

NÆRT & KJÆRT

TIPS OSS! **33 77 84 45**

NOEN DU VIL GRATULERE?

Sande Avis tar gratis inn omtaler med bursdagsbilder, fødsler og brudepar. Bildene legges inn på vår nettside **sandeavis.no/kundesenter** eller sendes til: **personalia@sandeavis.no**

VI GRATULERER



Forlovelse

«Forlovelse inngått mellom frøken Henriette Holm og herr Jacob Stubberud. Sanderevyn gratulerer med det forestående «Bryllupet», som vil stå både 13. og 14. april i Sande gamle prestegård. Sanderevyn håper at mange sandesokninger vil ta del i festkvelden på Sande gamle prestegård.»

Bokbad med ordfører og bygdekvinnelaget

Sin egen lykkes smed - Bokbad med vår Ordfører og Sande bygdekvinnelag

Vi har mange flere hverdager enn feriedager og helligedager i vårt liv. Det å sette pris på hverdagen, hente lykke ut av hverdagen vil berike ethvert liv. Som en videreføring av fjorårets Mindfulnesskurs ønsker Sande bygdekvinnelag å rette fokus på en bedre hverdag. Og invitere alle innbyggere å bli med på en reise hvor vi starter med å øke hverdagslykken hos oss selv og

derigjennom hos de nærmeste rundt oss.

Menneskets søken etter det gode liv og strevet etter lykken, er like gammelt som menneskets evne til selvrefleksjon. Store tenkerne som Platon, Thoreau og alle store verdensreligionene, moderne psykologi og populærkulturen ved Oprah og Julie Morgenstern har reflektert over lykke. Men ligger det for alle å bli lykkelige?

Forskere hevder at lykkefølelsen er 50 prosent genetisk be-

stemt, mens mellom 10 og 20 prosent består av rammevilkår som helse, økonomi og familie-situasjon. Resten er opp til oss selv.

Forsker Gretchen Rubin vil bevise at du ikke trenger å reise jorda rundt for å bli mer fornøyd! Hun har lagt en plan for å øke lykken i hverdagen, og satt seg et personlig mål hver måned. Januar var måneden for å få mer energi, juni var måneden for å dyrke vennskap. Hvert mål følges av levereregler, både prak-

tiske som «gå til sengs tidligere» og prinsipielle; «gjør det som må gjøres». Og det virket!

Gretchens tilnærming er utgitt i bokform. Boken heter «Lykkeprosjektet» og er lettlest, underholdende, inspirerende og tankevekkende. Den er proppfull av inspirerende tips til hvordan vi selv kan ta tak i stort og smått i hverdagen, lære oss til å sette pris på det vi har. Og ja; kanskje ende opp litt lykkeligere!

Vi ønsker å invitere alle inn-

byggere å lese boken og bli med på SBKs bokbad. Vi har varslet biblioteket og bokhandleren om leseprosjektet. Så der får en tak i boken og påskeferien er en fin anledning til å lese. Vi har invitert vår ordfører Elin Weggesrud og mindfulnesscoach Hele Ursin Rangbru til å lese boken og stille på et bokbad Mandag 7. mai kl. 19.00 på Kommune-lokalet.

Vi håper på en lærerik kveld med gode debatter og ny innsikt.