

het
happinez
puzzelboek

Denksport®



Waardevolle momenten

‘Puzzelen geeft betekenis aan je leven!’ zei een bevriende puzzelaar mij eens stellig. Ik glimlachte – zou het echt zo zijn dat puzzelen gelijkstaat aan betekenisvolle activiteiten als mediteren of iets creëren? Puzzelen is een fijne activiteit, maar als betekenisvol had ik het nog niet eerder horen beschrijven door iemand. Inmiddels weet ik dat ze hartstikke gelijk had en ben ik zélf groot fan. Puzzelen is een geweldige vorm van mindfulness en



meditatie. De focus en concentratie helpen om je de waan van de dag even los te laten en in een heerlijke flow te komen. Wat een fijne bron van innerlijke rust. Bovendien is puzzelen vaak een mooie metafoor: de nieuwsgierigheid naar het ontbrekende puzzelstukje, het durven aangaan van een uitdaging waarvan de uitkomst nog onbekend is, oog houden voor de kleine details, de cirkel van begin tot voltooiing steeds opnieuw doorlopen – zijn het niet precies dát soort dingen die het leven interessant maken? Niet voor niets vind je in vrijwel alle oude culturen en religieuze tradities variaties op puzzels, labyrinten of raadsels. De denkende geest wordt ermee geprikkeld en dieperliggende vragen en uitdagingen worden invoelbaar gemaakt.

Met trots presenteren we dan ook – in samenwerking met Denksport, dé expert op puzzelgebied – de allereerste editie van Het Happinez Puzzelboek. Een boek boordevol geluk en een feest voor alle zintuigen. De mooiste beelden uit twintig jaar Happinez en de meest inspirerende inzichten komen samen met een rijke waaier aan puzzels. Met aandacht en liefde hebben we eraan gewerkt. We wensen je ontzettend veel plezier toe op de breinbrekende en zinnenprikkelende reis die je met dit puzzelboek tegemoet gaat. En ik weet zeker dat je ze zal ontdekken onderweg, die waardevolle momenten vol betekenis.

Eveline

Hoofdredacteur Happinez





Hoofdstuk 1

Geluk

Puzzel je gelukkig	10
Gelukbrengers – kwestie van kiezen	12
Wat is een goeroe – spiraalpuzzel	14
Het lotuseffect – bloempuzzel	16
In een klein hoekje – quizfilippine	18
De kracht van kleur	20
Dankbaarheid – citaatpenta	22
One life – zoek de 10 verschillen	24
Boost je geluk – mixfilippine	26



Hoofdstuk 2

Wereldreligie

Wereldwijs	30
Plekken vol betekenis – beeldfilippine	32
Momenten in de tijd – kleur op nummer	34
De weg naar verlichting – Zweeds doolhof	36
Verhalen als spiegel – magische spiraal	38
Symboliek	40
Griekse goden en godinnen – multiple choice	42
Bidden is universeel – coördinatenpuzzel	44
Bezielde natuur – mixfilippine	46



Hoofdstuk 3

Natuur

Back to nature	50
Gevleugelde boodschappers – kwestie van kiezen	52
Wees als een boom – doolhof	54
Zonnekracht – bloempuzzel	56
Plantpower – quizfilippine	58
Maak tijd	60
Pachamama – citaatpenta	62
De vrijheid van de libelle – zoekplaatje	64
De vier elementen – mixfilippine	66



Hoofdstuk 4

The Now Age

De tijdsgeest in beweging	70
Schatten uit de aarde – beeldfilippine	72
Het zesde zintuig – spiraalpuzzel	74
Droomsymbolen – Zweeds doolhof	76
Leef met de maan – magische spiraal	78
Onthoud je dromen	80
Flowerpower! – multiple choice	82
Vier het leven – coördinatenpuzzel	84
De gids naar wijsheid – mixfilippine	86

inhoud



Hoofdstuk 5

Happy Body

Zacht zijn voor jezelf	90
Lenig en soepel – kwestie van kiezen	92
Innerlijk en uiterlijk – kleurplaat	94
Geurige natuur – bloempuzzel	96
Raak mij aan – quizfilippine	98
Tantra, sensuele bewustwording	100
Schone slaapster – citaatpenta	102
Kijk eens naar beneden... – zoek de 10 verschillen	104
Euwenoude wijsheid – mixfilippine	106



Hoofdstuk 6

Astrologie

Zo boven, zo beneden	110
De twaalf symbolen van de dierenriem – beeldfilippine	112
De magie van een dozijn – lijnpuzzel	114
Chinese astrologie – Zweeds doolhof	116
Kosmisch karma – magische spiraal	118
Universeel ritme	120
Echt typisch! – multiple choice	122
Van een andere planeet – zoekplaatje	124
Staan als een huis – mixfilippine	126



Hoofdstuk 7

Mind & Meditatie

Weldadige innerlijke stilte	130
Het ritme van de ziel – kwestie van kiezen	132
Schep je eigen werkelijkheid – mandala	134
Waar verlang je naar? – bloempuzzel	136
Lessen in ontstressen – quizfilippine	138
Metta-meditatie	140
Gun jezelf de stilte – citaatpenta	142
De kracht van het NU – coördinatenpuzzel	144
Poorten van de ziel – mixfilippine	146

ONTDEK ONZE REEKS PUZZELBOEKEN VAN FORMAAT



Het Rijksmuseum Puzzelboek
ISBN 9789493247949



Het NPO Top 2000 Puzzelboek
ISBN 9789493247918



Het Nederland in kaart Puzzelboek
ISBN 9789493313545



Het Grote Bosatlas Puzzelboek
ISBN 9789492911797



Het Grote Bosatlas Puzzelboek 2
ISBN 9789492911940



Het Grote Bosatlas Puzzelboek 3
ISBN 9789493247895

Denksport heeft een nieuwe reeks puzzelboeken. Met verschillende onderwerpen waar je al puzzelend meer over te weten komt, of je nu van kunst, muziek of topografie houdt. De puzzels zijn gevarieerd en geschikt om alleen of samen te maken. De boeken zijn het ultieme cadeau, voor jezelf of om te geven.

VERKRIJGBAAR IN DE WINKEL EN OP WWW.DENKSPORT.COM



“Reason is afraid
of defeat, but
intuition enjoys
challenges”

Paulo Coelho





Hoofdstuk 01

Geluk

There is magic in
everyday life

Puzzel je gelukkig

Het lijkt een tegeltjeswijsheid, maar het is wetenschappelijk onderzocht: geluk kun je leren. Is dat geen goed nieuws? De mate waarin we gelukkig zijn, is voor ongeveer veertig procent aangeboren, voor zo'n tien procent te danken aan externe omstandigheden en voor vijftig (!) procent aan hoe we in het leven staan.


Dat kan bijvoorbeeld liggen aan hoe je reageert op wat je op je levenspad tegenkomt, de dingen die je doet om je gemoedsrust

te bewaren, en wat je voorrang geeft op je to-dolijstje van dagelijkse beslommeringen. Allemaal zaken die je voor een groot deel zelf in de hand hebt. Als je aan de slag gaat met je dagelijkse portie geluk, bijvoorbeeld door te mediteren, te relativëren en dingen te doen die je kalm en blij maken, score je zo

een paar punten hoger op je eigen geluksthermometer!

Wat is geluk? De meeste definitieën en wijsheden vatten het samen als een mengeling van tevredenheid, gemoedsrust, geborgenheid en (zelf)vertrouwen. Het is de overtuiging dat alles in essentie goéd is: het leven, jij, jouw plek in de wereld en het pad dat je bewandelt. Het vertrouwen dat licht de duisternis uiteindelijk altijd overwint. Het gevoel hebben dat aan je basisbehoeften is voldaan. Het verlangen om betekenisvolle relaties aan te gaan met jezelf, anderen en je omgeving.

Aandacht. Tijd. Magie. Liefde. Geluk is niet iets groots en luids, maar klein en intiem. Alledaagse, eenvoudige momenten van diepe verbondenheid, innerlijke rust, flow ervaren en puur plezier. Welkom in de wereld van geluk!



Geluk is niet iets
groots en luids, maar
klein en intiem



Gelukbrengers

Een prachtig gegeven: als je probeert iemand anders gelukkig te maken, ga je je zelf ook beter voelen. Alles in het leven staat in verbinding met iets of iemand anders. Wanneer je je nuttig en gezien voelt, levert dat zelfbewustzijn en eigenwaarde. Wil je meer verbinding ervaren? Bied je bijvoorbeeld aan als vrijwilliger, als collectant voor een goed doel of kijk in je eigen kring of je iets kunt betekenen voor een ander.



- 1 Powerful women, healthy societies
- 2 De toekomst heeft jou nodig
- 3 Voor een gezond en sterk Afrika
- 4 Samen strijden we voor mensenrechten
- 5 Eerlijk textiel, trek jij je er iets van aan?
- 6 Ieder kind een veilig en liefdevol huis
- 7 Samen krachtig tegen spierziekten
- 8 Voor ieder kind
- 9 Jij doet ertoe
- 10 Samen verleggen wij grenzen
- 11 Geen vrijwilliger ongeschoold aan de slag
- 12 Klein project, groot verschil
- 13 Op de wereld om elkaar te helpen
- 14 Samen. Helpen. Redden.
- 15 De kracht van een lach
- 16 Onderwijs, de kans van hun leven

kwestie van kiezen

Weet jij welke slogans en motto's bij de goede doelen horen?
Zet de letter van het goede doel in het balkje onder de puzzel, zo vind je de oplossing. Hint: niet alle antwoorden worden gebruikt.

Humanitas N	Hartstichting E	Prinses Beatrix Spierfonds E	Wilde Ganzen G
KWF M	Simavi E	CliniClowns U	KNGF IJ
KNRM L	Liliane Fonds E	Cordaid E	Edukans K
War Child P	Solidaridad N	Het Vergeten Kind D	Greenpeace E
Amnesty International A	Amref Flying Doctors N	Oranje Fonds Z	Unicef R

Oplissing

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



Wat is een goeroe

Een goeroe is een soort spirituele coach; hij leert je leven. Van sommige spirituele leraren wordt gezegd dat ze haast een energieveld om zich heen hebben hangen, dat je kunt voelen als je in hun nabijheid bent – een veld waarin je vanzelf helder of rustig wordt. Maar niet alle goeroes hebben dat. Goeroe betekent in veel oosterse talen letterlijk: onderwijzer. Wat je van ze kunt leren komt in grote lijnen op hetzelfde neer en is in een paar zinnen samen te vatten, al zeggen de verschillende goeroes het allemaal net een beetje anders.

Alles is één en jij hoort daarbij. Het is het inzicht dat je niet werkelijk afgescheiden bent van het leven, maar meer bent zoals een golf in een oceaan. Houd van jezelf maar neem jezelf niet te serieus, want je ego is een illusie. Je kan ontspannen: alles is liefde en je bent helemaal goed zoals je bent. Als je stil wordt, kun je je eigen gedachten en emoties beter observeren en doorvoelen.

“Als je waagt, groeit je moed.
Als je aarzelt, groeit je vrees.”



Begin bij het pijltje met kleuren tussen de lijnen. Van buiten naar binnen kleurend word je langzaam maar zeker helemaal zen, en ontdek je welke goeroe hier is afgebeeld.