

EEN JAAR VOL

GE LUK.

Een tip voor elke dag



Lannoo

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

Vormgeving: Kris Demey

Zetwerk: Keppie & Keppie

©Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Leo Bormans

D/2025/45/440 — ISBN 978 90 209 1156 5 — NUR 014

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd,
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.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ELKE DAG EEN BEETJE GELUK.

Deze kalender geeft je elke dag de kans
op 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** dat je zelf bedenkt en dat jouzelf 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 universeel wetenschappelijk onderzoek, met als resultaat: 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.

DONDERDAG

1

JANUARI

**‘Ik lijd aan omgekeerde achtervolgingswaan.
Ik verdenk mensen ervan samen te spannen
om mij gelukkig te maken.’**

J.D. SALINGER — 1 januari 1919
Amerikaans schrijver

**Span met enkele mensen samen om deze week
iemand extra gelukkig te maken.**

GELUKSPIJLER: ANDERE MENSEN

Mijn geluksdag

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

VRIJDAG

2

JANUARI

**‘Oprecht geluk kun je alleen bereiken als je
je meer richt op “meer zijn” dan op “meer hebben”.’**

DAISAKU IKEDA — 2 januari 1928
Japans schrijver

Vul aan: ‘Ik wil dit jaar meer ... zijn.’

GELUKSPIJLER: ZINGEVING

Mijn geluksdag

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

ZATERDAG

3

JANUARI

**‘Geluk groeit in je eigen hoekje bij de haard.
Je zult het niet vinden in de tuin van anderen.’**

DOUGLAS WILLIAM JERROLD — °₃ januari 1803
Brits schrijver

**Ga vandaag letterlijk ergens even in een eigen hoekje zitten.
En geniet ervan.**

GELUKSPIJLER: WAARDEREN

Mijn geluksdag

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

ZONDAG

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 namen van mensen
door wie je geworden bent wie je bent. Als het mogelijk is
om hen daarvoor te bedanken, doe dat dan.**

GELUKSPIJLER: WAARDEREN

Mijn geluksdag

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

MAANDAG

5

JANUARI

**‘We houden van lijstjes
omdat we niet dood willen gaan.’**

UMBERTO ECO — 5 januari 1932
Italiaans schrijver

**Maak een lijstje van vier dingen
die je zeker nog wilt doen voor je doodgaat.**

GELUKSPIJLER: ZINGEVING

Mijn geluksdag

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

DINSDAG

6

JANUARI

**‘Sommige mensen kunnen niet alleen zijn.
Ze gedragen zich als een koelkast:
het licht gaat pas aan als de deur wordt geopend.’**

NIGELLA LAWSON — 6 januari 1960

Britse tv-kok en publiciste

**Neem vandaag een goed moment volledig en alleen voor jezelf.
Wat voel je?**

GELUKSPIJLER: ZELFVERTROUWEN

Mijn geluksdag

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