

Kiezen voor geluk

Doorgaans hebben we als mens wel een idee van wat geluk is en hoe een gelukkig leven er uitziet. Geluksprogramma's (of klavertjes drie) zijn er bovendien in overvloed. Door beslommeringen, zorgen of tegenslagen loopt het leven echter soms anders dan we wensen en komen we er niet altijd toe daadwerkelijk voor dat geluk te kiezen. Stilstaan bij wat je nodig hebt om gelukkig te zijn (of zicht krijgen op je eigen klavertje vier) is evenwel een eerste stap naar verandering en meteen ook een vorm van zelfzorg en -liefde.

Liselotte Anckaert is een enthousiaste vrouw van 45 die mensen graag op een speelse en verbindende manier meeneemt in een creatief proces, gelinkt aan een bepaald thema. Al creërend verwerven de deelnemers inzichten over zichzelf én het thema, die ze na afloop vrijblijvend met elkaar kunnen delen. Voorkennis of ervaring zijn niet vereist. Onder het motto 'alles wat zich aandient, is juist' begeleidt Liselotte mensen op een ontspannen manier naar een unieke creatie, die na afloop kan worden meegenomen. Op die manier wil ze schoonheid laten oplichten, vanuit de overtuiging dat één sprankel volstaat om (opieuw) schittering te zien.



INSPIRATIEFICHE

samana

samen met



Hoe?

Deze werkvorm vindt bij voorkeur in groep plaats. Na afloop kunnen de deelnemers eventueel nog individueel met hun creatie aan de slag.

Veel heb je niet nodig, werk met wat je hebt en verdeel dit over tafels in de ruimte, per soort:

- Grote vellen, bij voorkeur wit papier, eventueel diverse formaten en/of gekleurd papier
- Kleurpotloden, stiften, wasco's, ...
- Scharen en lijmstiften
- Magazines (bv. Libelle, Happinez, Psychologies, ...) en/of kranten
- Kaartjes (of doosjes) met spreuken allerlei
- Boeken met inspirerende en zinvolle teksten, poëziebundels, ...

Hoe pak je het concreet aan?

1) Na aan korte kennismaking (indien nodig) of rondje over waarmee mensen 'geluk' associëren, krijgt iedereen de opdracht een eigen klavertje vier te tekenen. Grootte, vorm en kleur zijn daarbij vrij te kiezen.

2) Vervolgens kunnen mensen achtereenvolgens de diverse 'gelukshoekjes' bezoeken (bv. 15 minuutjes per tafel) en de bladen van hun klavertje invullen en vorm geven. Ook werken met gekleurd papier, tekenen of kleuren behoren tot de mogelijkheden.

3) Na afloop wisselen de mensen hun creatie met elkaar uit en worden ze uitgenodigd het thuis een zichtbare plek te geven.

Tips

Belangrijk is dat iedereen de kans krijgt een eigen klavertje te ontwerpen. Zoek je iemand om je op weg te zetten?

- Liselotte begeleidt workshops op locaties, ook rond andere thema's (loslaten en verlangen, kwetsbaarheid en kracht, voluit jezelf zijn, lichtpuntjes ...) of werkt een aanbod uit op vraag, aangepast aan de doelgroep.
- Speciaal voor mantelzorgers is er het traject '(her)ontdek jouw ster'.
- Meer via liselotte.anckaert@gmail.com of 0485 50 21 69, www.zie-de-schittering.be
- Of via de Facebookpagina Zie de schittering.

WWW.SAMANA.BE