



X
H X PE
L
Join the Future

Podcastgasten

David de Kock



David de Kock van “365 Dagen Succesvol” behoort tot de meest invloedrijke hedendaagse denkers van Nederland over geluk, relaties en succes. Al sinds 1991 creëert David zelfstandig zijn eigen succes en bouwde hij een bedrijf op dat uitgroeide tot ruim 900 medewerkers. Hij schreef met Arjan Vergeer menig bestseller en begeleid duizenden deelnemers tegelijk via uitverkochte seminars in AFAS Live en Ziggo Dome en zijn [online Academy](#). Al bijna 10 jaar deelt hij belangrijkste eyeopeners die cruciaal zijn voor een gelukkiger leven aan iedereen die het maar horen wil. Het is de missie van 365 Dagen Succesvol om Nederland het gelukkigste land van de wereld te maken.

In deel een van deze tweedelige podcast legt David uit waarom het zijn ambitie is om van Nederland het gelukkigste land te maken. Hij deelt zijn ideeën over een nieuw onderwijssysteem. David geeft ons een inkijkje in hun nieuwe boek dat binnenkort uitkomt en waarin een veelal andere kijk wordt gegeven op het

thema geluk. We hebben het samen over de betekenis van verbinding en relaties als het om geluk en liefde gaat. Ook ligt David toe wat Corona hem voor een nieuwe inzichten heeft gegeven.

In het laatste deel hebben we het over nondualiteit en over de zweethut. David legt uit hoe de zweethut-traditie ooit bij de indianen de is ontstaan. Ook deelt David zijn eerste zweethutervaringen met ons. Hij legt uit waarom hij samen met zijn vrouw, Emanuela Deyanova, het boek "[oneindige liefde](#)" heeft geschreven. Ook vertelt hij openhartig hoe hij en zijn vrouw in de relatie zitten en hoe de hobbels in hun relatie exemplarisch waren voor het boek. David trakteert de kijkers en luisteraars aan het eind van de tweede aflevering op een prachtig gedicht.

Ook deze gasten mag je niet missen



[David de Kock \(2\)](#)



[Isabelle Feteris](#)



[Guido Walraven](#)

Of een van deze gasten: [Maarten Delen & Leon Lucas](#), [Rosalie De Graaf & Merlijn van den Toren](#), [Ted Prost & Tika-Danee Somers](#), [Gemma Tiedink](#), [Luciën van Riswijk & Arend van Hout](#), [Margot Ribberink](#), [Chris van de Ven & Frits Bloemberg](#), [Bart Jan Krouwel & Bas Rüter](#), [Stan Nijenhuis & Alain Dikken](#), [Nico Wissing](#), [Herbert Damen & Henk Hendriks](#), [Martine Reesink](#), [Hugo von Meijenfeldt](#), [Herman Wijffels & Klaas van Egmond](#), [Peter van Uhm](#), [Annette Nobuntu Mul](#), [Bert Simhoffer](#), [Henry Mentink](#), [Jan Ummenthum & Astrid Huitink](#), [Petra van Dreumel](#), [Ruut Veenhoven](#), [Gerjo Schepers](#), [Angela van Dinther](#), [Maarten van Rossem & Jan Terlouw](#), [Joris Voorhoeve](#), [Patrick Kicken](#), [Meike Bartels en Anne Landvreugd](#), [De Slagersdochter](#), [Caroline van der Plas](#), [Hannah Cuppen](#), [Huub Hieltjes](#), [Eric van Deutekom & Nicole Lieve](#), [Stefan Paas](#), [John Berends](#), [Jochem van Gelder](#), [Jaap Bressers & Otwin van Dijk](#), [Erika Diender](#), [Hans Peter Roel](#), [Inge Jager & Maria Grijpma](#), [Marjolein Berendsen](#), [Ben Cramer](#), [Henk Fransen](#), [Erik Smithuis](#), [Ranomi Kromowidjojo](#), [Ben Cramer](#), [Pim Haselager](#), [Mark Rutte](#), [Wieteke van Dort \(Tante Lien\)](#), [Herman Pleij](#), [Mirjam Spitholt](#), [Janneke van der Meulen](#), [Dokter Tamara](#), [Freek de Jonge](#), [Leo Bormans & Qadir Nadery](#), [Jacqueline van Noordenne](#), [Christopher van Drie](#), [Alexander Rinnooy Kan](#)

Volg de [Podcast of HOPE](#) op onze socials



MDT NIEUWS

MDT kwam naar u toe deze zomer



Deze zomer hebben veertien MDT-deelnemers, die studeren op het ROC Rijn-IJssel, en hun acht begeleiders duizenden campingbezoekers in Nederland blij gemaakt en verrast met hun musical zomertour. De artiesten hebben een leeftijd van 16 tot 20 jaar en volgen de opleiding Leisure Performer of de Nederlandse Musical Academie. Zij hebben hun eigen vakanties opgeofferd om podiumervaring op te doen op de 12 campings waar zij in totaal 26 optredens van een uur hebben verzorgd. Het sprookjesprogramma bestond uit de musicals “Assepoester”, “Hans&Grietje” en “Roodkapje”. Per optreden waren er 30 tot 500 toeschouwers aanwezig. Zowel de toeschouwers als de campingeigenaren waren enorm positief over de zomertour en de kwaliteit van de optredens. 11 van de 12 campings hebben gevraagd of het gezelschap hen in 2023 opnieuw wil komen bezoeken.

Een sprankje **HOPE** van...

Oud-minister Jan Pronk

Het is een **positieve ontwikkeling** dat velen in het noorden c.q. westen van de wereld de afgelopen halve eeuw vooruitgang hebben



meegemaakt die hen wellicht gelukkiger hebben gemaakt. Echter zijn vele anderen, zeker een derde van de wereldbevolking, er niet of nauwelijks op vooruitgegaan. Voor mij is Greta Thunberg het **voorbeeld van een persoon die zich inzet voor een betere wereld**. In de toekomst zullen armoede, ongelijkheid, oorlog, onderdrukking, de klimaatcrisis, de erosie van de biodiversiteit, discriminatie van minderheden, schending van mensenrechten en de noodzaak om te vluchten de **belangrijkste thema's** zijn die van invloed zijn op het geluksniveau van mensen. **Mijn advies voor een gelukkiger leven** zou zijn: Maak jezelf gelukkiger door solidair te zijn met anderen. **Mijn persoonlijke geluksniveau** waardeer ik op een 8.

Geluk is beseffen dat jij jouw perceptie leeft en dus elke dag kan kiezen hoe je de wereld ziet en ervaart

HOPE's spreuk van de maand

Deze spreuk van de maand is ingezonden door Sietse Avenhuis. Heb jij ook een mooie spreuk die je wilt delen, e-mail deze dan naar pr@hope-xxl.com. Als jouw spreuk wordt geselecteerd, krijg je een prachtige HOPE XXL goodiebag thuisgestuurd. Vergeet daarom niet om je woonadres in de e-mail te zetten!

Straight to the Eight

Volg HOPE XXL op haar missie naar een gelukkig leven voor iedereen



Verklaard: Artikel 12 van De Liemers List

Water, sanitair, voedsel en onderdak voor iedereen

In Nederland is het in de grondwet geregeld dat de overheid moet zorgen dat iedere inwoner toegang heeft tot basisvoorzieningen als water, sanitair, voedsel en onderdak. Ook het Europees Comité voor Sociale Rechten heeft recentelijk nogmaals bevestigd dat de overheid mensen in nood moet helpen, ongeacht hun verblijfsstatus. Volgens het Handvest heeft iedereen – maar dan ook echt iedereen - recht op een veilig onderdak, kleding, eten, drinken en medische zorg. Helaas is het echter buiten de Europese Unie nog niet gemeengoed dat overheden de basisvoorzieningen, als water en sanitair, voedsel en onderdak, voor de inwoners van het land tot hun primaire verantwoordelijkheid rekenen. Wereldwijd hebben 2,1 miljard mensen nog steeds geen veilig drinkwater. 263 miljoen mensen moeten meer dan een half uur lopen om überhaupt drinkwater te krijgen en 159 miljoen mensen halen nog steeds hun water uit beekjes. 155 miljoen mensen leiden wereldwijd aan acute honger en volgens Oxfam Novib sterven per minuut er wereldwijd waarschijnlijk 11 mensen door honger en ondervoeding. Dat we de laatste jaren, door onder meer de millenniumdoelen en nu de SDG's, progressie hebben is gemaakt is duidelijk, maar we zijn er nog lang niet als we er voor willen zorgen dat ieder mens op deze aardbol een goed leven kan leiden. Daarom heeft HOPE XXL dit als actiepunt nummer 12 opgenomen in haar Liemers List.

[Klik hier](#) als je de vijfde versie van De Liemers List (de millenniumdoelen van HOPE XXL) wilt lezen. Je kunt, als je wilt, meedenken en meepraten over de totstandkoming van de zesde versie van De Liemers List. Stuur ons in dat geval [een e-mail](#).



Bekijk de ontwikkelingen
van **HOPE XXL** in de
eerste tien jaar

Join the HOPE XXL community Basecamp

HOPE XXL is een charitatieve stichting die tot doel heeft om alle mensen, in deze wereld en in deze eeuw, een goed leven, gewaardeerd met een 8, te geven. Jongeren en ouderen uit de hele wereld hebben zich jaren ingespannen om een lijst samen te stellen van de dingen die moeten gebeuren, om dit doel te bereiken, genaamd [De Liemers List](#). Als je het leuk vindt om HOPE XXL te volgen op haar missie, kun je lid worden van de HOPE XXL-Basecamp community. Als Basecampgebruiker kan je chatten en mailen met andere leden binnen de HOPE XXL community. Bovendien vind je in Basecamp foto's, filmpjes, publicaties en brochures en nog veel meer over HOPE XXL. Ook als je zelf een leuk idee hebt voor een Tr8-Project of je wilt meedoen met een project, kan je dat binnen Basecamp kenbaar maken. Voor een korte uitleg over Basecamp, hebben we [deze korte animatievideo](#) voor je gemaakt. Stuur ons [een e-mail](#) als je lid wilt worden van de HOPE XXL-Basecampcommunity, dan sturen wij je een uitnodiging om een account aan te maken.

Moving Towards Happiness

Met deze gelukstip...

Minder meuk maakt meer leuk



We verzamelen in ons leven heel veel mensen, dieren en spullen om ons heen. Mensen kunnen over het algemeen ook moeilijk afscheid nemen, dus vaak komen er eerder meer mensen, dieren en spullen bij dan dat er verdwijnen. Alles dat we om ons heen verzamelen schept ook een verantwoordelijkheid en kost tijd. Zo moeten relaties onderhouden, dieren verzorgd en spullen schoongemaakt worden. We leven in een tijd dat we door beïnvloeding van sociale media en reclame ons steeds meer verplichtingen en verantwoordelijkheden op de hals halen. Dit helpt allemaal niet mee als we ook echt gelukkiger willen worden. Een volle agenda, een vol huis en een volle inbox zorgen eerder voor stress en spanning dan voor geluk. Voor de echte geluksbeleving hebben we tijd voor ons zelf nodig, tijd voor dankbaarheid en bezinning, tijd om bewust te leven en tijd om bezig te zijn met dingen waar we echt blij van worden. Een goede tip voor meer geluk is daarom om een wat simpeler leven te leiden, te ontspullen en te minimaliseren en te bekijken welke relaties en verantwoordelijkheden je meer energie kosten dan opleveren.



Verder teweeeggebr**ACHT**...

Samenwerking met Vitesse United



Vitesse United is een project van Vitesse Betrokken dat tot stand is gekomen met zeven andere betaald voetbalclubs, de EFDN en de Eredivisie. Het speciale Community Champions-project gebruikt sport en de sociale kracht van voetbal als middelen om jongeren tussen de 15 en 27 jaar te bereiken en te betrekken in een uniek (op voetbal gebaseerd) maatschappelijk diensttijd-project. In een programma van zestien weken zetten jongeren zich in voor hun eigen woonwijk. In groepsverband gaan de deelnemers aan de slag met vaardigheden als creativiteit, communiceren, innoveren en ondernemen. Deze competenties worden tijdens het project in de praktijk gebracht door onder meer het organiseren van buurtactiviteiten, wijktrainingen en evenementen voor jong en oud. HOPE XXL heeft zich met haar MDT-Project "Jong geleerd is jong gedaan"

verbonden aan [Vitesse United](#) en zal het komende jaar 45 jongeren uit Duiven, Westervoort en Zevenaar, die gebaat zijn bij het programma, de kans geven om hieraan deel te nemen.

Stroomlijners - bespaar op energie



HOPE XXL heeft een slimme tool ontwikkeld, genaamd Stroomlijners, die jongeren (en ouderen) ertoe moet zetten om thuis bewuster met water en energie om te gaan. Zeker met de huidige hoge energieprijzen is Stroomlijners een welkom besparingsinstrument. Naast de website met allerlei besparingstips komen er ludieke filmpjes, die de jongeren nudgen tot het zuiniger omgaan met water en energie. Door periodiek de meterstanden te registreren, en deze te vergelijken met het verbruik van een jaar ervoor, kunnen de jongeren (De Stroomlijners) zien of er gas, water en elektriciteit is bespaard. Zo kunnen ze, door mee te delen in de besparing, een extra zakcentje bijverdienen. In de handige app worden naast de meterstanden ook de uitbetalingen bijgehouden en kunnen de deelnemende jongeren met ouders, burens en familieleden bespaarafspraken maken. Na bijna twee jaar ontwikkeling is de app klaar en kan deze getest worden. Als jij het leuk vindt om de beta-uitvoering van de Stroomlijners app uit te proberen, [stuur ons dan een email](#). Je ontvangt dan een link naar de website en app zodat je gelijk kunt beginnen met besparen en geld verdienen!

Klik hier om eerdere nieuwsbrieven te lezen of om je in te schrijven voor deze nieuwsbrief.

Volg [HOPE XXL](#) op onze
socials



Deze e-mail wordt u eens per maand toegezonden door stichting HOPE XXL, Horsterparklaan 4, 6922 NR Duiven. [Klik hier](#) als u zich hiervoor wenst uit te schrijven.

