

Daily Spark

Daag jezelf uit om één moment per dag te vangen en ten volle te beleven.

Doel: jezelf trainen om, ongeacht hoe zwaar of alledaags je leven is, minstens één moment van geluk, betekenis of schoonheid bewust op te merken en volledig te ervaren. Bijvoorbeeld: een glimlach van een onbekende, het gevoel van de zon op je huid, een liedje dat je raakt, etc.

1. **Dagelijkse observatie:** Kies elke dag één moment, hoe klein ook, dat je een gevoel van vreugde, verwondering of voldoening geeft.
 2. **Volledig ervaren:** Sta stil bij dat moment. Ervaar het met je zintuigen. Laat je emoties volledig toe.
 3. **Daily Spark:** Schrijf in een dagboekje of op je telefoon één zin die de essentie van het moment vangt.
 4. **Reflectie:** Lees aan het einde van de dag de zin terug en ervaar opnieuw wat je voelde.
- Probeer bewust momenten te kiezen die je anders misschien over het hoofd zou zien.
 - Merk op hoe deze korte momenten je stemming, dankbaarheid en veerkracht beïnvloeden.
 - Na een week heb je een mini-collectie die je laten zien hoe geluk – hoewel sporadisch – echt bestaat.