

# Wat maakt ons gelukkig

Prikkel de zintuigen

ELSTEIJSEN 03 FEBRUARI 2022 11:04

wild kamperen

levendige markten

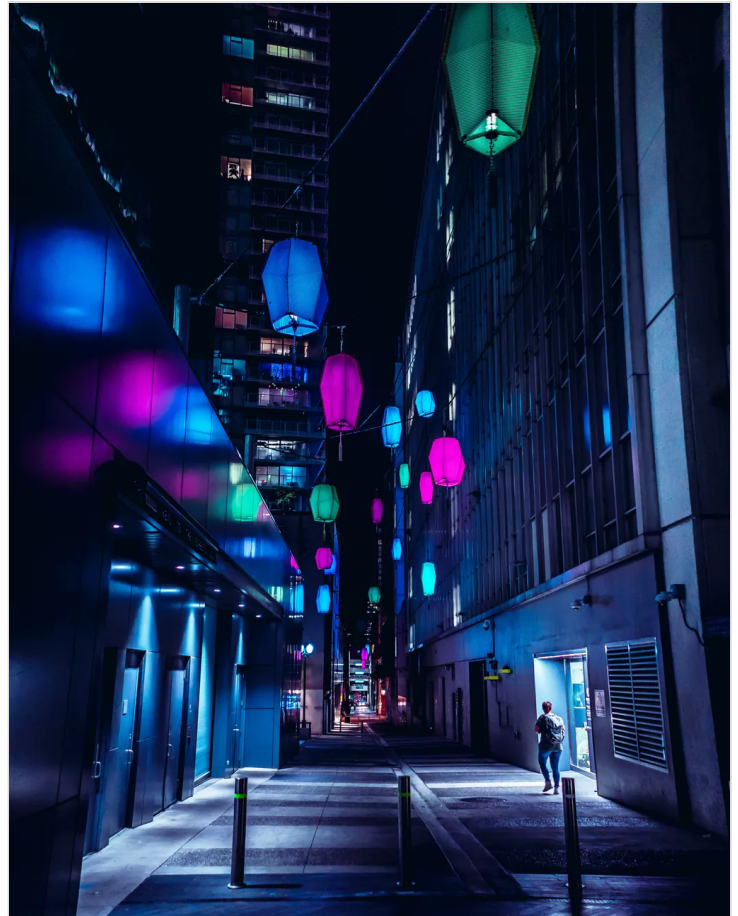


**Where the Hell is Matt? 2008**  
door Matt Harding  
YOUTUBE

Zien: de zonsopgang



een leuk filmpje





**zon gaat op en je ziet de mist en  
zonsopgang nadien de zonsondergang en  
vallen van de nacht en uilen horen...**

**Alles met de herfst**



**Nina Simone haar stem**

**zachte stofkes**

**Horen: het geluid van kletterend water**



**Zachte natuurkleuren, aarde kleuren,  
blauwe lucht , veel groen, zonsondergang,**

**dekentje**

**Een herfstbos ervaren: tast, geur, kleur, ...**



**Caipi**



**Geur van een nieuw boek**

**bloedappelsienen**

**Het ruisen van de wind in de bladeren, de  
golven van de zee, de vogels horen fluiten...**

**geur van slijpsel**

**potlood en papier**



**Bed van varens op de mat of in een hangmat  
: de geur hiervan**

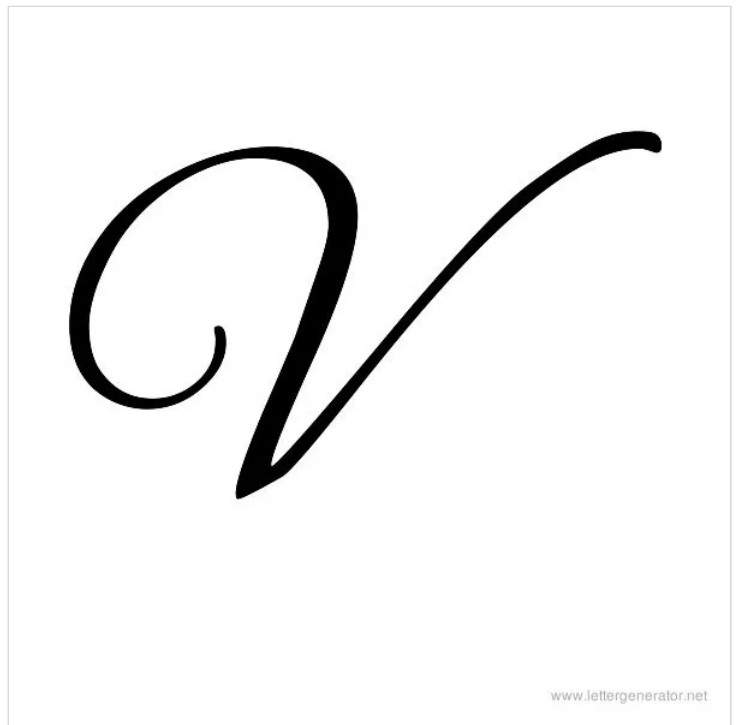
**experimenteren met eten**

**Geluid van kinderen**

**Syrische BBQ**

**thee proeven en ruiken met kamille of munt,  
citrus....**

hieraan gevoelens linken van rust, opwekkend, ...



**stilte**

**het geluid van stilte**

**Muziek**

**Geen stress, maar wel een beetje spanning  
of uitdaging**

**garnaalkroketten**

**chips eten**

**lasagne**

**Verse beddenlakens**

**het gevoel van pas geschoren benen**

**op restaurant gaan (gezelligheid)**

**De letter v**



**de geur van gezaagd hout**

**onderweg zijn**

**onderweg zijn, vooral op de fiets**

**lekker koken**

**het gevoel van een kat die op je schoot ligt**

**elkaar graag mogen zien**

**nieuwe dingen proeven**

<https://www.wijmakenmuziek.be/downloads>



**Vriendhoegaathetmetjou**  
2:57 audio  
PADLET DRIVE

**concert, muziekfestival, ...: samen genieten van muziek, ook als je mekaar niet kent**

in de winter naar de zon - familie terugzien

**Geen valentijn vieren, maar alle dagen de liefde vieren**

**Boeken rond mij - ze ruiken, ze lezen, ze voelen**

**een opgeruimd en netjes gekuisd huis**

Goede vrienden/familiekring hebben - hebben maar ook kunnen geven

**natgeregende afgevallen herfstbladeren**

**een goed gesprek**

**naar de sterrenhemel kijken**

laatste loodjes van de Corona - gesteund worden door vrienden en familie - al dan niet met eten :-)

**zingen met vrienden**

**dansen, in alle vormen**

**Spelende en lachende kinderen**



**mijn geboortestreek bezoeken**

**orde**

**geur van bloemetjes**

**creativiteit van anderen**

in deelgroepjes spreken met anderstaligen

**nagenieten van een goede film of een goed boek**

**geur van vers gebakken brood**

**Erbij horen**

**een goed boek, mooie muziek op de achtergrond en een goed glas wijn**

**je handen tegen een warme tas thee houden**

even zonder kinderen zijn

**poëzie**

Kinderen terug zien na langere tijd of dat ik weet dat ze met elkaar contact hebben

**Mooi licht op mooie gebouwen**



**mooie film**

**kussende mensen**

**Luisteren naar Koerdische muziek**

Kleinkinderen!!!!



**baai (mooie landschappen)**

Natuur! Gelukkig gratis en toegankelijkheid in Corona tijd



**Vogels van de zee**  
door HetMagazijn

YOUTUBE

**lichtjes**

de allereerste zon van het jaar

**the good old days**

**iemand laten (glim)lachen**

de ZON

**stadhuis van Leuven**

**het gevoel van een geocache te vinden**

**retro gedachten**



**design**

**creatief bezig zijn zoals schilderen, stoffen bedrukken enz...**

Naaien

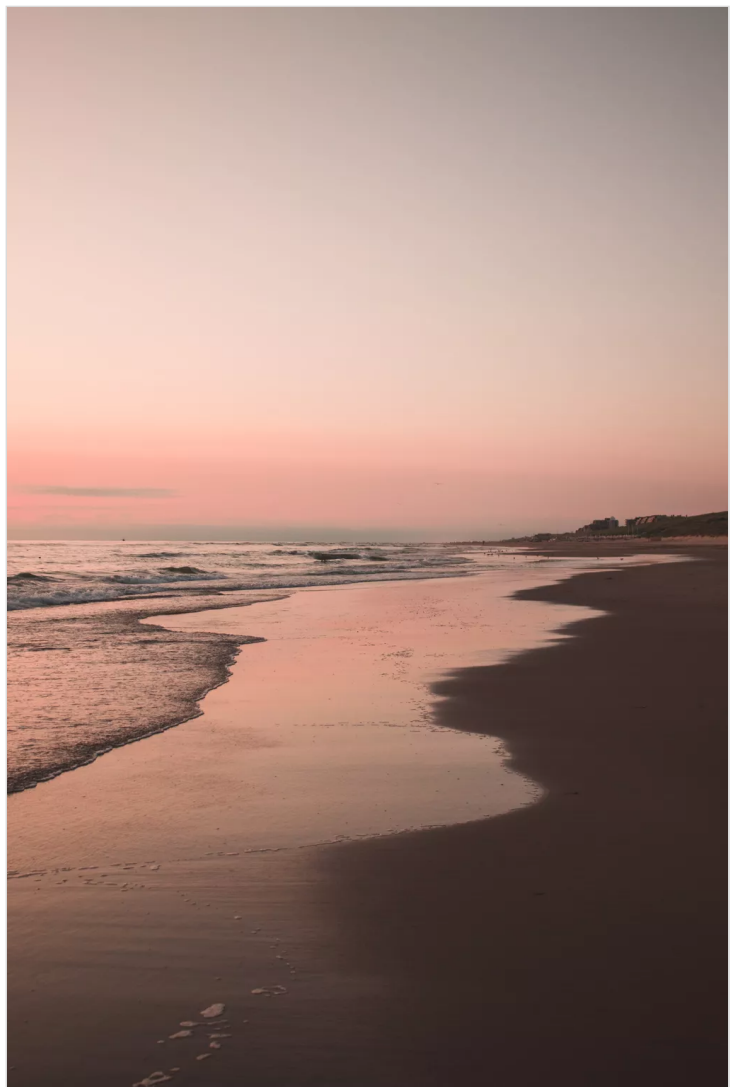
**de vroege ochtend: genieten van de eerste uurtjes, de eerste koffie, ...**

**de geur na een stevige regenbui**



**de geur van een vulpen**

**de geur en het geluid van de zee**



**met vrienden gezelschapspel spelen**



**lekker eten**

**wandelen in de natuur**

**Simon & Garfunkel | The Sound of Silence**

Listen to this episode from The Learning Code on Spotify.

SPOTIFY



**in de drukte niemand zijn**



**een lekker geurtje**



**de geur van een bos na de regen**

**een stukje schrijven over in de drukte niemand zijn**



**het geluid van water**

**geuren uit de prille kindertijd**

**het strand: warm, zee, ...**

**iets voor anderen kunnen betekenen**

**Lekker eten**

de geur na een regenbui

**mensen die glimlachen**

**de stilte van de sneeuw**

**stilte**





**mezelf mogen/kunnen zijn**

**geuren uit de keuken: basilicum, look**

**omringd door boeken, notitieschriftjes,  
gedichten, zelf kunnen schrijven**

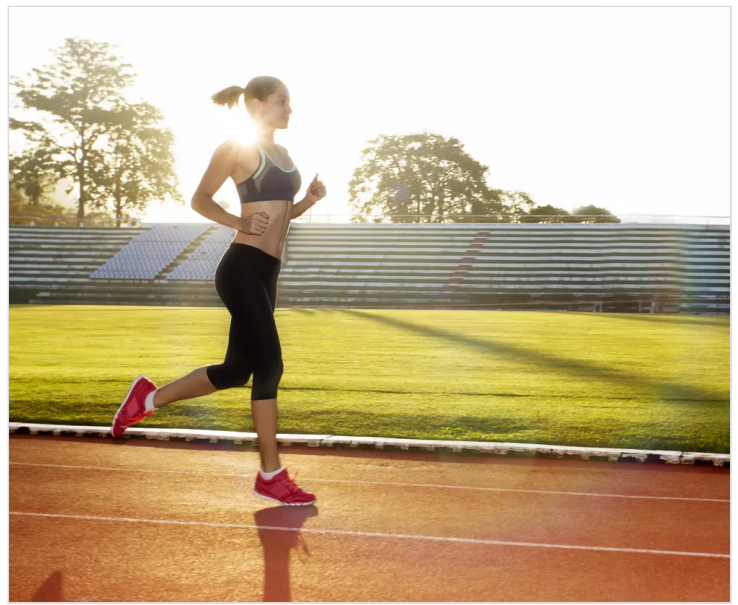
**een mooi gedekte tafel**

**Niet te veel stress, maar wel uitdaging**

**Gezellig samen zijn met familie en vrienden**



**de geur van de zee**



**heel koud weer met een blauwe lucht**

**Sport en beweging en daarna een warme  
douche**

**een (ayurvedische) massage**

**het geluid van regendruppels op de tent**



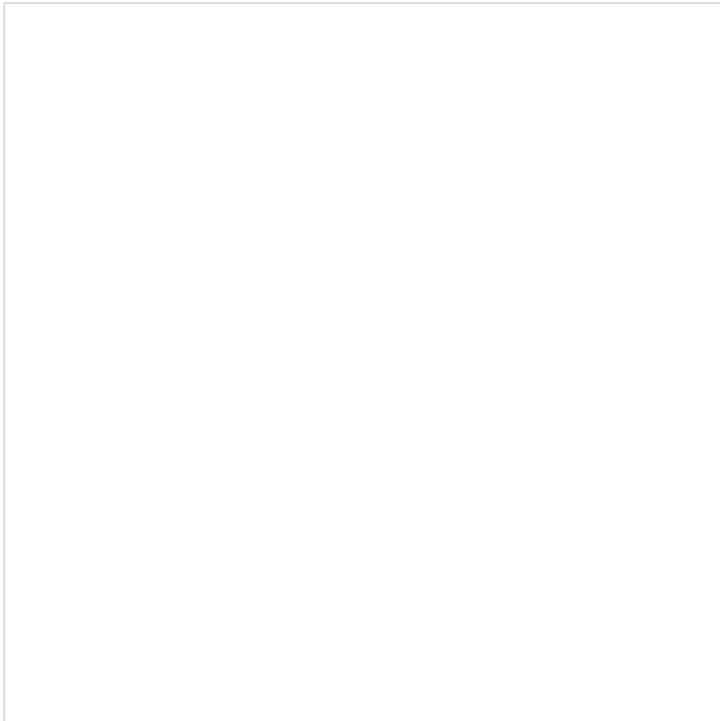
**het geluid van de zee**

**ronkende kat**

# Reizen



regen op het dakraam



Regengeluid en Onweer op het Dak om te Slapen -  
Ontspannende Regen voor een Diepe Slaap | 6 Uur  
door Natuurgeluiden

YOUTUBE

haan die kraait



de geur van gebak

een concert in de zon

Mensen

Natuur

Andere culturen leren kennen

haardvuur/vuurkorf

harmonie

Knuffelen

de geur van speculaas

muziek beluisteren

slappe lach

goed slapen

mensen

mijn werk

zingen

**mooie natuur**

**fijne mensen**

**samenwerken met fijne collega's**

**Mijn twee katten in de tuin ;-)**

**het werk, mensen kunnen helpen**

**Reizen ... kortbij, verweg!**

**omringd door mensen die ik graag heb**

**Vrienden & Familie**

**Als je ziet dat je kinderen zich goed voelen**

**straalblauwe lucht**

**Nieuwe ervaringen opdoen**

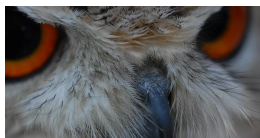
**De zon op mijn gezicht**

**<https://www.natuurpunt.be/pagina/uilen-herkennen-en-uilen-zien>**

de geur van verse pannenkoeken

#### **Uilen herkennen en uilen zien**

Uilen zijn nachtroofvogels. Ze hebben ook klauwen zoals de dagroofvogels, maar met twee tenen naar voren en twee naar achteren. Hun kromme snavel is korter. Uilen jagen in het donker, hoewel er ook soorten overdag jagen. Aan de kleur van de ogen kan je zien wanneer een uil vliegt en jaagt.



NATUURPUNT

\*\*\*\*\*