

EEN JAAR VOL
GELUK.

Een tip voor elk dag

2020

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 en www.leobormans.be

Omslagfoto's: © imageselect.eu

Omslagontwerp: Kris Demey

Vormgeving: Keppie & Keppie

©Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019 en Leo Bormans
D/2018/45/496 – ISBN 978 94 014 5682 1 – 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.
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 deze 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 wat jou en je omgeving
gelukkiger kan maken.**

– *Woensdag* –

1

JANUARI

*‘Geluk is iets gevaarlijks. Ik wil wel
gelukkig zijn, maar niet elke dag.’*

TOM BARMAN (°1 januari 1972),

Belgisch muzikant en filmmaker



Gelukkig hoef je niet elke dag gelukkig te zijn.
Maar geluk is soms als een spier, je kunt die ook
een beetje oefenen. Veel geluk dit jaar!

– *Donderdag* –

2

JANUARI

*‘Met geluk in de sport is het als in het leven:
het komt niet zomaar, je moet je
ervoor openstellen en erin investeren.’*

HANS VANDEWEGHE (°2 januari 1958),

Belgisch journalist



Noem twee dingen die jij dit jaar wilt doen
om jezelf en anderen een beetje gelukkiger te maken.

– *Vrijdag* –

3

JANUARI

*‘Als meer mensen eten, lachen en zingen
waardevoller zouden vinden dan verzameld
goud, dan zou de wereld gelukkiger zijn.’*

J. R. R. TOLKIEN (°3 januari 1892),

Engels schrijver



Eet, lach en zing vandaag!

– *Zaterdag* –

4

JANUARI

‘Als ik verder heb kunnen kijken dan anderen, was dat omdat ik het geluk had op de schouders van reuzen te mogen staan.’

ISAAC NEWTON (°4 januari 1643), Brits wetenschapper



Maak vandaag een lijstje met drie namen van mensen door wie je geworden bent, wie je bent.
Als het mogelijk is om hen daarvoor te bedanken, doe dat dan.

– Zondag –

5

JANUARI

*‘Wat telt is niet waar je vandaan komt,
maar waar je naartoe gaat.’*

BRIAN TRACEY (°5 januari 1944),
Amerikaans auteur



Maak vandaag een plan dat je voor
het einde van het jaar wilt realiseren.

– *Maandag* –

6

JANUARI

*‘Het gevoel dat ik het ergens voor doe,
moet geregeld vernieuwd worden.’*

ANJA MAULENBELT (°6 januari 1945),
Nederlands schrijfster



Wat geeft jou vandaag zin en energie
om te doen wat je doet?

– *Dinsdag* –

7

JANUARI

*‘De belachelijkste woorden
zijn “nooit” en “altijd”.’*

SIGMUND GRAFF (°7 januari 1898),
Duits schrijver



Let er vandaag eens op.
Wat doen die twee woorden met jou?

– *Woensdag* –

8

JANUARI

*‘Het leven zou tragisch
zijn als het niet grappig was.’*

STEPHEN HAWKING (°8 januari 1942),
Engels wetenschapper



Maak vandaag minstens één persoon
even aan het lachen.

– *Donderdag* –

9

JANUARI

‘De mens is onvolmaakt.

Hij is niet geboren voor geluk.’

BAS HEIJNE (°9 januari 1960),

Nederlands schrijver



Noem vijf dingen waarin je zeker onvolmaakt bent.

Kun je daarmee leven?

– *Vrijdag* –

10

JANUARI

*‘Liefde voor het verleden brengt een sterk
geloof in de toekomst met zich mee.’*

STEPHEN AMBROSE (°10 januari 1936),
Amerikaans geschiedkundige en schrijver



Teken een boom met vier wortels.
Schrijf bij elke wortel een aangename
herinnering die je doet groeien.

