



't Aendekuulke

Dit verscholen meertje in het bos was ooit de eendenkooi van de heren van Horst op Kasteel Huys Ter Horst. Zij hadden het recht van het water, de wind en de jacht. Vroeger bevond zich 't aendekuulke waarschijnlijk op een open vlakte. De wilde eenden werden met de watersloten gevangen, die je op de vier hoeken van de plas kunt zien. Tegenwoordig ligt het midden in de Kasteelse Bossen en zwemmen er tamme eenden.

✿ *Wat maakt hier gelukkig?*

Kasteelpark Ter Horst is een geliefd wandelgebied. Als je naar deze plek bent gewandeld, heb je al iets voor je geluksgevoel gedaan: Het is wetenschappelijk bewezen dat een wandeling door het bos gelukkiger maakt. Bomen hebben invloed op ons brein, onze stemming en onze gezondheid.

✿ *Gelukstip*

Wist je dat je gelukkig kunt worden door van perspectief te veranderen? Dat kan hier letterlijk: Er staan twee bankjes. Neem plaats op een van de twee: Hoe ziet 't aendekuulke er van deze kant uit? Ga dan op het andere bankje zitten. Welke indruk krijg je vanuit deze hoek? En wat doet dat met je? Denk nu aan een moeilijk moment in het verleden of aan zorgen die je je over de toekomst maakt. Vertel jezelf in de derde persoon hierover. Bijvoorbeeld: Hij maakt zich zorgen over zijn werk. Of: Ze vond het lastig dat haar vriendin geen tijd had. Je mag ook je eigen naam gebruiken. Vertel alsof het over iemand anders gaat. Dat voelt misschien raar, het helpt wel om te onthechten en een andere kijk op je ervaring te krijgen.

Beleef nog meer geluk!

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

Flexibiliteit



Landschap
Horst aan de Maas