



vrijdag 3 juli

vakantie is ... opruimen in je huis en hoofd
Simplify life - leve de eenvoud

Acht tips om met minder méér gelukkig te zijn.

1. Ik ben offline ... wat een luxe!

Een Belg kijkt gemiddeld 34 keer per dag op zijn mobiel (en jongeren wel bijna 100 keer). Probeer bijvoorbeeld één dag per week om 24 uur zonder internet door te brengen. Je zal versteld staan van wat je die dag allemaal gedaan krijgt.



2. Mijn bucket list voor de vakantie

Maak een lijst met leuke plannen voor juli en augustus. Door goed na te denken wat je allemaal op jouw bucket list wil, denk je na wat voor jou echt belangrijk is in het leven. En zo laat je vanzelf een aantal minder belangrijke activiteiten achterwege.

3. Ik mag 'nee' zeggen

Heb je ook tijd te kort omdat je altijd 'ja' zegt? Soms is het goed om nee te zeggen, want zo kies je voor wat je écht belangrijk vindt. Ofwel antwoord je op een vraag met volle overtuiging 'ja, dat wil ik!' ... en anders zeg je beter 'nee'!

4. Doe overbodige dingen weg

Vele spullen in huis gebruik je bijna nooit. Verzamel alle overbodige pullen in een doos. Schenk ze dan aan een goed doel, breng ze naar de kringloopwinkel, geef ze aan vrienden of familie, schenk ze aan een deelplatform of verkoop ze op tweedehandswebsites.

De nieuwe ruimte in jouw huis zal automatisch zorgen voor meer ruimte in je hoofd.



eenvoud
=
goud

5. Geluksbokaal

Al de leuke momenten van deze vakantie maanden, groot en klein, schrijf je op een briefje en steek je in een 'geluksbokaal'. Aan het einde van de zomer kan je dan nog even nagenieten van alle mooie momenten.

6. Waarom moeilijk doen, als het ook samen kan?

Geef minstens één complimentje per dag, help iemand die het moeilijk heeft, doe vrijwilligerswerk, ga samen tuinen met je burens ... Er zijn zoveel dingen die je kan doen om anderen te helpen. Want dingen samen doen en anderen helpen, verhoogt ook jouw eigen levenskwaliteit!

7. Eet gezond en bewust

Positieve energie op korte en lange termijn begint bij gezonde voeding. Er zijn héél wat zaken die vaak in de top 10 van goede voornemens belanden: minder koffie drinken, minder suiker, minder fastfood ... Maar het kan ook met méér: meer groenten, meer fruit, meer water, meer lokale voeding, meer bio ... Voeding heeft niet alleen een impact op jouw lichaam en geest, maar ook op de wereld.

8. Niet perfect is ook goed

Stel realistische doelen. Bij examens moet je maar 50% hebben om geslaagd te zijn. Maak je niet ongelukkig omdat het glas half leeg is, maar leer blij zijn om het half gevulde glas! Of houd in gedachte dat het glas navulbaar is.

Deze vakantietip is een initiatief van Zoekpunt, kerkplek in Shopping 2 te Genk, met de bedoeling om ideeën uit te wisselen voor een vakantie met een zinnige beleving, een vakantie met een + .

Van woensdag 1 juli tot en met zaterdag 15 augustus is er iedere dag een thema dat wordt uitgelicht. Het is ook te volgen via de Facebook-pagina @DekenaatGenk en de website dekenaatgenk.be.

MAANDAG	bezinnend wandelen
DINSDAG	een gezond ontbijtje (link met kruiden/bloemen/vruchten die in de Bijbel voorkomen)
WOENSDAG	een open kerk bezoeken
DONDERDAG	quality time met de kids (leeftijd 5-10 jaar)
VRIJDAG	opruimen in je huis en in je hoofd
ZATERDAG	een goed boek (inkijkexemplaar en te koop in Zoekpunt en de week nadien uit te lenen)
ZONDAG	rustdag met een inspirerende gedachte

Zoekpunt is een kerkplek in dekenaat Genk (kerken in As, Genk, Lanaken, Maasmechelen en Zutendaal) om te ontmoeten, prikkelen, informeren en winkelen (verkooppunt van Pastoraal Informatiecentrum (de 'winkel' van Bisdom Hasselt).