



't Ham

Plekske van Geluk

Te midden van de twee hoger gelegen streken Het Hoogveld en De Reulsberg ligt natuurgebied 't Ham. Zelfbewust volgt hier de Grootte Molenbeek zijn eigen weg. In het meanderende beekdal volgt het wandelpad: niet rechttoe rechtaan maar ongelijk en - wanneer het geregend heeft - modderig. 't Ham wordt begraaasd door runderen en ook andere dieren zoals de bever voelen zich hier thuis. Het uitkijkpunt biedt vanaf een hoge heuvel een mooi uitzicht over dit kleine, veelzijdige natuurgebied.

✿ *Wat maakt hier gelukkig?*

Staan op de heuvel zie je het stroomgebied van de Grootte Molenbeek onder je. Deze heuvel staat stevig en zelfbewust in de natuur. Weer of wind, wolken of zon, de heuvel blijft altijd zichzelf. Een heuvel is een mooie metafoor voor innerlijke kracht. Stel je eens voor dat jij deze heuvel bent. Net zo stevig, sterk en gegrond. Net zo krachtig en zelfbewust. Probeer dit gevoel regelmatig in je dagelijks leven weer op te roepen, wees even de heuvel in 't Ham.

✿ *Gelukstip*

Als je op een verhoging staat kun je niet alleen ver kijken, je voelt je ook verheven. Wist je dat jouw lichaamshouding niet alleen laat zien hoe je je voelt? Je kunt met je houding andersom ook je gevoelens beïnvloeden. Biofeedback noemen we dat. Als je rechtop staat, schouders recht, borst en buik licht gespannen straalt je niet alleen meer zelfbewustzijn uit, je verbetert ook je eigen gemoedstoestand. Probeer het eens uit!

Beleef nog meer geluk!

Deze plek is één van de Plekskes van Geluk in Horst aan de Maas:
www.plekskesvangeluk.nl

Zelfbewustzijn



Landschap
Horst aan de Maas