

# **OVER GELUK GESPROKEN**

Inspiraties voor een bewuster leven

Samengesteld door  
Carine en Christian Laperre

© vzw Zinloos Geweld

1ste druk: juni 2018

Coverontwerp: Jasper Verfaillie

Vormgeving: Jasper Verfaillie

Gerealiseerd met steun van DG EPI / CDRGA Drukkerij

Penitentiair Schoolcentrum Hoogstraten



Een uitgave van: 'Positieve gedachten en complimenten', van de gelijknamige Facebookgroep, powered by vzw Zinloos Geweld ([www.tegenpestenengeweld.be](http://www.tegenpestenengeweld.be)).

Te bestellen via [info@zinloosgeweld.net](mailto:info@zinloosgeweld.net)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden opgenomen in een database, worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotografie, fotocopie, microfilm of op welke wijze en/ of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met uiterste zorgvuldigheid samengesteld. Nog de auteur, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van kennelijke onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. We hebben al het mogelijke gedaan om de auteurs van de citaten te achterhalen.

*Bij het kleinste gesputter brengen  
we onze auto naar de garage voor  
onderhoud, onze computer laten  
we bij de minste hapering nakijken,  
onze smartphone laden we op als we  
de eerste bliep horen.*

*Maar onze menselijke relaties laten  
we vaak aan hun lot over, zonder  
ze bij te stellen, zonder regelmatig  
onderhoud, zonder de batterijen te  
vervangen ! En dan zijn we verbaasd  
dat er zoveel mank loopt. Terwijl het  
grootste onderhoud onszelf betreft.*

**Opgedragen aan de vele mensen  
die ons leven dagelijks verrijken.**





# Inhoudstafel

7  
Voorwoord

9  
Communicatie

20  
Grenzen

30  
Moed

40  
Gedachten

50  
Geluk

60  
Vrijheid





# Voorwoord

'Over geluk gesproken' is de opvolger van '100 positieve gedachten en complimenten'. Dat boek was een thematische selectie van een bundeling citaten, spreuken, gedachten en complimenten die je doen stilstaan bij alle facetten van het leven en de kracht van het positivisme. 'Over geluk gesproken' is voedsel voor de geest dat ons kan inspireren voor een bewuster leven. Citaten die grootse inzichten verraden en zorgen voor herkenning, houvast, groei, troost, vrijheid en impact. Gedachten van bijzondere mensen die over hun geluk en hun dromen praten en vertellen wat zij hopen en/of (willen) doen om de wereld een beetje mooier te maken o.w. Ish Ait Hamou, Wouter Torfs, Jef Neve, Marc De Bel, ....

We lopen er ons hele leven achteraan maar geluk kan je niet bezitten, je kan het ook niet zoeken of verzamelen. Geluk is een moment, een authentiek gevoel dat je meestal overvalt op een onverwacht moment.

'Geluk is afhankelijk van het vermogen om diep te voelen, simpel te genieten, vrij te denken, risico's te lopen en

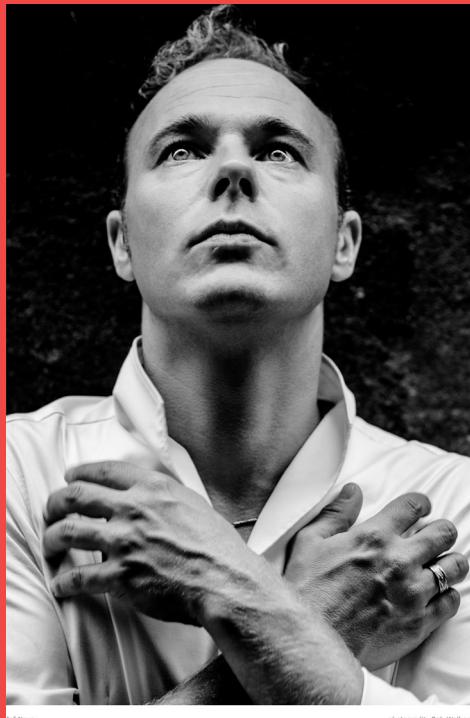
weten dat je nodig bent' zei Margaret Storm Jameson.

Op dat vlak kunnen we niemand met de vinger wijzen. De enige die verantwoordelijkheid draagt in wat je zegt, handelt en bent, dat ben jij zelf. Beter leven kan je altijd leren. En altijd gaat dat via een geleidelijk proces, het best op je eigen persoonlijke manier en tempo. Maar steeds vastberaden en enthousiast. En het belangrijkste is dat we alles reeds in ons hebben zitten. Door het inzicht dat we krijgen kunnen we de volgende stap zetten. En als je de stap kunt zetten, verander je automatisch. Dat is een groot geschenk en tegelijk ons groot geluk !

We zijn dankbaar voor de wijze woorden waarmee anderen precies verwoorden wat we voelen of willen zeggen. Niets dat stimulerender en inspirerender werkt.

Wij zijn dankbaar omdat u door dit boek te lezen onze passie deelt. Laten we vooral heel graag veel willen.

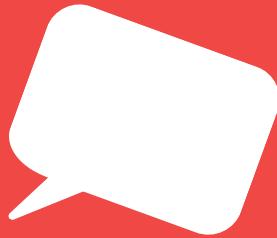
Carine & Christian



Jef Neve

photocredit: Rob Wallbott

'Mijn muziek kan mensen helpen om bepaalde emoties te verwerken. Het doet me deugd om na een concert een gesprek te hebben met een bezoeker of een mailtje te krijgen, waarbij de mensen vertellen dat het hen geraakt heeft, of door een moeilijke periode heen helpt. Dan krijg ik toch een beetje het gevoel dat ik mijn steentje bijdraag tot een meer gelukkige maatschappij. Samen met mijn manager, mijn vader en een groep enthousiaste medewer-



## Jef Neve jazzmuzikant

kers uit mijn geboortestad Geel (de muziekschool en het cultureel centrum voorop) hebben we de VZW Ghetto Classics opgericht. Genoemd naar de muziekschool in de sloppenwijken van Nairobi in Kenia. Voor die muziekschool zamel ik hier in België muziekinstrumenten in, die we binnenkort naar daar gaan verschenen. In een later stadium komen er ook uitwisselings-projecten met leerlingen en leerkrachten van de muziekschool in Geel en de muziekschool in Nairobi.'

# COMMUNICATIE

Waar lig je wakker van?

‘Niks is de moeite waard om slaap voor te laten. Dat klinkt misschien als onverschillig, maar is het helemaal niet. Ik trek me heel veel aan van andere situaties waarin mensen verkeren, of het nu een discussie is hier dichtbij mij of een oorlog in een ander land, alles komt bij mij steeds hard binnen. Ik ben een mens die leeft op emoties, in alles wat ik doe. Maar je moet ook zaken kunnen relativeren of een plaats geven

op een gegeven moment, op je eentje ga je de wereld ook niet redden.’

‘Mijn levensmotto is: Je leeft maar 1 keer: doe waar je van droomt, en laat niemand je tegenhouden. Een lachende mens, of ik hem/haar nu ken of niet, kan mijn dag helemaal goed maken! Straal positieve vibes uit en je wordt beloond met een liefdevolle omgeving. Je oogst wat je zaait.’

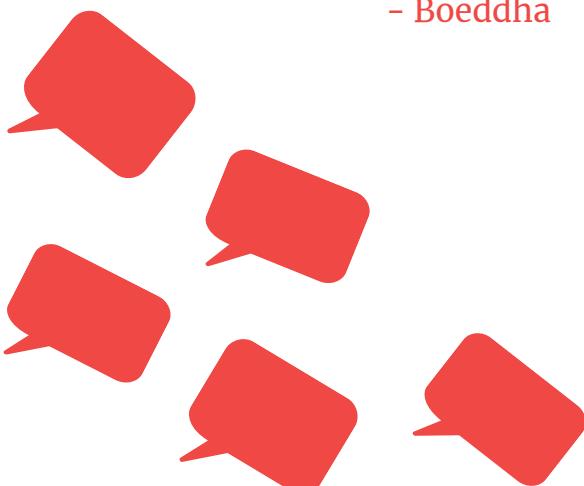


*'Als je iets weet wat de ander pijn kan doen, en het is niet waar, moet je het in geen geval zeggen. Als je iets weet wat hem pijn kan doen, en het is waar, moet je het ook niet zeggen. Als je iets weet wat hem kan helpen, en het is niet waar, moet je het niet zeggen.'*

*Als je iets weet wat hem kan helpen en het is waar, moet je het juiste moment vinden. Het juiste ogenblik is aangebroken als de ander ontvankelijk is en wil luisteren, als er rust en vrede zijn en een open gesprek mogelijk is.*

*Vooral wanneer de spreker alleen liefde en medegevoel voor de aangesproke voelt. Het juiste spreken vermijdt elk impulsief spreken.'*

**- Boeddha**



*'Als luisteren zo belangrijk  
is, waarom luister je dan niet  
vaker naar jezelf'*

- Johan Visser

*'Staat het je niet aan? Verander  
het. Kun je het niet veranderen?  
Verander dan je houding'*

- Maya Angelou

*'Op de juiste toon kan alles  
worden gezegd. Op de verkeerd  
toon niets. Het delicate punt is  
het vaststellen van de toon'*

- G.B. Shaw



*'De enige plek waar geluk kan wonen is in het huis van je gevoel. Geluk houdt niet van denken. Geluk is een gevoel. Dus pak de dingen aan met gevoel, werk met gevoel, praat met gevoel, leef je gevoel.'*

*Soms popt het zomaar op en verrast het je. Omdat je iets voelt als er iemand mooi naar je kijkt, omdat de lucht zo stralend blauw is, omdat je even tijd neemt, of iets creeërt'*



**- Inez van Oord, schrijfster en oprichtster van het mindstyle magazine Happinez**

*‘Wie zich realiseert hoe krachtig gedachten zijn, denkt nooit meer negatief’*

*‘Oordeel nooit over de keuze van iemand zonder de reden te kennen’*

– Robert Tew

*‘Geef eens een compliment in plaats van commentaar’*



*'Luister goed naar wat er wordt gezegd; luister beter naar wat er niet wordt gezegd'*

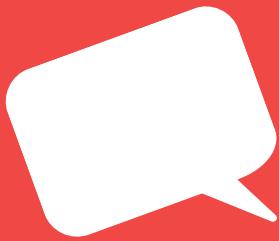
- Charles C. Finn

*'Wanneer je ja zegt tegen een ander waak er dan voor dat je geen nee zegt tegen jezelf'*

- Paulo Coelho

*'Elke relatie is een reflectie van de relatie met jezelf'*

- Deepak Chopra



# David Dewulf

*arts en autoriteit op vlak van mindfulness*

David Dewulf gelooft in oprechte en transparante communicatie: “We hebben elkaar nodig, dat beseffen we veel te weinig”. “Wat mij het meest raakt is de pijn die mensen elkaar aandoen, zonder dat ze het vaak beseffen of willen zien. En zeker de pijn die kinderen wordt aangedaan. Ik vraag me regelmatig af in welke wereld onze kinderen zullen leven. En gezien de toenemende uitdagingen is het belangrijk ze voor te bereiden. Mindfulness, compassie en geweldloze communicatie opnemen in het lesprogramma van scholen lijkt me een goede stap. Met mindfulness leren we onszelf beter kennen en worden we veerkrachtiger, met compassie ontdekken we de enorme waarde van



vriendelijkheid voor onszelf en voor anderen en met geweldloze communicatie ( ingebed in mindfulness en compassie) brengen we dit allemaal in verbinding met elkaar.

“En we kunnen natuurlijk zelf ook stilstaan bij onze invloed op het leven. Ik stel me regelmatig de vraag: als iedereen zou doen wat ik nu doe, hoe zou de wereld er dan uitzien? Zou ik in deze wereld willen leven? Deze vraag geeft richting en helpt ook verantwoordelijkheid te nemen voor de wereld waarin onze kinderen gaan leven”. Waarvoor wil jij figuurlijk “vechten” ? “Oprechtheid - echtheid – welwillendheid” besluit David Dewulf.



*'Mensen die vuur met vuur bestrijden, blijven meestal met de as zitten'*

- Abigail Van Buren

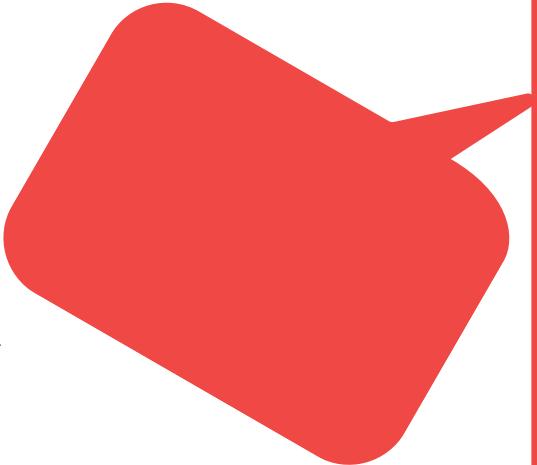
*'Ondankbaarheid is altijd een uiting van zwakheid. Ik heb nog nooit gezien dat een verstandig mens ondankbaar was'*

- Johann Wolfgang Goethe

*'Er is geen betere manier om respect te tonen dan naar iemand te luisteren'*

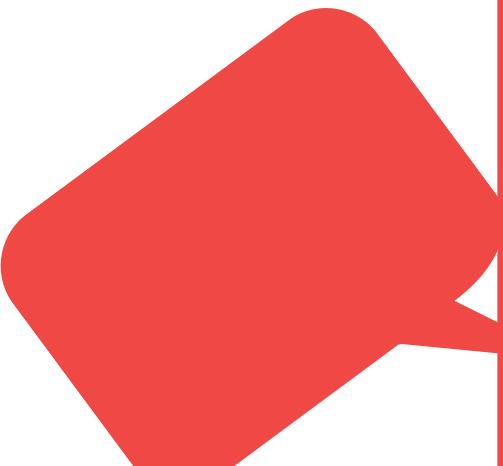
- Amy Cuddy





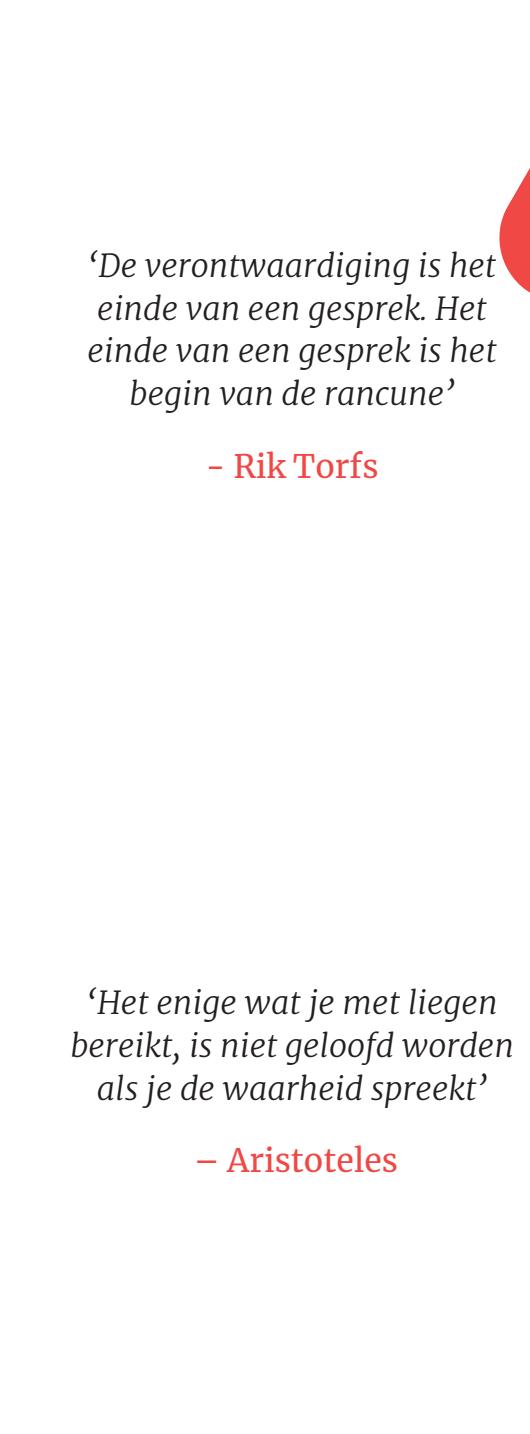
*'De verontwaardiging is het einde van een gesprek. Het einde van een gesprek is het begin van de rancune'*

- Rik Torfs



*'Je bent pas echt aan vakantie toe als je er geen tijd voor hebt'*

- Hilde G. M. Ruis



*'Het enige wat je met liegen bereikt, is niet geloofd worden als je de waarheid spreekt'*

- Aristoteles

*'Ondank is erger dan diefstal en vormt een bedreiging voor de menselijkheid. Ondankbare mensen zijn onaangenaam. We krijgen het gevoel het hen nooit naar de zin te kunnen maken en blijven liever op afstand. Dankbaarheid opent ons de ogen voor het geschenk en het mysterie dat het leven op zichzelf al is'*

- Talmoed

*'Ondankbaarheid is de wortel van alles wat er misgaat'*

- Seneca, Romeins filosoof

*'Woorden zijn zoveel  
ingrijpender dan het kwetsen  
met fysiek geweld. Wonden  
gaan weg, de blauwe plekken  
verdwijnen, maar de woorden  
blijven altijd bij je'*

- Arthur Japin in De  
Volkskrant

*'Wanneer je spreekt en handelt  
met een verontreinigde geest,  
zal het lijden je volgen. Als je  
met een zuivere geest spreekt  
en handelt, dan zal geluk je  
volgen'*

- Boeddha



# ISH AIT HAMOU

*schrijver/choreograaf/danser*

## ***Wat is je levensmotto ?***

Het verandert altijd. Maar vandaag ga ik voor het Arabische woord IQRA. Het betekent LEES.

## ***Waardroom je van ?***

Van al wat ik nog niet heb verwezenlijkt.

## ***Wat maakt je gelukkig ?***

Het geluid van lachen.

## ***Waar geloof je in ?***

Liefde.

## ***Waar lig je wakker van ?***

Meestal van wat ik nog kan doen, wat ik nog beter kan doen. Piekeren over morgen en wat mijn bijdrage daarin kan zijn.

## ***Wat doe jij voor een betere wereld ?***

Niet genoeg.

## ***Hoe kan je het verschil maken ?***

Door iets te doen, wat het ook is, hoe klein of groot maar effectief iets doen.

## ***Is er nog hoop ?***

Hoop is zuurstof voor de ziel. Kan niet zonder.

# GRENZEN

*'Als iemand naar de oceaan kijkt, kan hij enkel een deel ervan zien dat binnen zijn gezichtsveld valt, zo is het ook met de waarheid'*

- H.I. Khan

*'De aarde biedt voldoende om ieders behoeft te bevredigen, maar niet ieders hebzucht'*

- Mahatma Ghandi

*'Werp de schillen af die niet meer passen. Ontmantel beperkende overtuigingen over wat je kunt en mag. Stap uit oude systemen die de wereld voor ons bedacht heeft, zoveel als je kunt. Besluit gewoonweg niet meer mee te doen met machtsspelletjes, maskerades en onwaarachtheden als ze niet bij je wezen passen'*

- Susan Smit, auteur/  
columnist in Happinez

*'Als er tien problemen zijn  
en ge wilt ze alle tien tegelijk  
oplossen, dan heb je er elf. Durf  
prioriteiten te stellen'*

- Eberhard Van der Laar

*'Een gedacht die je ruimte geeft  
wordt steeds groter, zowel het  
negatieve als het positieve'*

- Tina De Bruin

*'Als ik geen grenzen aan kan  
geven, hoef ik geen muren te  
bouwen'*



*'Naast de kunst van het doen;  
is er de kunst van het laten: de  
kunst te laten rusten wat er niet  
toe doet'*

- Lin Yutang



*'Je kunt er een punt van maken.  
Je kunt er ook een punt achter  
zetten'*

- Tommie Notten

*'Het is veel gemakkelijker te  
veranderen wat jij doet dan  
wat een ander doet'*

- Neale Donald Walsch





*'Ik laat me niet frustreren door het gedrag van anderen'*

*'Wanneer je je grenzen leert zetten, win je aan weerbaarheid. Kies bewust wie en wat je toelaat in je leven'*

*'Vergelijk je leven niet met dat van anderen. Je hebt geen flauw idee van wat de ander meegemaakt heeft'*

- Sam Cawthorn

# Hans Cools

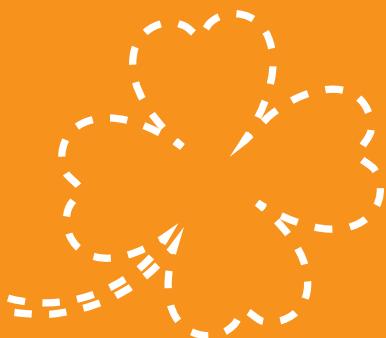
beleidsmedewerker  
vzw De Amrassade

*Hans Cools (°Temse, 1986), sleutelfiguur bij de vzw Zin-d'erin(g)/Jong & Van Zin, die zich inlaat met basisvorming en begeleiding van jongeren. Sinds 2016 is hij beleidsmedewerker van vzw De Amrassade m.b.t. lokaal jeugdbeleid.*

'Ik geloof in de kracht van elk individu, de talenten en competenties van elke persoon om samen grootse dingen te realiseren. De evolutie naar een egoïstischer wereldbeeld baart mij zorgen, vooral de destructieve of concurrentiële kijk op uitdagingen en conflicten. Maar ik ben ervan overtuigd dat er een generatie klaar staat die dit zal omkeren. De sleutel zit voor mij in 'weerbaarheid', jongeren/mensen van



kleins af laten experimenteren met grenzen, grenzen aangeven, grenzen aanvoelen. Investeren in preventie en niet enkel in 'wat als het misloopt'. Niet altijd even meetbaar en niet altijd even duidelijk naar publieke opinie toe, maar die kaart moet men blijven trekken. Blijven inzetten op verbinden en bruggen bouwen!'





*'Het gaat er niet om of je binnen of buiten de lijntjes kleurt, het gaat er om dat je eigen lijntjes tekent'*

- C. Verheul

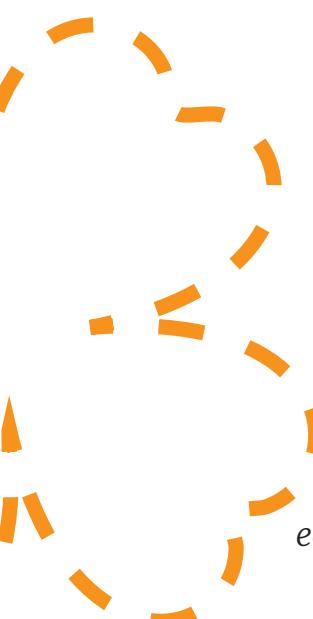
'Natuurlijk is er nog hoop. Ik zie de toekomst positief tegemoet. Voor jongeren is diversiteit meer en meer een natuurlijk iets. Zolang ze niet te fel beïnvloed worden door polariserende klanken van volwassenen en of media zien zij ook vooral de kansen en de rijkdom ervan. Dat is niet naïef of goedgelovig.'

Voor kinderen en jongeren is dit meer een vanzelfsprekendheid, want ze hebben nooit anders geweten. En dit is geen verwijt naar de ouderen toe, integendeel. Verandering gaat altijd gepaard met weerstand en vraagt tijd. Net daarom zie ik de toekomst wat dat betreft positief in.'



*'Ik hoef niet zo nodig te vliegen.  
Ik vind het al prima als ik naar  
de lucht kan kijken'*

- Shakespaere



*'Wie zegt wat hij denkt, laat tegelijkertijd de grenzen van zijn gedachten zien'*

- Rik Torfs

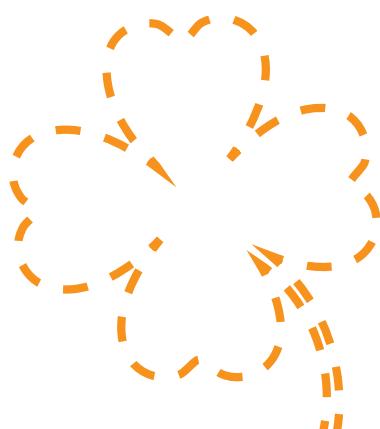
*'Het begin van mijn reis naar het echt verbeteren van mijn leven? Het besluit om het te doen.'*

*Soms moet je het willen veranderen van je leven vervangen door de beslissing je leven te veranderen'*

- Jen Sincero, Amerikaanse schrijfster in Happinez

*'De mens verandert alleen maar als hij pijn heeft'*

- Luk Perceval





# Filip Rasschaert

## *korpschef Politie Gent*

'Ik ben positief ingesteld, dus ja er is altijd hoop. We moeten er alleen voor zorgen dat de leidende stem deze is en blijft van die mensen die het goed met elkaar menen, van die mensen die begrip hebben voor elkaars verschillen en van die mensen die samen de positieve maatschappij van nu en hier willen vormen. We moeten minder aandacht besteden aan die mensen die permanent problemen uitvergroten maar ook minder aandacht aan die mensen die menen dat er geen enkel probleem is.'

'Ik lig wel wakker van het feit dat politieke en/of militaire beslissingen op wereldniveau onze waarden en levenswijze negatief en ernstig zouden beïnvloeden' Dat samen positief werken aan een zo goed mogelijke maatschappij voor iedereen elke dag een beetje meer gerealiseerd wordt, is één van mijn dromen.

Mijn levensmotto is: beweeg, voordat je bewogen wordt. Ik geloof dat alles



altijd in verandering is, ik zie dat niet als een probleem, het is het leven en nodigt mij uit om te evolueren.'

Wat doe jij voor een betere wereld? 'Te weinig. Ik probeer alvast de meeste dagen van het jaar een voorbeeld te zijn van de waarden voor dewelke ik sta. Ik probeer een overtuigde sponsor te zijn van projecten die het verschil kunnen maken (zoals het zorgcentrum voor seksueel geweld) of van individuele zaken waar ik kennis kreeg en het leed van slachtoffers groot is.'

# MOED



*'Motivatie wint bijna  
altijd van talent'*

- Norman Ralph  
Augustine



*'Als willen kunnen is, moet kunnen ook willen zijn'*

- Jan Colson

*'Vreedzaam samenleven vraagt continu onderhoud. We moeten telkens de publieke ruimte (fauna, flora, technologie, architectuur,...) op zo'n manier vormgeven dat de kwaliteit van ons leven behouden blijft of verbetert'*

- Marli Huijer, denker  
in Filosofie Magazine

*'Je moet alleen geloven in de zekerheid dat je altijd opnieuw kunt beginnen'*

- Fernand Bonneure



*'Eigenlijk is het heel simpel. Kijk naar de dingen die je bang maken. We hebben allemaal de neiging - en ik spreek uit ervaring want ik heb het zelf jaren gedaan - om weg te kijken van de moeilijke dingen. Mensen vegen veel onder het tapijt, ze willen niet graag moeilijk doen, mensen moeten altijd vrolijk zijn. Alsof verdriet onsexy zou zijn. Als je kunt begrijpen waarom je bent geworden wie je bent geworden, en dat kunt vastpakken, dan kun je allerlei dingen veranderen'*

- Griet Op de Beeck, schrijfster, in dagblad Trouw



*'Een negatieve geest ziet in elke kans de moeilijkheden.  
Een positieve geest ziet in elke moeilijkheid de kansen'*

- Luang Phi Ruben Vesalo

*'Probeer te vermijden dat jouw ego zo verbonden is met je werk dat als je werk wegvalt het je ego meesleurt in die val'*

- Colin Powell



*'Wie zint op wraak, krabt zijn  
eigen wonderen open'*

- F. Bacon

*'Karakter is niet alleen wat  
je aankunt voordat je breekt.  
Het is ook hoeveel je aan kunt  
nadat je gebroken bent'*

- Robert Tew

*'Als een kind begint te klimmen  
ontdekt het dat het kan vallen'*

- Roland Beuk





# Koen Timmers

*docent Hogeschool PXL*



Koen Timmers (docent Hogeschool PXL en CVO De Verdieping te Heusden-Zolder / auteur / spreker en finalist Global Teacher Prize 2018 d.i. de ‘Nobelprijs voor leraars’). Koen zet projecten op die leerlingen van over de hele wereld samenbrengen en een heel andere manier van leren introduceert. ‘Ik probeer mij in te zetten voor een betere wereld door 2 keer per jaar een globaal educatief project te lanceren. Tijdens het laatste project - Climate Action project - namen 250 scholen uit 69 landen deel. Iedere leeftijd op zijn niveau.

Duizenden studenten en leerkrachten over de hele wereld deelden inzichten over klimaatverandering en namen actie waardoor een abstract begrip plots concreet wordt. Het project werd gesteund door de Dalai Lama, Greenpeace en Unesco. Het werd verslagen door nationale media in 21 verschillende landen. “Grijp kansen steeds met twee handen” is dan ook mijn favoriete spreek. We kunnen allemaal zoveel meer doen dan we denken. Ik had 3 jaar geleden nooit gedacht dat ik nu een community zou leiden waarbij 175 leerkrachten uit 50 landen

*'Uit volle overtuiging nee zeggen, is beter dan ja zeggen om anderen te behagen'*

- Mahatma Ghandi



gratis onderwijs (lessen wiskunde, wetenschappen, literatuur en biologie) bieden aan vluchtelingen in Kenia via Skype. Ons onderwijs is aan verandering toe. We focussen teveel op het overdragen van kennis. Bill Gates zei het bijna letterlijk in het filmpje waarin de tien finalisten voor de Global Teacher Prize werden voorgesteld: 'Onderwijs en opleiding zijn hét antwoord voor armoede en onbegrip.'

'Ik focus me vooral op zaken waarop ik vat heb. Continuïteit en regelmaat geven mij houvast, maar de fijnste

momenten zijn de meest onverwachte momenten. Ik hecht heel veel geloof aan het feit dat alles nog omkeerbaar is. Maar de continue trend om alles te commercialiseren is wel zorgwekkend. Innovatie staat vaak te veel in het teken van commercie.



*'Je kunt geluk ook opvatten als gelukt-zijn, zoals Aristoteles deed. En dan bedoelt hij niet dat je succes hebt, maar dat je op een evenwichtige manieren in alle opzichten je menselijke vermogens en je karakter hebt ontwikkeld.*

*Dat kan door steeds te zoeken naar het juiste midden tussen het teveel en het tekort, door wel moedig te zijn bij voorbeeld, maar niet bang of overmoedig. Dat kun je oefenen. Maar wij oefenen niet en dat is een van de kwalen van onze tijd'*

*- Joep Dohmen, docent  
humanisme en filosofie*

*'Een vogel is nooit bang dat de tak breekt, want hij vertrouwt niet op de tak maar op zijn vleugels'*

- Ria Lim

*'Vergeet jij jezelf door veel te geven. Zorg dan voor een goede balans tussen geven en ontvangen'*

*'Waarom zou een mens bang zijn voor de toekomst? Daar is alles mogelijk. Huiver liever voor het verleden, waarvan je zo'n hoge verwachting had'*

*'Golven kun je niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen'*

- Goldstein

- Arthur Japin



# GEDACHTEN

## MARC DE BEL *jeugdauteur*

‘Hoop is zeer belangrijk en onder andere de drijfveer achter elke creatieve, artistieke prestatie en de reden waarom de mens zijn kinderen opvoedt of dat althans probeert te doen. Het besef dat alles altijd verandert, geeft mij houvast. Of ik een concreet idee of voorstel heb om de wereld te verbeteren? Ik geef alvast de nobelprijs aan hij of zij die iets uitvindt waardoor iemand die liegt meteen een uur lang donkerblauw ziet. En mijn levensmotto is: droom het en doe het.’



*‘Zeg nooit dat je niet genoeg tijd hebt. Je hebt precies evenveel uren per dag als Nelson Mandela, Nikola Tesla, Jules Verne, Mark Zuckerberg...’*

– vrij naar Jackson Browne

*'De kracht voor een betere toekomst ligt in het huidige moment; een beter NU creeert een betere toekomst'*

- Eckhart Tolle

*'De sleutel tot succes weet ik niet, maar de garantie voor mislukken is om het iedereen naar de zin te willen maken'*

*'Je kunt voor geld de mooiste hond kopen, maar niet het kwispelen van zijn staart'*

- Josh Billings

*'Een egoïst is iemand die niet aan mij denkt'*

- Eugène Labiche

*'Ik beweer niet dat mensen in de woestijn en monniken in kloosters noodzakelijkerwijs meer vreugde kennen dan mensen in steden, maar ik zeg wel dat ze door hun soberheid minder kans krijgen om zich te vergissen in de aard van hun vreugde'*

- Antoine de Saint-Exupéry

*'Waar je ook gaat , je neemt altijd jezelf mee'*

- Annemie Struyff

*'Elk verhaal heeft altijd drie kanten. Jouw kant, mijn kant en de waarheid'*

- Glenn Meade

*'Voor een pessimist is het glas halfleeg. Voor een optimist is het halfvol. Of je kan uit gaan van een derde benadering: waar is de kraan?!*

- Vrij naar Berthold Gunster

*'Je bent pas echt aan vakantie toe als je er geen tijd voor hebt'*

- Hilde G.M. Ruis

*'Wie op safe wil spelen, kiest niet voor authenticiteit'*

- Brené Brown

*'Een groot mens is iemand bij wie je je niet klein voelt'*

- Gilbert Keith Ghesterton

*'Stop met denken in termen van beperkingen en start met denken in termen van mogelijkheden'*



*'Denk niet dat je dapper kunt  
zijn in je leven en werk en  
nooit iemand zult teleurstellen.  
Zo werkt het niet'*

- Brene Brown

*'Respect moet je niet verdienen,  
dat moet je initieel krijgen'*

- Karlijn Sileghem, actrice



*'We worden ongelukkig van  
onze gedachten, niet van wat  
het leven ons geeft'*

- Mo Gawdat

# TOM MICHELSEN

*Directeur / programmator cultuurcentrum MUZE in Heusden-Zolder*

‘Mijn favoriete spreek is: Het leven kan alleen maar achterwaarts worden begrepen, maar moet voorwaarts worden geleefd en mijn levensmotto: Lang nadenken is beter dan snel oordelen. Pessimisme is een virus, optimisme ook. Ik droom van een wereld boordevol mensen die diep nadenken in plaats van snel oordelen. En daardoor door-dachte beslissingen nemen die perspectief bieden aan jongeren, ouderen, zwakkeren, eenzaten, halve zotten én hele gekken...’

Wat doe jij voor een betere wereld ? ‘Mensen samenbrengen, veelal in de culturele context. Ontmoeting binnen een sociaal-culturele sfeer kan wonderen verrichten. Drijfveer daarbij is het Artikel 27 uit de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens: “Ieder-een heeft het recht om te genieten van kunst & cultuur.”

‘Een universele eenheidsmunt, de ‘Terra’ zou een goed idee zijn voor een betere wereld. Eén munt verenigt de wereld en voorkomt speculatie op va-

luta waardoor landen in de verdoeme-nis worden geholpen en de kloof tussen arm en rijk alleen maar groter wordt.’

Waar lig je wakker van ? ‘Ik krijg soms jeuk aan mijn scheenbeen en krampen in de teen... dikwijs veroorzaakt door situaties waarin mensen enkel het ei-gen terrein verdedigen en niet over de schutting willen kijken.’ Of er nog hoop is ? ‘Altijd!’





*'Positief denken is eenvoudig als alles goed gaat. Echt positief denken leer je op moeilijke momenten'*

*'Het leven kan slechts achterwaarts begrepen worden, maar moet voorwaarts geleefd worden'*

**- S. Kierkegaard**

*'Wie zich realiseert hoe krachtig gedachten zijn, denkt nooit meer negatief'*

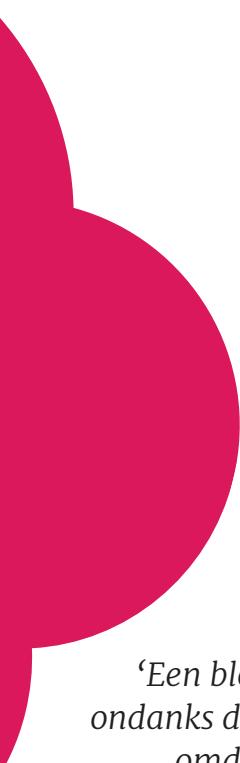
*'Hoe meer je weet wie je bent  
en wat je wilt, hoe minder je  
jezelf van streek zult brengen'*

*'Alle tijd die je aan een roos  
hebt besteed, maakt die roos  
juist zo belangrijk'*

- Antoine de Saint-Exupéry

*'Doe wat je moet doen, zeg wat  
je moet zeggen, denk wat je  
moet denken en je houdt tijd  
over'*

-Tulku Lobsang, Tibetaans  
monnik



*'Het is toch prachtig als een denker ook van mening kan veranderen. Als iemand zegt dat hij al 40 jaar hetzelfde denkt, ben ik huiverachtig'*

- Alicja Gescinska, filosofe

*'Een bloem is niet mooi ondanks dat ze vergaat, maar omdat ze vergaat'*

- Guus Kuijter

*'De zin van het leven toont zich als de zelfgenoegzaamheid barst'*

- Dirk De Wachter



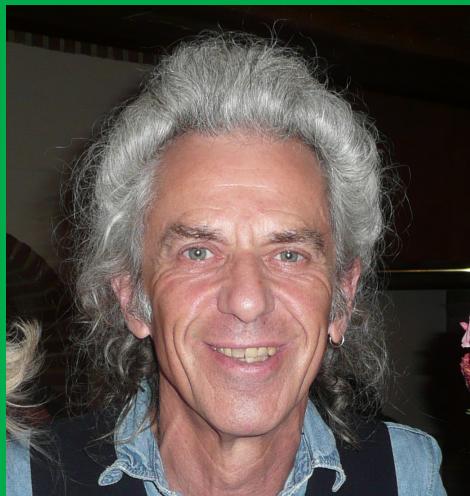
# Guido Belcanto

**zanger**

“Het is opmerkelijk hoezeer mensen in deze tijd op jacht zijn naar het geluk en dat hopen te vinden buiten henzelf, hetzij in materiële rijkdom en bezit, hetzij in wellnesscursussen van allerlei aard, en daarbij vergeten op zoek te gaan naar hun eigen ziel. Ik heb ervoor gekozen om mijn eigen pad te volgen en ben er nooit van afgeweken. Trouw blijven aan jezelf is je hoogste goed.

Als gewone sterveling bekrijpt je soms een gevoel van totale machteloosheid, maar ik geloof in kleine dagdagelijkse goedheid....mensen die elkaar helpen zonder meer, zonder te verwachten er iets terug voor te krijgen....dat zie je soms en dat vind ik ontroerend. In dit verband verwiss ik graag naar Schopenhauer, de filosoof die van het pessimisme een kunst heeft gemaakt maar desondanks zeer troostrijk kan zijn.

50



Hij zegt dat de mensen elkaar zouden moeten zien als ‘lotgenoten’. Zo stel je de ander in het juiste daglicht en wordt je herinnerd aan wat het meest noodzakelijke is: tolerantie, geduld, consideratie en naastenliefde, waaraan iedereen behoeft heeft en die daarom ook iedereen moet opbrengen.

Als artiest probeer ik mee te helpen aan een betere wereld door mijn talent ten dienste te stellen van mijn medemens. Afgaand op de reacties die ik krijg, gaat dit zeer ver en zeer diep. Het is overweldigend hoeveel dankbaarheid ik oogst van mensen die op een of andere manier worstelen met het bestaan, mensen die ‘anders’ zijn, mensen die uit de boot vallen. Dit vervult mij op mijn beurt met grote dankbaarheid omdat het mij het gevoel geeft een ‘waardevol mens’ te zijn, een beteke-

# GELUK

nisvol leven te leiden. Ook al heb ik er zelf serieus voor geknokt, ik vind dat ik veel heb gekregen van het leven. Ik verkeer in een constante staat van dankbaarheid en dat maakt me tot een tevreden mens. Een echte droom heb ik niet, maar een roman schrijven voor ik de pijp uitga zou ik als een bekroning ervaren....”

‘Dankbaarheid is het geheugen  
van het hart’

- Raymond Saint-Jean

‘Als je denkt dat alles tegenzit,  
denk dan opnieuw’



*'Ik weiger nog tijd te verliezen  
met projecten die me niet  
gelukkig maken. Elk uur dat je  
iets doet waar je je niet goed bij  
voelt, komt nooit meer terug'*

- Nathalie Basteyns,  
regisseur 'Clan' en 'Beau  
Séjour', in DM Magazine

*'Geluk is alleen te vinden in  
onszelf, nergens anders. En de  
sleutel ligt in onze manier van  
denken. Geluk is leven zonder  
oordelen: als je niet langer  
oordeelt over van alles en nog  
wat voelt dat geweldig. Dat  
gevoel heet geluk'*

- Kay Pollak, filmregisseur





*'Laten we niet omkijken in boosheid of vooruitblikken in angst, maar bewust om ons heen zien in het hier en NU'*

*'Geluk is niet afhankelijk van de dingen buiten ons, maar van de mavnir waarop we die dingen zien'*

- Leo Tolstoi

*'Geluk ligt niet voor het oprapen. Het komt voort uit je eigen handelen'*

- Dalai Lama

# ILSE BONTINCK

*mama van actrice Hilde De Baerdemaeker*

## ***Wat maakt je gelukkig ?***

‘De lach van onze kinderen die allemaal al ruim boven de 40 zijn en hun eigen gezin hebben. Weten dat de kinderen onverwacht samen komen en met elkaar afspreken. Ook de vriendschap die ik heb met 2 of 3 echte vrienden is een enorme houvast. Ik droom ervan dat iedereen zijn/haar situatie kan aanvaarden zonder in een ander zijn schoenen te willen staan. Ik probeer tegen elke voorbijkomer goedendag zeggen ondanks de dikwijls norse houding. De wereld zou er veel beter uitzien als iedereen jaloezie zou laten vallen.’

## ***Op welke plek in je lichaam kan je geluk voelen?***

‘In mijn nek. Daar legde mijn man heel dikwijls zijn hand. Een zalig gevoel dat ik nog altijd koester.’

## ***Is er nog hoop?***

‘Oh jawel, nog veel.’



*'Een nederlaag doet je altijd beseffen wat er werkelijk toe doet in het leven'*



*'Genieten van het moment,  
hoe de dingen ook aflopen. Dat  
is leven in de wijsheid van de  
onzekerheid'*

- Deepak Chopra



*'Eigenwaarde is de kracht  
waardoor je gezonde keuzes  
kunt maken'*

- Annemarie Postma



*'Geluk is degene willen zijn die je bent. Geluk kun je niet vasthouden. Als je dat denkt, stel je jezelf continu teleur. Wij zijn niet verantwoordelijk voor de hele wereld, maar wel voor de wereld om ons heen'*

- Anselm Grün, Benedictijner monnik

*'Geluk kan je niet 'ergens' vinden, maar je kunt het ook niet verliezen. Het is geen voorwerp en het zit'm ook niet in spullen. Geluk is als je vrede hebt met hoe het is'*

- Tulku Lobsang





*'Er bestaat geen grotere  
rijkdom dan gemoedsrust'*

*'Geluk wordt mogelijk  
wanneer, zelfs wat wij als  
lijden beschouwen, ons niet  
ongelukkig maakt'*

- Dalai Lama

*'Geluk alleen maakt niet  
gelukkig'*

- Thomas d'Ansembourg



# Marleen De Baets & Guido Rogiest

*De Korf Gent*

*Onze lijfspreuk? Als de moed  
je in de schoenen zakt, zit het  
precies daar waar het zijn moet  
om de eerste stap te zetten ...'*

's Ochtends wakker worden en beseffen dat elke nieuwe dag ook nieuwe kansen biedt. Dat geeft ons houvast. Want er is veel menselijk leed bij ons, maar ook wereldwijd. Onze gedachten gaan vooral naar de kinderen die geboren worden en geen kansen krijgen. Het is een huizenhoog cliché maar wel één die telt en een waarheid als een koe, maar we kunnen het verschil maken door bij onszelf te beginnen. Alleen op die manier kunnen we werk maken van een betere wereld. Door goed zijn voor onze familie, vrienden, buren en klanten, helpen waar het kan, af en toe iets organiseren voor een goed doel, collegiaal zijn, boompjes planten waar het kan, bewust omgaan maar voeding en energie, verdraagzaam zijn en iedereen het allerbeste GUNNEN. Je moet geloven in jezelf, in je partner en in de keuze's die je maakt. Op welke plek in je lichaam kan je geluk voelen? In ons hart en in onze handen.





*'In tegenstelling tot waar we standaard van uit gaan, zijn wij mensen niet zozeer bang van de tegenslag, maar van het geluk, niet bang om te falen, maar om gezien te worden voor wat we kunnen en wie we zijn. De kunst is onszelf eindelijk eens te leren gunnen wat ons toekomt'*

- Griet Op de Beeck

*'Beseffen dat alles om gelukkig te zijn al aanwezig is in jezelf en in het hier en nu: dat is geluk en liefde'*

- Thich Nhat Hanh

# VRIJHEID

## WOUTER TORFS

*CEO Schoenen Torfs*

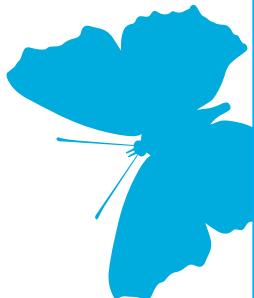
'Ik droom van een samenleving waar mensen terug meer écht contact maken en waar mensen naar elkaar luisteren in plaats van gebiologeerd te zijn door hun smartphone. Ik kan blij worden van de stilte: ook daaraan is er van-dag een chronisch tekort maar ook van échte verbinding tussen mensen; daar heb je niet altijd veel woorden voor nodig: stilte en echte verbinding gaan hand in hand. Ik kan erg moedeloos worden van onverdraagzaamheid, uitsluiting en de toenemende financiële ongelijkheid in onze samenleving vooral waar dit kinderen treft. De toenemende stroom vluchtelingen en de manier waarop het westen daarmee omgaat is een echte schande. To have hope is a moral duty! Persoonlijk wil ik het verschil maken vanuit mijn harts gedragen leiderschap: zowel binnen als buiten het bedrijf. Met ons familie bedrijf willen wij het signaal geven dat bedrijven maatschappelijke verantwoordelijkheid dragen. Mensen die met plezier gaan werken, zich op hun werk mogen ontwikkelen en zich gewaar-

deerd weten, gaan 's avonds gelukkiger naar huis. Op die manier kunnen bedrijven een inspiratiebron zijn voor een warmere samenleving.'



*'Boosheid en agressie maken je zwakker, ze vreten energie.  
Aardig zijn is een kracht waar  
je rust in vindt'*

- Ellen Degeneres



*'Je dient elke dag een half uurtje te mediteren. Behalve als je het heel druk hebt; dan een uurtje...'*

*'Mijn vrijheid ontstond op de dag dat ik de dingen niet meer zo persoonlijk nam'*

- Dirk Draulants



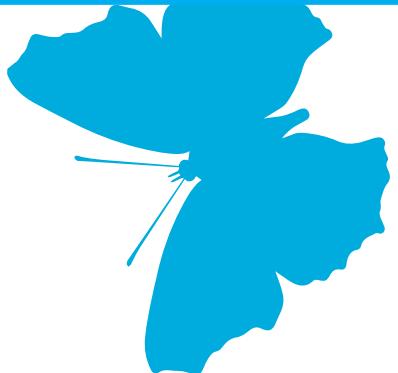


*'Als keuzes maken effectief de weg naar een beter leven effent, zijn de meesten onder ons –hollend van bureau naar supermarkt naar fitnesscentrum- het spoor bijster. Het is niet de tijd die onze vijand is, het is ons gemors met onze aandacht'*

**- Eva Berghmans,  
journaliste De Standaard**

*'Het boeddhisme heeft mij een beter mens gemaakt. Ik heb leren leven met mezelf en met de wereld. Dat is geen berusting, maar het is niet langer voortdurend willen bewijzen wie ik ben en wat ik kan. De energie die daardoor vrijkomt, kan ik voor andere dingen gebruiken'*

**- Tom Hannes, Vlaams zenboeddhist/monnik en muzikant**



*'Je levensreis hoeft niet volgens  
plan te verlopen om ervan te  
kunnen genieten'*

- Marianne Williamson

*'Reizen is een kunst zich thuis  
te blijven voelen'*

- Ed Van den Bergen

*'De optimist is even vaak fout  
als de pessimist. Maar de eerste  
heeft meer plezier'*



*'Vaststellen dat ik iets niet wil in mijn leven betekent niet noodzakelijk dat ik klaag, het is het vertrekpunt voor een broodnodige verandering'*

- Thomas d'Ansembourg

*'Waar het verleden je heeft gebracht staat vast. Hoe je verder reist, bepaal je zelf'*

- Kirsten Hubbard



*'Ruimte om te zijn wie je wilt zijn, onstaat door overtollige ballast in al zijn vormen te verwijderen'*

- Ingrid Van der Locht

*'Je moet alleen geloven in de zekerheid, dat je altijd opnieuw kunt beginnen'*

- Fernand Bonneure





*'Als ze het allemaal doen  
beteekt dit nog niet dat het  
normaal is'*

- Olaf Hoenson



*'Je schaap of koe een grote  
weide geven is de beste manier  
om het dier onder controle te  
houden'*

- Shunryu Suzuki, Japans  
Zenmeester



*'Ruimte om te zijn wie je wilt  
zijn, onstaat door overtollige  
ballast in al zijn vormen te  
verwijderen'*

- Ingrid Van der Locht

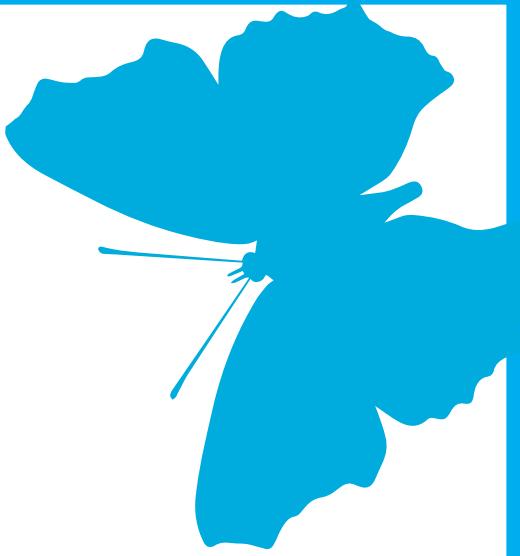


## Paul Moreels *leerkracht lager onderwijs in Deinze*

Ik zeg altijd: als je er niet vrolijk van wordt, dan moet je er iets aan doen. Dan trap je vaak wel eens op tenen van anderen. Maar als het in mijn voordeel en vooral dat van anderen die hetzelfde denken kantelt, ben ik natuurlijk des te gelukkiger. Ik maak mij zorgen over de stijgende planlast in het lager onderwijs en hoe wij dat dan als 60-plussers zullen moeten bolwerken. Tijdens nieuwsberichten hoor je nu al ‘... tegen 2050...’, en dan vraagt een mens zich of hij er dan nog zal zijn. Wat die toekomst betreft hoop ik vooral dat iedere gelovige zijn godsdienst eens op een correcte manier interpreteert. Dit is natuurlijk een utopie waar ik weinig kan aan doen. Eigenlijk heb ik nu nog geen onmiddellijke planning om een mooie droom te realiseren.



Ik ben hierin iets te realistisch en ik denk ook te weinig aan mezelf. Ik bekijk alles vaak op redelijk korte termijn. En door het opruimen van de pensioenleeftijd zal het nog wel eventjes druk blijven, tenzij ik de Lotto zou winnen. Wat mij houvast geeft, is het gevoel om na tegen een muur te botsen, er telkens weer bovenop te geraken. En het gevoel dat wat ik doe voor mijn job niet zinloos is. Dit kan soms wel leiden tot stress of piekerende nachten maar de vele positieve reacties van leerlingen, ouders en anderen kunnen mij een geluksmoment bezorgen. Net zoals ik in de winter kan genieten van de vele vogeltjes die middelen in de stad toch de weg naar mijn terras vinden voor wat voedsel.



*'Dat de weg die ik neem hard en moeilijk is en dat anderen niet begrijpen welke richting ik uitga en waarom ik dat doe, betekent niet dat ik me vergis'*

- Anne Levy-Morelle

*'Vrijheid wordt geboren uit de moed om jezelf te zijn als anderen verwachten dat je iemand bent'*

- Ish Ait Hamou

*'Vrijheid is wat je doet met wat je is aangedaan'*

- Jean-Paul Sartre



*'We staan elke dag op, doen wat van ons verwacht wordt, en gaan dan weer slapen, en dat noemen we leven. We saboteren onszelf zonder het te beseffen, omdat we nadoen wat ons ooit is voorgedaan, en dan denken we dat het zo moet gaan. En ondertussen organiseren we de dingen zo, dat we geen tijd hebben om stil te staan bij dat wat we ten diepste voelen.'*

*We vergeten wat we waard zijn en durven niet te geloven dat we het goeie wel degelijk verdienen. We vinden het makkelijker om te berusten bij ons leed, om onszelf te troosten na de pijn, dan te kiezen voor wat ons echt gelukkig zou maken.'*

*- Griet Op de Beeck in haar boek  
'Kom hier dat ik u kus'*

*'Ik geloof al lang dat als de steeds efficiënter wordende vernietigingssystemen op een dag onze planeet om zeep zullen helpen, wreedheid niet de oorzaak zal zijn van onze uitroeiing.'*

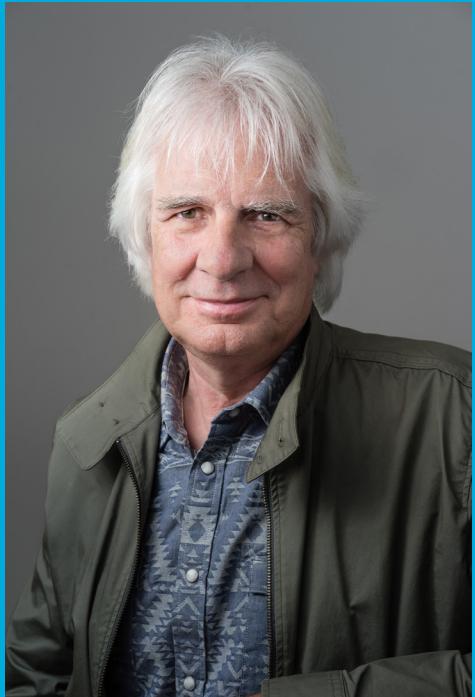
*'Laat staan de verontwaardiging die die wreedheid oproept en zeker niet de wraak die eruit ontstaat ... maar wel de volgzaamheid van de mens, heet ontbreken van enig verantwoordelijkheidsbesef, zijn lage en slaafse aanvaarding van elke publieke beslissing'*

- Georges Bernanos

# ROEL VAN BAMBOST

*filmjournalist/zanger*

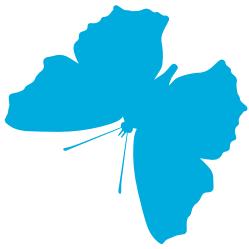
'Ik droom van een wereld zonder geweld in het algemeen en specifiek zonder oorlog. In de hoop op een betere wereld. Ik tracht optimist te blijven en ook zaken te relativieren. Want soms lig ik wakker wat de toekomst brengt voor onze kleinkinderen. Wat ik doe voor een betere wereld? Giften doneren aan enkele goede doelen, en bewust met dingen en het milieu omgaan. We proberen een verschil te maken door zo zuinig mogelijk (op elk vlak) te leven en door een boodschap in onze liedjes.'



*'Het is een kwestie van durven,  
meer niet. Dat geldt voor alle  
kunst, dus ook voor die van het  
leven'*

-Arthur Japin





*'Je hoeft niet in alles uit te blinken om tevreden en gelukkig te zijn. Het enige waar je volgens mij groots in moet zijn, is de liefde, niet alleen met je partner maar ook in relaties met vrienden en familie'*

- Carine Lapinne

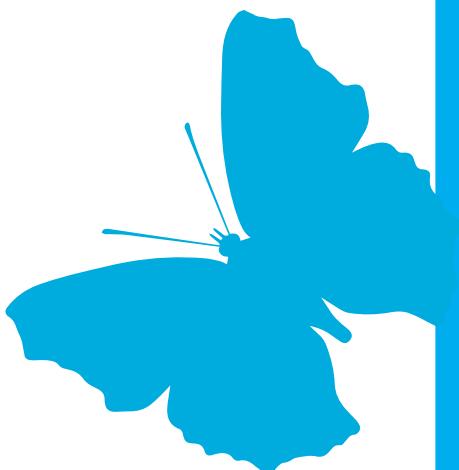
*'Ik heb geen tijd om me te haasten'*

- Igor Stavinsky

*'De drang om te consumeren is een drang om geluk te vinden. We geloven massaal dat opwinding en prikkels ons gelukkig maken.'*

*Dat is een grote vergissing. Juist de afwezigheid van prikkels geeft je de kans om gevoelens van geluk te ervaren'*

- Paul Wilson, auteur





*'Je ziet het pas als je het doorhebt'*

– *Johan Cruijff*

Lees ook:  
‘100 positieve gedachten & complimenten:  
motivatie begint met een positieve gedachte’  
van dezelfde samenstellers

[www.tegenpestenengeweld.be](http://www.tegenpestenengeweld.be)

