



# Verbinding voor de toekomst begint op school!

Het leven is bedoeld om gelukkig te zijn, om vreugde te ervaren. Iedereen heeft het in zich om gelukkig te zijn. We zijn namelijk altijd op zoek naar geluk in het leven, naar verbinding, één zijn met elkaar. Ben jij gelukkig? Gelukkige mensen zijn in beweging. Ze geven - niet alleen hun naaste omgeving - maar de hele wereld energie. Ze maken iedereen enthousiast. En het is duidelijk dat gevoelens van gelukkig zijn zorgen voor verbinding en dat verbinding zorgt voor een gelukkig gevoel.

Maar laten we eerlijk zijn. Veel mensen hebben nooit geleerd hoe ze gelukkig kunnen zijn. Op school leren we heel veel dingen als rekenen, lezen en schrijven, maar het onderwijs bevat geen lespakket in gelukkig zijn, verbinding, leren luisteren of duurzaam kunnen samenleven.

Het is ons doel om scholen en kinderen de juiste handvatten te bieden voor een gelukkiger leven. Daarom hebben wij een lespakket ontwikkeld: gelukslessen. Wanneer we kennis en ontwikkeling kunnen combineren met gelukkig zijn, leren wij andermans rechten te respecteren en een echte verbinding aan te gaan. Dit vormt de basis van mededogen, waarmee we conflicten kunnen oplossen.

Net als leren rekenen, kun je ook leren om gelukkig te zijn. Je kunt ware geluk bereiken. Hoe meer je oefent hoe meer invloed je hebt op een gelukkig leven. Iedereen heeft recht op geluk, zeker onze kinderen. De gelukslessen leert kinderen technieken aan die geluksbevorderend werken, het leert ze bewust worden van hun gevoelens en hun invloed hierop. Kinderen leren hoe ze om kunnen gaan met tegenslagen en hun gevoelens te accepteren. Kinderen leren genieten, vriendelijk zijn, lachen met elkaar, dankbaar te zijn, gelukkige gedachten te denken en leren gevoelens van geluk te bevorderen.



En wanneer we beginnen te ontdekken welke technieken leiden tot een gelukkiger leven, leren we tegelijkertijd dat gelukkig zijn niet alleen de persoon tot voordeel strekt, maar ook de familie, vrienden, omgeving van de persoon, en zelfs de wereld in het algemeen.

Want gelukkige kinderen zijn socialer, vriendelijker, gezonder, flexibeler, creatiever, leveren betere prestaties, pesten minder en hebben een betere zelfbeheersing, meer vrienden en meer zelfvertrouwen en eigenwaarde. Bovendien is geluk besmettelijk en werken gelukkige kinderen beter samen, gaan een verbinding aan omdat ze een goede verbinding met zichzelf hebben. Reden genoeg om gelukslessen te integreren in de dagelijkse praktijk.

En een mooie bijkomstigheid: Voor geluk hoef je niet te vechten want er is genoeg van, een onuitputtelijke voorraad. Als ik tien appels heb en ik geef jou er vijf, heb ik zelf nog maar vijf appels over. Maar, als ik mijn geluk met jou deel, word jij ook gelukkiger. En als ik jou gelukkig maak, word ik daar zelf ook gelukkiger van. Het geluk groeit, we kunnen het dus maken en delen.

Voor een leven in verbinding moeten we de voornaamste goede menselijke eigenschappen zoals vriendelijkheid, dankbaarheid en mededogen, ontwikkelen. Dan wordt ons leven zinvol, vrediger en gelukkiger.

Indien wij het geld mochten winnen, zijn we uiteraard enorm dankbaar. Wij beloven het geld in te zetten om de gelukslessen te implementeren in het basisonderwijs en uit te breiden naar het middelbaar onderwijs, speciaal onderwijs, hoge scholen, universiteit en bedrijfsleven.

Waarom kinderen? Het is onze ervaring dat kinderen vaak veel beter doorhebben en aanvoelen wat echt belangrijk is in het leven en er ook veel meer voor open staan. Het lijkt erop alsof kinderen vaker doen wat hun hart hun ingeeft. Zij zijn op zoek naar een nieuwe wereld, een wereld van verbinding!

Sheila Neijman & Mathilde Kuper  
info@gelukopschool.nl