

www.inspiratiwave.com



[inspiratiwave](#)



[inspiratiwave](#)



[i_wave](#)

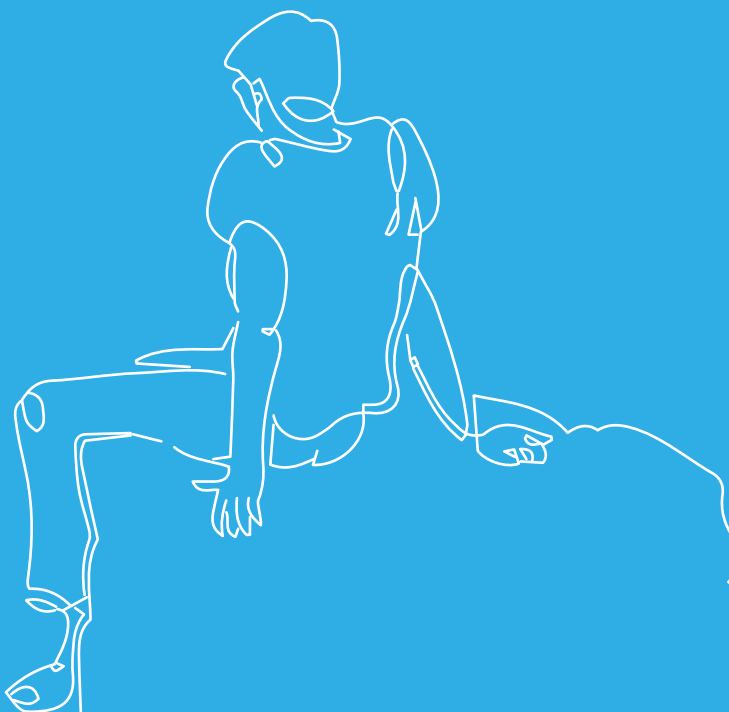


iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

BULLET JOURNAL





WIL JIJ GRAAG GELUKKIG WORDEN?

Dan is I-WAVE misschien wel iets voor jou!

I-WAVE is een inspiratiebeweging die zoveel mogelijk mensen in Vlaanderen wil aanmoedigen om verstillen, kleine goedheid en sociale actie tot hun grondhoudingen te maken. We vertrouwen erop dat, als je deze grondhoudingen in je leven integreert, je geluksniveau stijgt voor jezelf en voor iedereen die het leven met je deelt.

We willen met zoveel mogelijk mensen samen I-WAVEN. Verschillende secundaire scholen, basisscholen en buurten doen reeds mee. Onze stille droom is dat eens je een maand hebt ge-iwaved het doorloopt en het je levensstijl wordt.

Zo bouwen we stapje voor stapje aan een grote I-WAVE community, de smaakmakers van ons samen leven.



HOE KAN JE I-WAVEN?

We stellen je vier uitdagingen voor. Als je deze uitdagingen ter harte neemt, zal je geluksgevoel een mooie boost krijgen en heb je heel wat steentjes verlegd in de rivier van het samenleven. **Onze gelukscode is 5130/1!**

UITDAGING 1

DAGELIJKS VIJF MINUTEN VERSTILLEN – “5”

We nodigen je uit om dagelijks vijf minuten tijd te nemen om naar binnen te gaan en contact te zoeken met wat je draagt, energie en vertrouwen geeft.



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



- Je kan het doen door bij wijze van spreken **thee** te drinken of gewoon je 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 inspiratie impuls, het theezakje.
- Je kan het doen bij wijze van spreken door **wijn** te drinken of te experimenteren met meditatie. Gewoon even je ogen sluiten en een mantra, gebedswoord of gelukswoord vriendelijk in jezelf herhalen. Of je kan het ook doen door rustig te luisteren naar je adem. Het is een vorm van verstillen die de kwaliteit heeft van het genieten van een goed glaasje wijn.

- Je kan het doen door bij wijze van spreken **bruinwater** te drinken en heel gewone dagelijkse handelingen met aandacht en liefde te doen. Hier heeft mindfulness ons heel wat te bieden. Je zou de gewone dingen van elke dag kunnen vergelijken met het water en de extra aandacht of liefde waarmee je het doet met de bubbels.

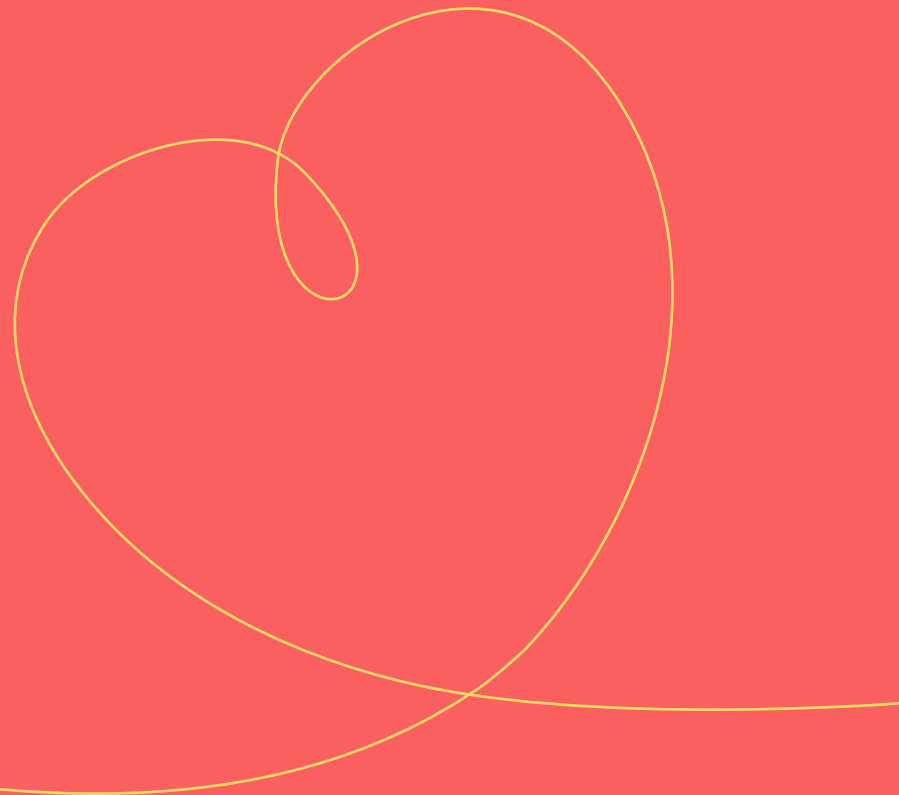


UITDAGING 2

DAGELIJKS 1 DAAD DOEN VAN KLEINE GOEDHEID – “1”

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 vaat leegmaken.
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **iemand die je nog niet kent**. Bv.: Een glimlach schenken aan een voorbijganger die je niet kent.
- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **onze planeet**. Bv.: Eén stukje zwerfvuil oprapen.



UITDAGING 3

30 DAGEN VOLHOUDEN – "30"

We willen, door ons een maand lang te focussen op dagelijks 5 minuten verstillen en 1 daad te doen van kleine goedheid, deze twee voornemens tot krachtige positieve **gewoontes** laten worden.

We dromen ervan dat je na deze maand samen met ons doorgaat met het beoefenen van de verstillings- en de kleine goedheid. Je wordt daar zelf gelukkiger van maar ook iedereen die het leven met je deelt zal genieten van jouw geluksgroei.



UITDAGING 4

START EEN SOCIALE ACTIE – "1"

Als je 30 dagen hebt volgehouden, zal je merken dat je innerlijke veerkracht en je sociale weerbaarheid gegroeid is. Je kan nu de kers op de taart zetten door met andere I-WAVERS uit je omgeving of met andere bondgenoten **één kleine sociale actie** te bedenken die mensen in jouw omgeving gelukkig maakt.

Misschien ruim je een lokaal op of maak je een pleintje zwerfvuil vrij of ga je met een groepje op bezoek in een woonzorgcentrum of organiseer je een sportactiviteit met kansarmen. We kijken uit naar je sociale creativiteit en wij zijn je eerste supporters.

WAT NA JOUW 30 DAGEN I-WAVE?

Je kan eerst je sociale actie starten.

Je kan je inschrijven voor onze weekmail via els@i-wave.be. Je krijgt dan elke week een tip voor verstillings-, kleine goedheid- en een suggestie van een initiatief dat je kan inspireren om te blijven experimenteren met het ondernemen van een sociale actie.

WIST JE DAT...

- er ook I-WAVE is op maat van de gezinnen en de buurt: I-WAVE for neighbours?
- er ook I-WAVE is voor de derde graad van de basisschool: I-WAVE for kids?
- er ook I-WAVE is voor scholen: I-WAVE for schools?
- deze brochure ook goed bruikbaar is voor leerlingen tweede en derde graad, studenten en iedereen die graag zelf I-WAVEN?
- vorig jaar 5341 jongeren hebben meegedaan met I-WAVE?





ALS JIJ MEE I-WAVET, PLANTEN WIJ EEN BOOM IN ONS I-WAVE BOS.

I-WAVE engageert zich om voor elke 10 I-WAVERS, die geprobeerd hebben de vier uitdagingen te doorlopen, een boom te planten.

I-WAVE zet zich in voor natuurvereniging vzw Durme (www.vzwdurme.be). Zo hopen we op het einde van deze I-WAVE campagne geholpen te hebben om een nieuw bos te planten met 400 bomen dat jij ook kan bezoeken.

Het volstaat dat je na je maand I-WAVEN je naam en voornaam mailt naar els@i-wave.be met de vermelding deelgenomen aan I-WAVE.

GEEF I-WAVE EEN DUWTJE IN DE RUG.

We bezorgen aan elke I-WAVER gratis het infomateriaal. Maar jij kan ons steunen door een bezoek te brengen aan onze webshop zodat we onze golf zonder financiële zorgen verder kunnen uitrollen.

Word eigenaar van een boom in ons nieuwe I-WAVE bos in Lokeren. Je stort hiervoor 5 euro en jij ontvangt het certificaat van jouw boom. Zo doe je een dubbelslag. Je steunt onze planeet en I-WAVE. Of ga voor één van onze andere leuke I-WAVE gadgets.

(www.i-wave.be/shop)

HET I-WAVE TEAM

Het I-WAVE team bestaat uit een gedreven ploeg met Els Meuleman, Kim Balcaen, Gregory Van Hoorde, Maarten Piessens en Walter Van Wouwe. Ze werken samen met een netwerk van freelance medewerkers.



HOE GA JE AAN DE SLAG?

Datum: /

MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

2

Kleine goedheid

Neem bij een gesprek eerst de tijd om te luisteren, vat samen wat je gehoord hebt en geef pas dan zelf je inbreng.

Verstilling

Kan je voor dat je met iets nieuw begint tijdens de dag, één keer bewust inademen en uitademen.

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Tip van de dag
voor je dagelijkse
"Kleine goedheid".

Tip van de dag
voor je dagelijkse
"Verstilling".

Je kan hier afspraken noteren, zaken opschrijven, foto's kleven, tekeningen maken/inkleuren... i.v.m. je I-WAVE traject of met wat je bezighoudt.

*Laat je creativiteit
de vrije loop.*

Vooraleer je van start gaat, lees ook even de I-WAVE tips op p. 46 en 47.

- Vul hieronder in wat je vandaag hebt gedaan als
dagelijkse verstilling en dagelijkse kleine goedheid.
We zijn alvast benieuwd naar al jouw creatieve activiteiten.

3

Datum: / MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

Kleine goedheid

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

Verstilling

Zet je gsm-wekker op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord: 'vrede'. Telkens als je afdwaalt en je merkt het, laat het los en keer terug naar het liefdevol herhalen van het woord: 'vrede'.



Datum: / MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

4

Kleine goedheid

Verras iemand die weinig bezoek krijgt met een bloemetje of een andere eenvoudige attentie.

Verstilling

Neem vijf minuten om over de zin onderaan na te denken. Zie het als een soort geestelijke kauwgom. Lees het zinnetje en laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees je het zinnetje opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

"Warme niet oordelende aandacht is het nieuwe goud van deze wereld."



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Datum: ____ / ____ MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

Zet op jouw sociale media
vandaag een positief bericht:
goed nieuws.

Bezoek deze website en laat je inspireren door dit boeiende aanbod om je eerste stappen te zetten in het leren mediteren:



Datum: ____ / ____ MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

Stuur een brief, mailtje of berichtje waarin je jouw dankbaarheid uitdrukt voor iemand die veel voor jouw leven heeft betekend.

Zet je gsm-wekker op 5 minuten en bekijk rustig de foto op de volgende pagina... Neem je tijd. Wat valt je op? Wat maakt het bij je los? Hoe is jouw relatie met de natuur, met dieren?

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillingsvandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:



Zet je gsm-wekker op 5 minuten
en bekijk rustig deze foto...
Neem je tijd. Wat valt je op?
Wat maakt het bij je los?
Hoe is jouw relatie met de na-
tuur, met dieren?



Kleine goedheid

Als je in een team, groepje vrienden of thuis aan tafel zit, nodig de aanwezigen uit om één positief kenmerk van elkaar te benoemen.

Verstillings

Op de website 'ingspire' vind je een reeks boeiende en inspirerende zinnen om bij te stil te staan. Ze zijn ook per thema geordend. Laat je inspireren.

<https://ingspire.nl/tag/inspirerende-quotes>



Kleine goedheid

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

Verstillings

Als je jouw dag stil legt, sta dan eens stil bij de volgende drie vragen en schrijf je antwoorden op in je bulletjournal:

- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar vraag je 'sorry' voor?
- Wat zou je morgen anders doen?



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Datum: ____ / ____ MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

*Kleine
goedheid*

Neem een doos, kijk eens rond in je huis of kamer, verzamel spulletjes die je niet meer nodig hebt maar nog bruikbaar zijn en breng ze naar de kringloopwinkel.

Verstilling

Bekijk het filmpje via de qr-code.
Wat raakt je in het filmje?
Sta even stil bij de vraag: 'Wat kan jij doen om onze wereld duurzamer, zorgzamer en geïnspireerder te maken?'.



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Datum: ____ / ____ MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

Kleine goedheid

Breng wat tijd door met een van je burens voor een praatje.

Verstilling

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Kleine goedheid

Nodig iemand uit om samen met jou een kleine wandeling te maken en wat bij te praten.

Verstilling

Zet je gsm-wekker op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord: 'vertrouwen'. Telkens als je afdwaalt en je merkt het, laat los en keer terug naar het liefdevol herhalen van het woord: 'vertrouwen'.



Kleine goedheid

Ga met de fiets of te voet naar een bestemming waar je normaal je auto voor gebruikt of je je laat voeren.

Verstilling

Neem vijf minuten om over de zin onderaan na te denken. Zie het als een soort geestelijke kauwgom. Lees het zinnetje en laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees je het opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

"Maak in je leven van elke hindernis een springplank."



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

*Kleine
goedheid*

Stop een klein briefje in de brooddoos, boekentas of handtas van iemand die je kent met een leuke, positieve boodschap.

Verstilling

Bekijk dit filmpje en download de app. Het kan je helpen om dagelijks 1 of meer minuutjes te mediteren. Welkom in het netwerk van de 'one moment meditation'.

<https://youtu.be/F6eFFCi12v8>

*Kleine
goedheid*

Geef een welgemeend compliment aan iemand die je niet kent en iets fijn doet (vb. een woordje van dank voor de kelner of kassierster).

Verstilling

Zet je gsm-wekker op 5 minuten en bekijk rustig de foto op de volgende pagina... Neem je tijd. Wat valt je op? Wat maakt het bij je los? Hoe loopt jouw levensweg op dit moment? Welke top wil jij bereiken in je leven? Waar droom je van?



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:



Zet je gsm-wekker op 5 minuten en bekijk rustig deze foto... Neem je tijd.
Wat valt je op? Wat maakt het bij je los?
Hoe loopt jouw levensweg op dit moment?
Welke top wil jij bereiken in je leven?
Waar droom je van?

Kleine goedheid

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

Verstilling

Bekijk het filmpje via de qr-code. Wat raakt je in het filmje? Sta even stil bij de volgende zin: 'Daden doen van kleine goedheid vraagt creativiteit en durf maar brengt ook echte vreugde.' Durf jij initiatief te nemen om goed te doen?



Kleine goedheid

Telkens als je een idee hebt om een daad te doen van kleine goedheid heb je vijf seconden waarbinnen je beslist of je het doet of niet doet. Kan je vandaag als er een goede suggestie bij je opkomt het volgende doen? **Je telt af zoals bij een raketlancering: 5, 4, 3, 2, 1 en zegt dan 'Go'.** Dan zet je je suggestie in actie om.

Vind een plaats in de natuur: een bos, park of tuin en kijk gewoon even 5 minuten rond zonder na te denken. Gewoon waarnemen wat er is en er van genieten.



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

17

Datum: / MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

Kleine goedheid

Vraag aan iemand uit jouw buurt of je geen boodschappen kan doen of iets kan meebrengen uit de winkel.

Verstilling

Zet je gsm-wekker op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord: 'liefde'. Telkens als je afdwaalt en je merkt het, laat het los en keer terug naar het liefdevol herhalen van het woord: 'liefde'.



Datum: / MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

18

Kleine goedheid

Bestel onze gratis verrassingskaarten (www.i-wave.be/shop) en stuur er twee op naar iemand die je kent met een toffe boodschap.

Verstilling

Bezoek eens deze website en laat je inspireren door dit boeiende aanbod om je eerste stappen te zetten in het leren mediteren met een mantra als bondgenoot.

www.meditationforeveryone.be



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

*Kleine
goedheid*

Bak koekjes of maak iets anders
lekkers en deel het met de buren.

Verstilling

Als je jouw dag afsluit, sta dan eens stil bij de
volgende drie vragen en je kan je antwoorden
opschrijven in je bulletjournal:

- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar vraag je 'sorry' voor?
- Wat zou je morgen anders doen?

*Kleine goedheid*

Maak een creatief berichtje om de postbode of
onze vrienden die het afval ophalen te bedan-
ken voor hun service.

Verstilling

Zet je gsm-wekker op 5 minuten
en bekijk rustig de foto op de
volgende pagina... Neem je tijd.

- Waar ben jij bezorgd rond?
- Waar kijk jij naar uit?
- Welk rustpunt heb jij in
je leven?



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:



Zet je gsm-wekker op 5 minuten en bekijk rustig deze foto... Neem je tijd.

- Waar ben jij bezorgd rond?
- Waar kijk jij naar uit?
- Welk rustpunt heb jij in je leven?



*Kleine
goedheid*

Kijk rondom jou en merk op of iemand een lastig moment heeft of een moeilijke dag. Toon dan interesse, begrip en geef een seintje van bemoediging.

Verstillings

Bekijk het filmpje via de qr-code. Wat raakt je in het filmje. Sta even stil bij de vraag: 'Durf jij pestgedrag, reacties of uitspraken waar je niet mee akkoord bent stoppen? Durf jij soms tegen de stroom in gaan? Of waarom aarzel je om het te doen?'

*Kleine
goedheid*

Als je vandaag de baan op gaat, kan je in het verkeer iemand met de glimlach voorrang geven.

Verstillings

Neem vijf minuten om over de zin onderaan na te denken. Lees het zinnetje en laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees het opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

"De meester komt als de leerling klaar is."



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Kleine goedheid

Je kan iemand uit je vrienden- of kennissenkring die je al een tijdje niet meer gezien of gehoord hebt een berichtje sturen met de vraag: 'Hoe gaat het met je?'.

Verstillings

Als je jouw dag stil legt, sta dan eens stil bij de volgende drie vragen en schrijf je antwoorden op in je bulletjournal:

- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar vraag je 'sorry' voor?
- Wat zou je morgen anders doen?



Kleine goedheid

Zoek een mooie foto, voorzie hem van een positieve zin en deel hem op jouw sociale media.

Verstillings

Bekijk het filmpje via de qr-code.

Wat raakt je in het filmpje? Hoe zie jij de plaats van de mens in de grote kosmos? Hoe erg kan jij je verwonderen over het bestaan in al zijn dimensies?



Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

25

Datum: / MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - 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?'.

Verstilling

Zet je gsm-wekker op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het volgende zinnetje: 'ik ben de moeite waard'. Telkens als je afdwaalt en je merkt het, laat je het los en keer je terug naar het liefdevol herhalen van dit zinnetje: 'Ik ben de moeite waard'.



Datum: / MA - DI - WO - DO - VR - ZA - ZO

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

Kleine goedheid

Kies een goed doel uit en deel iets van je overvloed.

Verstilling

Kan je doorheen de dag, als je daar de kans voor hebt, bv. bij de overgang van de ene activiteit naar de andere drie keer bewust inademen, even wachten en uitademen.



26

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstillings vandaag:

Kleine goedheid

Pluk enkele veldbloemen en schenk ze aan iemand die je dierbaar is.

Verstilling

Neem vijf minuten om over de zin onderaan na te denken. Lees het zinnetje en laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees het opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

“Maak je niet bezorgd over de dag van morgen. De dag van morgen zorgt voor zichzelf.”



Kleine goedheid

Nodig iemand uit voor een cultuurdate. Geniet samen van theater, een tentoonstelling, museum of filmbezoek.

Verstilling

Zet je gsm-wekker op 5 minuten en bekijk rustig de foto op de volgende pagina.... Neem je tijd. Ben jij al eens verdwaald gelopen in het leven? Heb je vertrouwen dat je ondanks soms omwegen altijd onderweg bent naar de 'kern' van het leven? Durf je echt het leven aan met alle onzekerheden?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....



Zet je gsm-wekker op 5 minuten en bekijk rustig deze... Neem je tijd.
Ben jij al eens verdwaald gelopen in het leven?
Heb je vertrouwen dat, ondanks omwegen, je altijd onderweg bent naar de 'kern' van het leven?
Durf je echt het leven aan met alle onzekerheden?

Datum:/..... **MA - DI - WO - DO - VR - ZA - SO**

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

*Kleine
goedheid*

Als je vandaag de baan op gaat, kan je in het verkeer iemand met de glimlach voorrang geven.

Verstilling

Neem vijf minuten om over de zin onderaan na te denken. Zie het als een soort geestelijke kauwgom. Lees het zinnetje, pas het toe op jouw leven en laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees je het opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

“Durf te kiezen, en bemin dan je keuze.”

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

Datum: / **MA - DI - WO - DO - VR - ZA - SO**

Ik voel mij: Echt moe - Mat - Gewoon - Tof - Vol energie

*Kleine
goedheid*

Stuur een berichtje naar iemand die vrijwilligerswerk doet en zet hem met woorden in de bloemetjes.

Verstilling

Als je even terugkijkt op de voorbije 30 dagen sta dan eens stil bij de volgende vier vragen en schrijf jouw antwoorden in je bulletjournal:

- Waar ben je dankbaar voor in de voorbije 30 dagen?
- Waar vraag je 'sorry' voor in de voorbije 30 dagen?
- Zou je met jezelf kleine afspraken kunnen maken om duurzaam door te gaan met I-WAVEN?
- Welke sociale actie kies jij om deze 30 dagen te bekronen en waarom?

Mijn sociale actie:

Mijn kleine goedheid vandaag:

Mijn verstilling vandaag:

NOG ENKELE TIPS...

I-WAVE bestaat uit vele kleine druppels, die samen golfjes maken, dan uitgroeien tot één grote verfrissende golf van inspiratie en zo onze wereld zorgzamer en duurzamer maakt.

EEN BEKNOPTE HANDLEIDING VOOR I-WAVERS:

- I-WAVE zijn kracht zit in de heel kleine stapjes. Zoek het niet te ver, **niet te groots**. Een mug volstaat om een olifant uit zijn slaap te halen.
- Je mag tips rond verstillings en kleine goedheid in het bulletjournal **aanpassen** aan jouw situatie.
- Je kan één soort verstillings of één suggesties van kleine goedheid elke dag herhalen en dan ben je ook schitterend bezig met I-WAVE. Of je kan één tip meerdere keren **herhalen** en dan afwisselen met een andere tip. De tips per dag moeten niet op die dag gebeuren maar willen je gewoon inspireren. Als je een tip niet zit zitten, kijk dan gerust verder tot je misschien bij een tip komt die vandaag lukt voor jou.
- Je mag zelf op zoek gaan naar vormen van verstillings en kleine goedheid die kloppen voor jou. Je mag deze **tips** zeker met ons **delen** via els@i-wave.be.
- Als je het 30 dagen hebt geprobeerd, laat het ons zeker weten via een mailtje naar els@i-wave.be want je hebt dan jouw steentje bijgedragen in het planten van een **boom** in ons I-WAVE bos en je mag ons zeker tips bezorgen om I-WAVE nog verder te laten groeien.

- Vergeet niet de kers op de taart te zetten met het organiseren van een **sociale actie**, die minstens ongeveer twee uur duurt. Meer mag ook en het zou tof zijn als je anderen hierbij kon betrekken. We geven graag enkele tips:



- » Organiseer in je buurt met één buur of meerdere burens een verbindend moment: aperitief, op de koffie, pannenkoeken eten, samen ontbijten...

Leuke tips: www.stadclickt.nl/leven-in-stad/buurtfeest-organiseren-11-tips-topdag



- » Kies enkele straten in je omgeving en maak ze zwerfvuil vrij. Je kan zeker vragen aan vrienden of ze je willen helpen.

Meer info: www.mooimakers.be



- » Kijk in je omgeving of er een vrijwilligersorganisatie is en vraag of je twee uur mag komen mee vrijwilligen. Misschien is dit de start van een nieuw avontuur.

Meer info: www.vrijwilligerswerk.be



- » Verzamel gewoon vrienden, kennissen of collega's en ga aan de slag met de vraag: 'Wat zouden we kunnen ondernemen om onze omgeving warmer, zorgzamer en meer verbonden te maken?'. Hou hierover een brainstorm.

Meer info: www.brainssstorm.com/brainstormen-handleiding



- » Verzamel een aantal mensen uit je buurt, familie of vereniging, nodig hen uit om mee te doen met 'I-WAVE voor de buurt'.

Meer info: www.i-wave.be



iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

I-WAVE wordt gedragen door een vrijwilligersteam en is deel van een reeks nieuwe initiatieven rond zingeving die de Clemenspoort ondersteunt.



www.i-wave.be



els@i-wave.be



Facebook



Instagram



YouTube

Teksten en concept: *Walter Van Wouwe en Els Meuleman*

Tekstcorrecties: *Kim Balcaen*

Ontwerp logo's: *Gregory Van Hoorde*

Communicatie: *Maarten Piessens*

Grafische vormgeving en productie: *Atelier 64*

 **CLEMENS**
VIEREN VERBINDEN VERNIEUWEN
POORT