



GELUKSWANDELING

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan



WAAROM ZOU JE BOUWEN AAN JE GELUK?

Wat maakt jou gelukkig? Wat is dat precies, je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn'? Hierop kan je het antwoord vinden tijdens de gelukswandelingen in onze eerstelijnszone Herkenrode. Deze wandelingen zijn gebaseerd op de nieuwe geluksdriehoek, die ontwikkeld werd door Het Vlaams Instituut Gezond Leven. Je komt te weten dat je 'gelukkig voelen' iets is wat je voor een stuk zelf kan beïnvloeden en dat je het perfecte geluk niet altijd moet nastreven.



DE GELUKSWANDELING

De gelukswandeling hier in Herk-De-Stad, gaat over het onderdeel van geluk waarbij je jezelf kan zijn.

Tijdens deze wandeling kom je 8 stopplaatsen tegen, die je herkent aan het bordje met de

QR-code. Elke QR-code leidt je naar een vraag of een tip rond het verhogen van je welbevinden. Meestal staat er een bank in de buurt van de stopplaats, aarzel niet om hier plaats te nemen. Je kan ze benutten als rust- én ontmoetingsplek om te bouwen aan je geluk.

We wensen je een fijne wandeling waarin je onderweg bouwt aan je eigen geluk!



WAT IS DE GELUKSDRIEHOEK?

De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken: 'je goed voelen', 'jezelf kunnen zijn' en 'goed omringd zijn' die allen met elkaar verbonden zijn. Ze passen als puzzelstukjes in elkaar. 'Je goed voelen' gaat over je emotioneel goed in je vel voelen, daar waar je zowel positieve als negatieve

gevoelens kan ervaren. Wanneer je jezelf kan zijn weet je wie je bent, wat je belangrijk vindt en waar je trots op bent. 'Je goed omringd voelen' verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen.

Tenslotte is er ook nog de oranje bol, die je uit balans kan brengen. Maar dat is oké, want het perfecte geluk bestaat niet.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.

GELUKSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**