

TOP 5 *PERSOONLIJKE GELUKSMOMENTEN*

1 'Ultiem geluk voel ik als ik terugdenk aan de wereldreis van een jaar die mijn verloofde Chris en ik in 2010 maakten. In totaal hebben we 128.000

kilometer afgelegd en hebben we 5 continenten en 28 landen aangedaan. Met als hoogtepunten zwemmen met een walvis bij het Osprey Reef in Australië, het beklimmen van de Machu Picchu Inca trail in Peru en de zoutvlakten van Bolivia. Uit deze wereldreis put ik nog dagelijks geluk.'



2

'Natuurlijk is het grootste geluk de geboorte van onze twee dochters, maar dat zit veel meer in de dagelijkse dingen die je met elkaar meemaakt. Om maar iets te noemen: samen op de tafel dansen op Texel. Op zo'n moment beseft je wat geluk is.'

3

'Vier dagen in de week ben ik fanatiek en vol passie in mijn werk bezig om mensen te inspireren en op weg te helpen naar voldoening en geluk in hun leven. Binnen één sessie heb ik iemand van een trauma afgeholpen door middel van smarttapping – een directe reset van de stress response in je brein en de sleutel om los te laten en daardoor meer geluk te ervaren.'

4

'Toen Chris mij herkende na twee dagen in coma te zijn gehouden, realiseerde ik me dat hij zijn hartaanval had overleefd zonder er neurologische schade aan over te houden. Ik was op dat moment zielsgelukkig.'

Merel Hovestad (34)

Sterrenbeeld: schorpioen of boogschutter

Beroep: psycholoog

Hobby's: stedentrips, duiken, culinaire verwennerijen en bootcamp

5

'Genieten is voor mij Noordwijk, de natuur, het strand, de duinen, maar ook heerlijk culinair eten. En ook de gesprekken met mijn lieve zus Marije zijn momenten waar ik heel erg blij en gelukkig van word. Voor die gesprekken en de diepgang die wij ondanks alle drukte met elkaar hebben, ben ik haar zeer dankbaar.'