



WORKSHOP 'PERMANENT GELUK'

Geluk maak je zelf, zo luidt het. Maar dan moet het je op z'n minst toch een beetje meezitten in het leven, zou je denken. Niet helemaal waar, oppert psychologe Ineke Van Lint. Want volgens haar maak je jezelf helemaal ongelukkig of net heel gelukkig. Geluk is immers gestoeld op vier pijlers: een emotionele (hoe ga je om met je gevoelens?), een mentale (welke gedachten kweek je?), een lichamelijke (welke dingen doe je?) en een spirituele (hoe kijk je naar de wereld en jezelf?). Gezien geluk vooral een manier is van kijken naar het leven, is geluk voor iedereen haalbaar. Dit en nog veel meer tracht Ineke haar cursisten bij te brengen in verschillende workshops, waaronder 'Permanent geluk'. Alle workshops, die je trouwens ook bij je thuis of in je omgeving kan organiseren, hebben als doelstelling ons geluk en een positieve kijk op het leven te vergroten.

• Wat houdt een workshop in?

Ineke Van Lint laat haar cursisten steeds concreet aan zichzelf werken. Ze geeft de theoretische omkadering, waarna de deelnemers aan de workshop schrijf oefeningen krijgen die ze ter plaatse en ook gedeeltelijk thuis kunnen invullen. Deze worden vervolgens in groep besproken, waarbij iedereen feedback krijgt waarmee er op persoonlijk vlak dieper kan doorgewerkt worden in het concrete leven. De bedoeling is een werkelijk doorvoelde transformatie teweeg te brengen. Er komen dan ook veel 'aha-belevenissen' tot stand, alsook diepe inzichten die voor de deelnemers thuis in het dagelijkse leven toepasbaar zijn.

• Voor wie is het?

Al wie op zoek is naar geluk, naar antwoorden op de vraag waarom het aan geluk ontbreekt, hoe geluk te realiseren valt en op welke manier meer diepgang te geven is aan het leven, is gebaat bij deze workshop. Het doel - gelukkig zijn - is immers voor iedereen haalbaar, ongeacht de omstandigheden waarin je verkeert.

• Voor jou uitgetest!

Proefkonijn Michael volgde de workshop 'Permanent geluk'.

Michael: 'Ik was erg teleurgesteld in mijn nieuwe job, temeer omdat ik er samen met mijn gezin helemaal voor naar het buitenland was getrokken. Financieel een topjob, in realiteit een flopjob! Algauw kwam ik hierdoor in een erg negatieve spiraal terecht, en daar wou ik absoluut vanaf. Zonder nadenken

schreef ik me in voor een workshop met als doel mezelf terug te vinden, mijn eigenwaarde op te krikken en op eigen krachten opnieuw tot positieve inzichten te komen. Door de workshop zag ik in dat ik helemaal anders in elkaar zit dan dat ik me voor de buitenwereld gedroeg. Voordien was ik erg geconditioneerd, had ik een enorme prestatiedrang en wou ik steeds goed bevonden worden door anderen, maar ik had niet door dat dit me het leven zuur maakte. Ik leerde bepaalde dingen loslaten en genieten van andere zaken in het leven. Dat ging uiteraard niet van vandaag op morgen; het vergde tijd en veel geduld en verliep met keihard vallen en weer moeizaam opstaan. Maar uiteindelijk bleek het wel een krachtig middel om alle pijnpunten in mezelf naar boven te brengen en onduidelijkheden te verhelderen. Ik besef nu meer dan ooit dat anderen of bepaalde situaties mijn geluk niet maken; het begint allemaal bij mezelf. Eens je dat beseft, genieten de mensen om je heen met je 'vernieuwde en gelukkigere ik' mee!



PRAKTISCH

Ineke Van Lint richt op geregelde tijdstippen workshops in die allemaal rond het thema 'geluk' handelen. Een blik op haar agenda en het aanbod van workshops werp je op de website www.enthouiasme.info.

CONCLUSIE

De workshops van Ineke brengen je tot diepere inzichten, die je leven op lange termijn een andere, positieve wending kunnen geven en leiden tot een groter geluksbesef. Vaak is de workshop hard en erg confronterend; je moet er dan ook helemaal voor willen gaan. Maar zit het jou op bepaalde vlakken niet mee, dan leer je wel op korte termijn hoe daarmee om te gaan en alles in een positiever daglicht te bekijken.

■ DOOR NATHALIE VANDECASTEELE