaar is of geef ze een plekje bij jou thuis.

Verstilling

Oefen de buikademhaling. Adem 4 tellen in en richt je aandacht op je buik. Wacht dan 1 tel. Adem 4 tellen rustig uit. Wacht opnieuw 1 tel en doe dit gedurende 3 minuten.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

22

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Nodig iemand uit voor een culturele activiteit. Geniet samen van theater, een tentoonstelling, museum of filmbezoek.

Verstilling

Neem 5 minuten om over de volgende zinnen na te denken: 'God is wij, niet een ik. God is liefde. Liefde is een relatie, dus wij.' Laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees de zinnen dan opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

23

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Stuur een berichtje naar iemand die vrijwilligerswerk doet en zet hem of haar met woorden in de bloemetjes.

Verstilling

Kan je, voordat je met iets nieuws begint tijdens de dag, 2 keer bewust in- en uitademen?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

24

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Doe iets leuks met je kleinkind of petekind.

Verstilling

Welke persoon heeft in jouw leven het meest betekend? Kan je dankbaarheid toelaten bij het ophalen van herinneringen van deze persoon?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

25

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Geef een knuffel aan iemand die je liefhebt.

Verstilling

Zet de timer van je gsm op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord 'vertrouwen'. Telkens als je afdwaalt en je merkt het, laat je het los en keer je terug naar het liefdevol herhalen van het woord 'vertrouwen'.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

26

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Raap vandaag 1 stukje zwerfvuil op en gooi het in de vuilbak.

Verstilling

Kijk eens naar de wolken en zoek er een figuur in.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

27

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Ga met de fiets of te voet naar een bestemming waar je normaal je auto voor gebruikt.

Verstilling

Denk 5 minuten na over de volgende zinnen: 'Maak je niet bezorgd over de dag van morgen. De dag van morgen zorgt voor zichzelf.' Laat je gedachten gaan. Vallen ze stil of dwalen ze af, lees de zinnen dan opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

28

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Overloop je aankopen en zie welke aankoop je meer ecologisch kan doen.

Verstilling

Zoek een gebed of tekstje uit je jeugd en herhaal het rustig en vol vertrouwen voor jezelf.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

29

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Verras iemand die weinig bezoek krijgt met een bloemetje of een andere eenvoudige attentie.

Verstilling

Ga op zoek naar een tv-programma dat je inspiratie geeft en bekijk het.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

30

Datum: ..../.... MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel mij: ECHT MOE - MAT - GEWOON - TOF - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Welke daad van kleine goedheid die je gedaan hebt, zou je graag vandaag opnieuw doen en verder in de toekomst?

Verstilling

Welke vorm van verstilling die je gedaan hebt, zou je graag vandaag opnieuw doen en verder in de toekomst?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities: .....

.....

notities

okra
trefpunt 55+

Afronding van de inspiratiegolf

Als je 30 dagen lang samen met de leden van je OKRA-trefpunt de inspiratiegolf uitgeprobeerd hebt, kan het heel boeiend zijn om samen dit geluksexperiment af te ronden.

Hoe kan je dat doen:

- Laat ons weten via Facebook, via www.okra.be/inspiratiegolf of via een mail naar iense.verweire@okra.be hoe het gelopen is. De mooie momenten, de moeilijke momenten, suggesties, enkele foto's, kortom alles wat je kwijt wil.
- Je kan ook een gespreksgroep plannen in je trefpunt:
  - Stap 1: Zoek een gespreksleider en nodig OKRA-leden uit om bij een stukje taart en koffie een open gesprek te hebben over de voorbije inspiratiegolf. Je kan de leden vragen om hun dagboek mee te brengen. Vind je niet direct een gespreksleider, dan kan je even hulp vragen bij je streekpuntcoÖrdinator. Idealiter bestaat een groepje uit 10 tot 12 deelnemers. Als de groep groter wordt, probeer dan meerdere gespreksleiders te zoeken. Zo voelt het veilig aan en kan iedereen aan bod komen.
  - Stap 2: zorg voor een fijne sfeer en nodig de deelnemers uit om in dialoog te gaan rond de volgende vragen:
    - Kan je enkele voorbeelden geven van hoe jij de voorbije maand geprobeerd hebt de 5 minuten verstilling en de kleine goedheid in te vullen.
    - Heb je het fijn gevonden om daar bewust mee bezig te zijn? Heeft het je extra geluksmomentjes opgebracht?
    - Waar ben je op gebotst? Wat vind je moeilijk aan deze twee uitdagingen en kan je dat duiden?
    - Heb je enkele tips voor andere OKRA-leden die het willen proberen?
  - Stap 3: Bedank iedereen die aanwezig was en iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen om deze uitdaging samen tot een goed einde te brengen. Ga op zoek naar een leuke tekst of filmpje om de inspiratiegolf af te ronden. Je vindt inspiratie op de website.

okra
trefpunt 55+

Hier kom ik thuis!

www.okra.be/inspiratiegolf

Inspiratiegolf OKRA (bij groepen)

Meer info via iense.verweire@okra.be