



Inspiration for everyone

Onze inspiratiegolf

Bullet journal

Naam:

Klas: . . .

Wil jij graag groeien in geluk?



Dan is onze BAVO I-WAVE misschien wel iets voor jou!

Met de leerlingen van het zesde jaar van het Sint-Bavo humaniora Gent werken we aan een project 'innoverend geloven'. Hoe kan je op een nieuwe manier actief met zingeving bezig zijn? We willen een eigentijdse manier van 'geloven in actie' uitproberen met zoveel mogelijk mensen. Doe mee met onze challenge en zie wat het met je doet. Heeft het je goed gedaan en smaakt het naar meer, ga dan verder. Was het leuk maar toch niet dat wat je er van verwacht had, dan is dat ook geen probleem. Je bent een ervaring rijker. We hebben ook nog een droom. We willen graag dat 5.000 mensen deelgenomen hebben aan onze I-WAVE challenge. Nodig dus gerust ook je familie en vrienden uit om mee te doen. Elke laatstejaars bij ons op school zal 10 personen uitnodigen en motiveren om mee te doen. Voor meer info en het bestellen van gratis bullet journals bezoek www.i-wave.be.

Wat is I-WAVE?

Met onze inspiratiegolf willen we iedereen uitnodigen om 30 dagen lang, elke dag 5 minuten te verstillen en elke dag een daad van kleine goedheid te doen. Als je iets 30 dagen volhoudt, is de kans groot dat dit nieuwe gedrag een gewoonte wordt. Het is een soort vitaminekuur voor je hart, voor je leven. Het mooie is dat we dit met velen samen gaan doen. Onze inspiratiegolf van geluk zal klein beginnen en gaandeweg verder uitdeinen van druppel, naar stroom, naar golf.

Waarom zou je mee I-WAVEN?

Onze samenleving heeft nood aan een extra inspiratieboost. We beschikken allemaal over zoveel energie, creativiteit en mogelijkheden dat we echt het verschil kunnen maken. Met I-WAVE bouwen we aan een samenleving die meer inclusief, duurzaam en zorgzaam is. Samen kunnen we zoveel meer dan alleen. We willen het gevoel van machteloosheid waar veel mensen in gevangen zitten omzetten in een golfstroom van positieve energie.

Met vriendelijke groeten,
Het Bavo I-WAVEteam



Tips om te verstillen

We nodigen je uit om **dagelijks 5 minuten** te nemen om naar binnen te keren en contact te zoeken met wat je draagt, energie en vertrouwen geeft.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door **koffie** te drinken of door gewoon even met jezelf in gesprek te gaan op een rustige plek en stil te staan bij de vraag: 'Hoe gaat het met mij?' Of door de vraag te stellen: 'Wat is mijn diepste verlangen?'.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door **thee** te drinken of je gewoon te laten inspireren door een fijne tekst, een beeld, een filmpje, de natuur. Je eigen leven is dan als het heet water dat op smaak wordt gebracht door een impuls van inspiratie, het theezakje.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door een **mocktail** te drinken of te experimenteren met meditatie. Gewoon even je ogen sluiten en een mantra, gebedswoord of gelukswoord vriendelijk in jezelf herhalen. Of rustig luisteren naar je adem of jouw innerlijke stilte. Het is een vorm van verstillen die de kwaliteit heeft van het genot bij een lekkere mocktail.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door **bruiswater** te drinken en heel gewone dagelijkse handelingen met aandacht en liefde doen. Oefenen om in het moment van NU te leven. Elk moment leren ervaren als een geschenk. Je zou de gewone dingen van elke dag kunnen vergelijken met het water en de extra aandacht of liefde waarmee je het doet zijn dan de bubbels.



Tips om dagelijks een daad van kleine goedheid te doen

Zoek het niet te ver. We gaan voor heel kleine en haalbare daden van goedheid.



- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **wie dicht bij je leeft**, woont of werkt. Bv. zomaar de vaatwasser leegmaken.



- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **onze planeet**. Bv. een stukje zwerfvuil oprapen.



- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **iemand die je nog niet kent**. Bv. een glimlach schenken aan een voorbijganger.

We hebben hulp voorzien!



- Je kan gebruik maken van **dit bullet journal**. Een boekje vol tips hoe je dagelijks kan verstillen en de kleine goedheid in praktijk kan brengen. Je kan je kleine succesjes bijhouden en nog extra aantekeningen maken.



- Je kan alles nog eens rustig nalezen en alle ontwikkelingen volgen via **www.i-wave.be**. Je kan hier ook **gratis** de bullet journals bestellen.



- Je kan ons ook volgen op onze **Instagrampagina**. Je kan er je ervaringen delen. Deel je tips, leuke weetjes, grote en kleine belevenissen en zet er een foto bij.



- Je kan I-WAVE nog beter ontdekken door naar **onze podcastreeks** te luisteren. In tien stappen van tien minuten krijg je een mooi idee en tal van tips hoe je van jouw I-WAVE challenge een unieke belevenis kan maken.



Hoe werkt dit bullet journal?

- Je kan de **datum** invullen.
- Je kan je **stemming** aanduiden.
- Je kan de **twee tips** lezen, maar je hoeft ze niet te doen. Ze geven je gewoon inspiratie. Je kan ook zelf kiezen welke vorm van verstillung of kleine goedheid je wil doen. Eens je bv. bij verstillung jouw manier hebt gevonden, kan je die ook dagelijks herhalen.
- Bij **notities** schrijf je welke kleine goedheid of verstillung je die dag hebt gedaan eventueel aangevuld met elementen van de opdracht of met eigen bedenkingen. Maak het tot jouw uniek bullet journal.
- Zie het ook als een spel ... je kan er altijd opnieuw instappen. Maak je geen zorgen als je het eens een dag vergeet. Gewoon herbeginnen is de boodschap.

VEEL SUCCES, VERBONDENHEID EN
GELUK GEWENST!



1

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstilling vandaag:

2

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Mijn kleine goedheid vandaag:

Kan je tijdens je verstillingsmoment eens stilstaan bij de volgende vragen

1. Waar ben je vandaag dankbaar voor?

2. Waar vraag je vandaag "sorry" voor?

3. Wat zou je morgen anders doen?

Mijn verstilling vandaag:

3

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Kan je wie
je vandaag
ontmoet met
een warme
glimlach
begroeten?

Span je schouders op en
ontspan je schouders heel
langzaam.
Doe dit vijf maal.



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillingsvandaag:

4

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Ik waardeer jouw
luisterend oor en
oprechte lach.

Drop een briefje in de jas of boekentas
van iemand die je kent waarop je noteert
wat je waardeert in die persoon.

Zet de timer van je GSM op 5 minuten.

Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord

Vrede

Telkens als je gedachten afdwalen, keer je terug naar het
liefdevol herhalen van het woord "vrede".

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillingsvandaag:

5

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Ruim iets op dat niet van
jou is zonder het te
zeggen.

“Sluit je ogen en luister
naar de verschillende
geluiden die je hoort en
benoem ze.

Probeer dit vijf minuten vol te houden.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

6

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Stuur een kaartje of berichtje
waarin je jouw dankbaarheid
uitdrukt voor iemand die veel in
jouw leven betekent.

Dank je wel
voor alles wat je
voor mij betekent.

Je aanwezigheid maakt mijn leven rijker en mooier.
Ik ben zo dankbaar dat jij er bent.

Drink of proef
iets alsof het de eerste keer is.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

7

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling

Mijn verstilling vandaag:

8

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling

Mijn verstilling vandaag:

9

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling**Begroet vriendelijk drie mensen die je niet kent.*

Tel je ademhalingen
tot 10 en begin dan
opnieuw. Hou dit
5 minuten vol.



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillingsvandaag:

10

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Laat iemand iets vertellen
zonder te onderbreken.



Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstillingsvandaag:

11

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Verstilling



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

12

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Verstilling



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

13

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Raap een stukje zwerfvuil op en laat het zijn weg vinden naar de vuilbak.



Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling

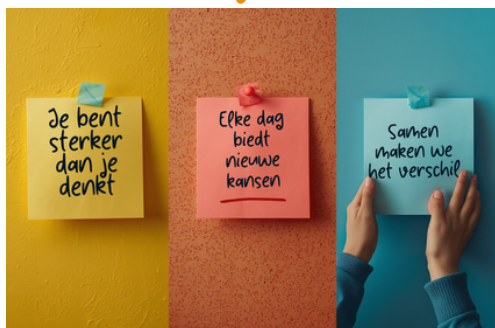
Schrijf de verschillende zorgen die je hebt op verschillende papiertjes. Leg ze symbolisch neer op tafel en laat ze dan verdwijnen.



Mijn verstillings vandaag:

14

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Kleef thuis, op het werk, in de school op een muur post-its met positieve zinnen die verbinden.

Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstillings vandaag:

15

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstillingsvandaag:

16

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstillingsvandaag:

17

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Ga spaarzaam om met het water dat je vandaag gebruikt.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling

Beschrijf jezelf als persoon over tien jaar.
Welk beroep oefen je uit? Met wie ben je samen? Wat zijn je hobby's? Laat 5 minuten alle gedachten komen en schrijf de kerngedachten hieronder op.

Mijn verstilling vandaag:

18

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Gebruik, als je samen zit met anderen, de volgende 'ijsbreker':

In welke stad zou jij jezelf graag zien veranderen en waarom?

Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling

Denk na over
3 positieve
eigenschappen
van jezelf en
schrijf ze
hieronder op.

Mijn verstilling vandaag:

19

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

**Laat in je contacten
vandaag je oordeel
los en toon begrip.**



Mijn kleine goedheid vandaag:

Vul de volgende vraag voor jezelf aan:
‘Ik zou echt gelukkig zijn als ...?’



Mijn verstilling vandaag:

20

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Hoe gaat het écht met je?



Vraag het oprecht aan iemand en luister.

Mijn kleine goedheid vandaag:



Maak een lijst



van 5 kleine dingen



waarvan je kan genieten.



Kies er één uit om vandaag te doen.

Mijn verstilling vandaag:

21

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

*Wees mild vandaag
wanneer iemand een fout maakt.*

Oefen de buikademhaling

Adem 4 tellen in en richt je aandacht op je buik.



Hou je adem 4 tellen in.

Adem 8 tellen rustig uit.

Adem in door je neus en uit door je mond.

Doe dit vijf minuten.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

22

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Een moment van aandacht kan
een leven veranderen.

**Sta even stil bij iemand die
hulp lijkt nodig te hebben.**

Neem vijf minuten om over de volgende zin na te denken: 'Uit de handen van mensen kan je vallen, uit de hand van God nooit'. Laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil, lees de zin dan rustig opnieuw en zie maar wat er komt.



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

23

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Verstilling



Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstillingsvandaag:

24

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Verstilling



Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstillingsvandaag:

25

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Geef een knuffel aan iemand die je graag ziet.



Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling

Kijk vriendelijk vijf minuten naar één detail in de natuur of je kamer (blad, boom, plant, foto, kaars...).



Mijn verstillingsvandaag:

26

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid

Kan je thuis eens vragen waar je ergens kan helpen?



Eens de taak gekregen, voer je deze met vreugde uit.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling

Denk 5 minuten na over de volgende uitspraak:
'Maak je niet bezorgd over de dag van morgen.
De dag van morgen zorgt voor zichzelf.'



Mijn verstillingsvandaag:

27

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstilling vandaag:

28

Datum: ../.. Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

*Kleine goedheid**Verstilling*

Mijn kleine goedheid vandaag:



Mijn verstilling vandaag:

29

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid



Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling



Mijn verstilling vandaag:

30

Datum: ../..Ik voel me: moe - triest - gewoon - blij - vol energie

Kleine goedheid



Mijn kleine goedheid vandaag:

Verstilling



Mijn verstilling vandaag:

Wat heb je voor jezelf ontdekt in het dagelijks beoefenen van de kleine goedheid? Beschrijf jouw topmoment van 'kleine goedheid'.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heb je voor jezelf ontdekt in het dagelijks beoefenen van 'verstilling'? Beschrijf jouw uniek verstilmoment.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Hoe was het voor jou om dit 30 dagen vol te houden (gemakkelijk - moeilijk, waarom?).
- Is dit een challenge die je anderen zou aanraden (waarom wel - waarom niet)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

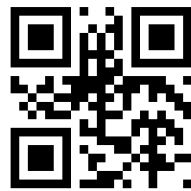
.....

.....

.....

.....

.....



Doe mee met I-WAVE

Klein gebaar - groot resultaat



www.i-wave.be
www.sint-bavongent.be

