

EEN JAAR VOL  
**GELUK.**  
The World Calendar of Happiness



2019

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u  
regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken  
en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Samenstelling: Leo Bormans

Met dank aan Ine en Jo en aan de talrijke gebruikers  
van deze kalender voor hun inspirerende reacties.  
[www.theworldbookofhappiness.com](http://www.theworldbookofhappiness.com) en [www.leobormans.be](http://www.leobormans.be)

Omslagfoto's: © imageselect.eu

Omslagontwerp: Kris Demey

Vormgeving: Keppie & Keppie

©Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Leo Bormans  
D/2018/45/528 – ISBN 978 94 014 4976 2 – NUR 014

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave  
mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd  
gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op  
enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## *Kies voor geluk.*

Deze kalender geeft je elke dag de kans voor reflectie die aanzet tot actie.

1. Sta elke dag **even stil** bij de wijze woorden van iemand die op die dag geboren is.
2. Denk even na over wat die woorden **voor jou betekenen**.
3. Lees **de tip van de dag** die aan het citaat gekoppeld is.
4. Maak er **tijd voor** om de tip uit te voeren.  
Het liefst samen met anderen.
5. Doe **nog iets anders** wat je zelf bedenkt en wat jezelf of anderen een beetje gelukkig maakt.
6. **Praat met anderen** over je inzichten en ervaringen.
7. Ga 's avonds na wat je gelukkig maakte. Schrijf op de achterkant van elk blaadje minstens **één leuke herinnering** aan de dag. Zo heb je er 365 aan het einde van het jaar!

We weten uit grootschalig wetenschappelijk onderzoek aan de Universiteit van Leuven dat die tips echt werken. Het effect is vaak groter en duurzamer dan dat van pillen. Daarvoor is het niet voldoende om het citaat of de tip alleen maar te lezen. Alleen wie er een actie aan koppelt, ziet zijn dagelijks geluk stijgen. Als je dit samen doet met anderen (familie, collega's...) en ervaringen uitwisselt, neemt het effect nog toe. **Doe mee en verhoog je geluk.** Niet omdat het moet, maar omdat je het wilt. Veel geluk!

# *Negen pijlers van geluk*

---

De tips in de kalender zijn evenwichtig gebaseerd op negen pijlers van geluk uit het universeel wetenschappelijk onderzoek: een prettig, geëngageerd en zinvol leven. Wie de actie uitvoert, ziet ook elke dag welke pijler hij daarmee versterkt.

1. **Andere mensen** (Goede menselijke relaties vormen de basis.)
2. **Plezier** (Het leven mag ook leuk, creatief en verrassend zijn.)
3. **Gezond lichaam** (Een gezonde geest in een gezond lichaam.)
4. **Gevoelens uiten** (Een taal vinden voor verschillende emoties.)
5. **Zelfvertrouwen** (Jezelf leren kennen, versterken en doen groeien.)
6. **Open geest** (Nieuwe ervaringen opzoeken en bijleren.)
7. **Waarderen** (Aandachtig, respectvol en dankbaar zijn.)
8. **Veerkracht** (Nieuwe doelen stellen en hoopvol in het leven staan.)
9. **Zingeving** (Een betekenis- en waardevol leven leiden.)

---

**Doe elke dag iets dat jou en je omgeving  
gelukkiger kan maken.**

– *Dinsdag* –

1

**JANUARI**

*‘Een oneliner is een paar seconden  
lang pretenderen dat je alles doorhebt.  
En die pretentie vind ik erg sexy.’*

TOM BARMAN (°1 januari 1972),  
Belgisch muzikant en filmmaker



Welke oneliner gebruik jij wel eens?  
Wat vind je er zo sexy aan?

- *Mijn geluksdag* -

**DIT ZIJN DE DINGEN DIE MIJ VANDAAG  
EEN BEETJE GELUKKIG MAAKTEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,  
geef dat dan telkens aan met de beginletter  
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.

– *Woensdag* –

2

**JANUARI**

*‘We kijken altijd door een bepaald raam naar de wereld. Af en toe moet je dat raam eens poetsen of er komt geen licht meer binnen.’*

ISAAC ASIMOV (°2 januari 1920),

Amerikaans wetenschapper



Welk vooroordeel heb jij vorig jaar laten vallen?

Welke mening van jou zou nog wel eens op een vooroordeel gebaseerd kunnen zijn?





– *Donderdag* –

3

**JANUARI**

*‘Vriendschap doet geluk groeien en ellende krimpen, door het verdubbelen van onze vreugde en het verdelen van ons verdriet.’*

MARCUS TULLIUS CICERO (°3 januari 106 v.C.),

Romeins redenaar en filosoof



Maak minstens één nieuwe vriend. Jullie worden er allebei gelukkiger van. Geef jezelf als vriend cadeau of solliciteer naar de functie van ‘goede vriend’ bij iemand waarmee het klikt.



– *Vrijdag* –

4

**JANUARI**

*‘Je bent een levende magneet.  
Wat je aantrekt in je leven is in harmonie  
met je overwegende gedachten.’*

BRIAN TRACY (°4 januari 1944),

Amerikaans auteur



Let vandaag op twee dingen die jij blijkbaar  
van nature aantrekt. Wat zeggen die over jou?



– *Zaterdag* –

5

**JANUARI**

*‘Mijn idee van perfect geluk?’*

*Een glas rode wijn met ijs.’*

DIANE KEATON (°5 januari 1946),

Amerikaans actrice, filmmaker en auteur



Welk klein geluk gun jij jezelf vandaag?



– Zondag –

6

**JANUARI**

*‘Poëzie is het open- en dichtdoen  
van een deur, waarna je moet raden  
wat je in die korte tijd hebt gezien.’*

CARL SANDBURG (°6 januari 1878),

Amerikaans dichter



Lees vandaag een gedicht.  
Wat zie je door die deur? Wat betekent het voor jou?





– *Maandag* –

7

**JANUARI**

*‘Velen die over vriendschap  
spreken bedoelen gezelligheid.’*

SIGMUND GRAFF (°7 januari 1898),

Duits schrijver



Noem drie belangrijke eigenschappen  
van vriendschap voor jou.

- *Mijn geluksdag* -

**DIT ZIJN DE DINGEN DIE MIJ VANDAAG  
EEN BEETJE GELUKKIG MAAKTEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

– *Dinsdag* –

8

**JANUARI**

*‘Als aliens ons zouden bezoeken, zou dat zijn zoals de indianen die Columbus tegen het lijf liepen. Dat loopt niet goed af voor de oorspronkelijke bewoners.’*

STEPHEN HAWKING (°8 januari 1942), Engels fysicus



Waarover zou een buitenaards wezen positief verbaasd zijn bij een bezoek aan onze planeet?

