

Mariko Naber

Happlify

your life



binnen 52 weken jouw eigen gebruiksaanwijzing voor een blijer leven

NIJGH & VAN DITMAR

Mariko Naber

Happlify

your life

binnen 52 weken jouw eigen gebruiksaanwijzing voor een blijer leven

NIJGH & VAN DITMAR

Inhoud

Hello	4
Hoe geluk werkt	6
De geluksstofjes	6
Hoe vergroot je je eigen geluk?	7
Hoe werkt het Happlify-boek?	8
Jouw basis	10
1 – Tevredenheidstest	10
2 – Positiviteitstest	12
3 – Wat maakt jou gelukkig?	13
4 – Waar wil je heen?	14
Trede 1 – Overleven	17
Week 1 – Gezondheid	18
Week 2 – Comfortfood	20
Week 3 – Wat drink jij graag?	22
Week 4 – Bewegen	24
Week 5 – Slapen	26
Week 6 – Ontspannen	28
Week 7 – Humor	30
Week 8 – Natuur	32
Week 9 – Geur	36
Week 10 – Kleur	38
Week 11 – Energie	40
Trede 2 – Veiligheid en zekerheid	45
Week 12 – Voel je veilig	46
Week 13 – Jouw thuis	48
Week 14 – Omgeving	52
Week 15 – Waar ligt je hart?	54
Week 16 – Angst	58

Week 17 – Fouten maken / falen	60
Week 18 – Opruimen	62
Week 19 – Mooie herinneringen	64
Week 20 – Was vroeger alles beter?	68
Trede 3 – Sociaal contact	71
Week 21 – Liefde	72
Week 22 – Je relatie	74
Week 23 – Wolfpack	76
Week 24 – Vriendschap	80
Week 25 – Familie	82
Week 26 – Huisdieren	84
Week 27 – Speech	86
Week 28 – Fika	88
Trede 4 – Erkenning en waardering	91
Week 29 – To be or not to be	92
Week 30 – Eigenwaarde	96
Week 31 – Niet perfect	98
Week 32 – Zelfvertrouwen	100
Week 33 – Succes	102
Week 34 – Educatie	104
Week 35 – Reizen	106
Week 36 – Kunst	110
Week 37 – Films	112
Week 38 – Muziek	114
Week 39 – Vriendelijkheid	116
Week 40 – Dankbaarheid	118
Trede 5 – Zelfontplooiing	123
Week 41 – Mindfulness	124
Week 42 – Beginner's mind	126

Week 43 – Meditatie	128
Week 44 – Vind je flow	130
Week 45 – Spiritualiteit	132
Week 46 – Talent	134
Week 47 – Ontspullen	138
Week 48 – Karma	140
Week 49 – Loslaten	142
Week 50 – Blij met jezelf	144
Week 51 – Geven	146
Week 52 – Vrijheid	148
Bonus – Wat staat er op je wishlist?	152
Hoe nu verder?	155
Je gebruiksaanwijzing	156
Achtergrondinformatie	158
Dankwoord	159
Beeld, handige links en boeken	160

Hoe geluk werkt

Wat is geluk en waarom is het zo belangrijk?

Over 'wat geluk is', kun je heel moeilijk doen, er zijn om die reden al ontelbare boeken over geschreven en studies naar gedaan. Maar weet je, geluk in de puurste vorm is niet tastbaar en ook al helemaal niet moeilijk, het is namelijk een gevoel. Een heel goed gevoel dat afgewisseld moet worden met minder goede gevoelens, want anders kun je niet vergelijken én niet weten wanneer je je gelukkig voelt. Zoals yin en yang.

Daarom zijn we nooit altijd gelukkig. En dat hoeft ook helemaal niet. Maar je kunt wel proberen zo vaak mogelijk een goed gevoel te hebben en dat lukt als je beter begrijpt waar jij gelukkig van wordt.

Als je hart een sprongetje maakt van dat ene liedje, als je volschiet bij een geur of herinnering, als je wegdroomt als je op dat ene snoepje kauwt. Stel je voor dat je dat allemaal in kaart brengt en bewaart in jouw geluksdocument? Dat is toch super waardevol voor de rest van je leven?!

De geluksstofjes

Hoewel dit geen wetenschappelijk boek is, is het wel interessant te weten welke geluksstofjes in je hersenen ervoor zorgen dat je je gelukkig voelt. Hier volgen ze kort samengevat:

1 – Fenylethylamine (PEA) is een lichaamseigen stof die vooral wordt aangemaakt als je verliefd bent. Het geeft je energie, het beurt op, versterkt de aandacht en vermindert depressieve gevoelens. PEA wordt in de hersenen ook aangemaakt als gevolg van lichamelijke activiteit, zoals hardlopen. Dit kan verklaren waarom depressieve personen vaak opknappen van sporten of andere lichamelijke activiteiten.

2 – Dopamine is een stof die hoort bij het beloningssysteem van de hersenen. Deze neurotransmitter zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. Het wordt aangemaakt bij 'aangename' dingen zoals eten, sigaretten, seks en drank en geeft een kort maar intens moment van plezier. Door het prettige gevoel van dopamine raken mensen makkelijk verslaafd aan bijvoorbeeld roken of drinken. Ze zijn dan niet zo zeer verslaafd aan die sigaret of de drank maar aan de dopamine. Dopamine wordt ook aangemaakt als je verliefd bent.

3 – Endorfine geeft een gevoel van ontspanning, rust en stabiel geluk. Door aanraking wordt deze stof aangemaakt: als je door iemand geknuffeld, gemasseerd of vastgehouden wordt. In de liefde speelt endorfine vooral een rol als de verliefdheid plaatsmaakt voor houden-van. Dan neemt endorfine het stokje over van PEA en dopamine. Ook dit geluksstofje is verslavend.

4 en 5 – Oxytocine en vasopressine wakkeren gevoelens van kalmte, liefde en bescherming aan. Oxytocine bij vrouwen en vasopressine bij mannen. Het lichaam maakt deze stoffen onder meer aan als mensen seks hebben. De prettige gevoelens die deze stofjes veroorzaken verhogen ook de kans dat partners zich emotioneel aan elkaar binden en ze stimuleren monogaam gedrag.

6 – Serotonine is een gelukshormoon dat je een opgewekte stemming geeft. Deze neurotransmitter kan ervoor zorgen dat je energie hebt, dat je kunt genieten en het maakt je zelfverzekerd. Een tekort aan serotonine kan voor verschillende problemen zorgen, zoals depressieve gevoelens, angsten, verminderde eetlust, slaapproblemen en agressie.

Hoe vergroot je je eigen geluk?

Je hebt al kunnen lezen dat je niet voor 100% gelukkig kunt zijn en we weten inmiddels dat we ons geluksgevoel kunnen verbeteren. Hoe dan? Door jezelf een groeihouding aan te meten, een positieve groeihouding om precies te zijn. Ook wel bekend als een positieve 'mindset'. Onderzoekster Carol Dweck kwam als eerste met de termen 'groeihouding' en 'onbeweeglijke houding'. Ze kwam erachter dat je met een groeihouding meer

zelfwaardering hebt, veerkrachtiger bent en veel beter met uitdagingen om kunt gaan. Meer goed nieuws: je kunt jezelf een groeihouding aanleren, want je kunt deze houding trainen. Met een groeihouding geloof je dat je altijd nieuwe dingen kunt leren en er beter van wordt als je het probeert. Heb je een onbeweeglijke houding, dan denk je dat je met een bepaalde hoeveelheid intelligentie en geluk geboren bent en dat het nooit beter wordt (iets met geboren als een dubbeltje, dat nooit een kwartje kan worden).

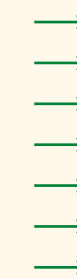
TIP: Kijk de film *Yes Man* eens. Het verhaal is gebaseerd op het autobiografische boek *Yes Man* van Danny Wallace, die een jaar lang overal 'ja' op zei en daar een dagboek over bijhield. Conclusie: overal 'ja' op zeggen is echt niet zaligmakend, maar overal 'nee' op zeggen al helemaal niet. Door wat meer met de golven mee te bewegen word je minder moe en kom je op plekken die je anders nooit had ontdekt!

Groeihouding

Vervang de negatieve, niet helpende gedachten door helpende, positieve gedachten zoals die hieronder. Want succes, groei en zeker ook geluk begint bij het geloof dat je het wél kunt!



Je kunt iets of je kunt het niet.
Als ik gefrustreerd ben, geef ik op.
Ik hou niet van uitdagingen.
Als ik faal dan ben ik slecht bezig.
Zeg me dat ik slim ben.
Succes van een ander is bedreigend.
Mijn vaardigheden bepalen alles.



Ik kan alles leren wat ik wil.
Als ik gefrustreerd ben, ga ik door.
Ik wil mezelf uitdagen.
Als ik faal dan leer ik.
Zeg me dat ik mijn best doe.
Succes van een ander inspireert mij.
Mijn inzet en houding bepalen alles.

Gezondheid

Luister naar je lichaam

*Een gezond lichaam zonder pijntjes en kwalen maakt het gelukkigst.
Maar het is wederkerig: geluk maakt ook gezond!*

Gezondheid staat bij mij op de eerste plaats. Al zo lang als ik me kan herinneren heb ik migraine en in de afgelopen tien jaar is dat chronisch geworden. Twaalf aanvallen per maand waren normaal voor mij. Pillen, kraken, acupunctuur, hormonen, nog meer pillen, niets mocht baten. De helft van de maand lag ik met pijn en overprikkeld in een donkere kamer met een emmer en icepacks. En dat terwijl ik echt niet zo tuttig ben, als kind van een niet-lullen-maar-poetsen Rotterdammer en nuchtere Zeeuwse die jaarlijks 'Ik worstel en kom boven' zingen bij het kerstdiner. Maar zoveel migraine, dat doet echt wel wat met je leven. Nu heb ik het er nooit bij laten zitten, doorzettingsvermogen is me met de paplepel ingegeven. Bovendien heb ik een geweldige man en zoon waarvoor letterlijk alles de moeite waard is.

Op het moment van schrijven heb ik al vier hele weken geen enkele aanval, door aanpassing van mijn voeding. Ik heb nog geen idee of dit blijvend is en ben nog vol ongelof, maar dat is wellicht ook de reden dat het schrijven nu als de brandweer gaat!

Long story short: als je gezond bent kun je alles. Zorg voor jezelf en in de eerste plaats voor je lichaam en luister ernaar.

Luister naar je lichaam

We negeren veel te vaak onze lichamelijke signalen. Vooral omdat we te druk zijn met van alles. Daardoor raken we oververmoeid, gestrest en eten we te laat. Wees je de komende week eens extra bewust van je lichaam en probeer te begrijpen waar het behoefte aan heeft. Ben je moe? Doe een discoslaapje. Eet gewoon eens als je honger hebt. Waar heb je zin in? Je lievelingskostje? Maken! Een ijsje? Halen! Doet je rug zeer? Boek een massage. Ben je suf? Maak een stevige wandeling. Ben je 's avonds zo gaar als een balletje? Ontstres in een warm bad met lavendel en ga vroeg onder de wol. Vertel, wat heeft jouw lichaam nodig denk je?



Week 1

To do

Beantwoord deze relatief eenvoudige vragen kort en bondig
Hoe staat het met jouw gezondheid?

Wat wil je er graag aan verbeteren?

Wat kun je daar zelf aan doen of wat kun je in werking zetten om het te verbeteren?


Happy top 3 van vorige week

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Prioriteiten top 3 van deze week

- 1 - *letten op gewoontes die effect hebben op je gezondheid.*
- 2 -
- 3 -

Notities

 *hmm... wat denk jij dat jouw lichaam nodig heeft?*

Comfortfood

Waarmee mogen we je wakker maken?



Jezelf gelukkig eten?!

Ja hoor, ze zijn er zeker: ingrediënten waar je gelukkig(er) van wordt. Zo is van zalm bewezen dat de vetstoffen een positief effect hebben op je humeur. Mensen met stress doen er goed aan een banaan te eten, want die stimuleert de aanmaak van serotonine en dat ontspant. In een avocado zit onder andere magnesium, wat ook stress-verlagend werkt. En uit onderzoek van University College London is gebleken dat mensen die een mediterraans dieet volgen zeker 30% minder kans hebben om een depressie te ontwikkelen.

Kortom: interessante kost, maar bij eten dat je gelukkig maakt denk ik liever aan je lievelingskostje. Dat ene gerecht waar we je midden in de nacht voor wakker mogen maken, compleet met hoempapa-fanfare.

Wat dacht je van dé knapperigste jaren 80-loempia ever van restaurant De Lange Muur? Die zwart-gefikte-met-roze-binnenkant-gehaktbal van je oma met handgemaakte frietjes on the side. De mokkataart van tante Zus, waar de hele familie met een vork gewapend voor in een kring gaat zitten...

Je ziet het, feel-good-food is, net als smaak, heel persoonlijk. Vaak is het iets wat je al heel lang graag eet. Je smaak wordt immers gevormd als je jong bent.

Ga jij eens graven... Van welk gerecht of soort eten word jij nou blij? Een bepaald snoepje, friet van die ene snackbar, een speciaal soort ijs? Vertel!

Week 2

To do

Omschrijf hier voor welke gerechten we je wakker mogen maken

1 -

2 -

3 -

Happy top 3 van vorige week

1 -

2 -

3 -


Prioriteiten top 3 van deze week

1 -

2 -

3 -

Notities

 Gehaktballen, Piña colada, sushi dragon roll, verse slagroomsoesjes of warme chocolademelk...

Humor

Wanneer had jij voor het laatst de slappe lach?

De tranen stromen over mijn wangen, de mascara zit inmiddels op mijn kin, mijn buik verkrampst en nét als ik denk dat het onder controle is kijken we elkaar aan en proesten we het weer uit. De slappe lach, samen met mijn moeder en zusje. Eén van de beste blijmakers op de hele wereld voor mij.

Goed lachen is een heel gezonde en leuke bezigheid. Tijdens het lachen vertragen de bloeddruk en hartslag en ontspannen je spieren. Emotioneel ontstaat een gevoel van plezier, bevrijding en ontspanning.

Lachen is vaak een gevolg van humor

Ook humor is iets heel persoonlijks. Een grap waar de één van in zijn broek piest, is voor de ander helemaal niet leuk of misschien zelfs beledigend. Lachen kan dus bijna iedereen, dat is aangeboren. Maar waar je om lacht en welk gevoel voor humor je ontwikkelt, wordt bepaald door je levenservaringen.

Wat verschillende vormen van humor met elkaar gemeen hebben is dat er iets onverwachts gebeurt bij wat je ziet of hoort. Iets wat niet helemaal klopt en gevaarlijk lijkt. De hersenen worden geprikkeld om snel in actie te komen. Het lichaam wordt klaargemaakt om te vechten of te vluchten en je hersenen zetten zich schrap voor deze actie: endorfine en adrenaline (geluksstofjes) worden aangemaakt. Bij de comic relief blijkt dat vluchten of vechten niet nodig is en heb je al die boost gratis en voor niks gekregen. Dat schijnt ontzettend goed tegen stress te werken. Humor maakt niet alleen gelukkig door die geluksstofjes en omdat we moeten lachen. Humor heeft ook een positief effect op de relaties met anderen. Samen kunnen lachen verbindt.

Waar kun jij hartelijk om lachen?

Wie is jouw favoriete cabaretier? Bij welke show of grap lachte je het hardst? Is er een film of komiek die jou telkens weer in een krul legt? Een bepaalde mop of gebeurtenis? Ga eens na wat jouw humor is en noteer waar jij echt op los gaat – wat lachen betreft.



Week 7

To do

Beschrijf hier waar jij smakelijk om kunt lachen (en misschien ook met wie)

1 -

2 -

3 -

Happy top 3 van vorige week

1 -

2 -

3 -

Prioriteiten top 3 van deze week

1 - *Vitvinden waar je de slappe lach van krijgt.*

2 -

3 -

Notities

EXTRA TIP: Glimlacht als je vrolijk wil worden, ook als je er geen zin in hebt. Bewezen is dat je je hersenen kunt forppen. Die maken vervolgens geluksstofjes aan en je bent weer in de happy loop! 😊

Waar ligt je hart?

... en doe je dagelijks iets wat daarbij past?

Jouw hart hangt vast niet gekookt op je rug, anders had dit werkboek niet voor je gelegen. Maar waar ligt het dan wel? Wat is jouw passie? En als er 'do what you love' wordt geroepen, wat is het dan dat jij écht met hartstocht doet? En doe jij ook werk dat je met heel je hart en ziel kunt doen?

Probeer dit goed tot je door te laten dringen. Want iets wat je niet leuk vindt om te doen, houd je op lange termijn niet vol. Iets wat je niet leuk vindt om te doen, houd je op lange termijn niet vol. Het staat er inderdaad twee keer. De eerste keer komt het voor 25% bij je binnen en de tweede keer als het goed is voor 75%. Als jij je leven gelukkiger wilt maken, dan houd je dat alleen vol als je wat je doet elke dag ook écht leuk vindt!

Beantwoord de vragen van deze week, lees de antwoorden goed door en probeer daar voor jezelf een conclusie aan te verbinden. Dit is wie jij bent en wat je graag doet (en niet graag doet), misschien is dat over een paar jaar weer een beetje anders of wil je nog wat schaven aan de ruwe kantjes, maar dit is het begin.



Week 15

To do

Beantwoord deze relatief eenvoudige vragen kort en bondig en ontdek waar je hart ligt
Kun je je een moment herinneren waarop je heel gelukkig was? Wat deed je toen?

Wat kan jij zo goed dat je er niet eens bij stilstaat? (Vraag het, als je het niet weet, aan iemand die dicht bij je staat.)

Wat wil je elke dag, dag in dag uit, doen als je kunt kiezen?

Happy top 3 van vorige week

1 -

2 -

3 -

Prioriteiten top 3 van deze week

1 -

2 -

3 -

Notities



EXTRA: Maak voor jezelf een lijstje met:

- Waar je niet zo goed in bent.

Daar ligt je hart NIET.

- Waar je heel gelukkig van wordt.

Daar ligt je hart WEL.

Ruimte voor gedachten, notities, doodles of foto's van jouw mooiste herinneringen



VERRAS JEZELF


Noteer hier 3 dingen die je nog nooit hebt gedaan,
maar die wel heel toffe herinneringen maken:

Een nieuw museum bezoeken, eten bij dat piepkleine Vietnamese
restaurantje, suppen, een helikoptervlucht boven je stad...

1 -

2 -

3 -

 Koester je herinneringen,
maar blijf vooruit kijken want...
Don't waste your time looking back.
You're not going that way.
- Ragnar Lothbrok, Vikings

Was vroeger alles beter?

Spoiler alert: nee!

Je hoort dit vast vaker om je heen. En misschien lijkt dat op het eerste gezicht zo, omdat vroeger alles veel eenvoudiger en overzichtelijker leek. Maar we groeien mee met het resultaat. Naarmate we ouder worden, maken andere dingen ons gelukkig en gaan de materiële zaken makkelijker tegenstaan (die eerste treden van de piramide). Je vraagt je dan af waar die jongere generaties zich nou zo druk om maken...

Waar gaat het heen...

'Er gebeurt iets en dat is zo verontrustend, waar gaat het heen met deze wereld?' Dat is volgens socioloog dr. Bart Heerikhuizen iets dat hoort bij de moderniteit, bij de geïndustrialiseerde wereld. Dat zijn we gaan denken sinds de negentiende eeuw. Elke generatie vindt wel iets nieuws om zich zorgen over te maken. Doordat we beter geïnformeerd (denken te) zijn door de komst van bijvoorbeeld het internet, weet je alleen eerder wanneer er iets gebeurt, waar dan ook. De wereld wordt kleiner en het gevaar lijkt groter.

Als je mensen vraagt hoe tevreden ze zijn met hun leven in vergelijking met vroeger, dan zegt de meerderheid nu gelukkiger te zijn. Maar als je mensen vraagt hoe goed het leven tegenwoordig is voor de gemiddelde persoon in vergelijking met vroeger, dan zegt de meerderheid van de mensen inderdaad dat de mensen vroeger gelukkiger waren.

En nu jouw mening.



Week 20

To do

Omschrijf hieronder 3 dingen die jij nu veel beter vindt ten opzichte van vroeger

1 -

2 -

3 -

Happy top 3 van vorige week

1 -

2 -

3 -

Prioriteiten top 3 van deze week

1 -

2 -

3 -

Notities

Oké, misschien vind je de muziek er niet beter op geworden. De manier waarop we nu miljoenen liedjes binnen handbereik hebben is wel super!!

Familie

Iedereen heeft het

Ja, iedereen heeft het, maar niet iedereen is er even gelukkig mee. De één heeft meer contact (en geluk) met de familie dan de ander. De invloed van familie op je geluk verschilt per cultuur enorm. In het oosten van de wereld bijvoorbeeld, wordt er veel vanuit de familie bemoeid en besloten. Het hebben van familie is daar een belangrijk aspect en er wordt veel waarde aan gehecht. In de westerse cultuur is dat veel minder, wat als grootste nadeel heeft dat er veel eenzame mensen zijn omdat er geen familie-contact is. Het heeft beide voor- en nadelen. Balans is hier absoluut de oplossing.

Kinderen

Met het (mogen) krijgen van kinderen, maak je je eigen gezin/familie. Of kinderen gelukkig maken of niet, is een taai vraagstuk. Het wordt misschien nog wel het allerbeste omschreven in de film *The Back-up Plan*. De scène speelt zich af in een speeltuin vol vrolijk spelende kinderen. Er zitten twee mannen op een bankje. 'Hoe is dat nou, dat hele gedoe met kinderen?' zegt de zichtbaar twijfelende hoofdrolspeler. De reactie van de man naast hem: 'De beste manier om het uit te leggen is: het is verschrikkelijk, verschrikkelijk, verschrikkelijk, verschrikkelijk, verschrikkelijk... en dan... gebeurt er ineens iets geweldigs waarvan je hart uit elkaar spat van geluk, de fanfare langskomt, gouden confetti overal. En dan... herhaalt het hele circus zich weer opnieuw. Verschrikkelijk, verschrikkelijk...'

Dat van je hart, die fanfare en confetti zit in mijn hoofd, want ik hou oneindig veel van onze pretletter met alles erop en eraan. Mijn eigen, persoonlijke conclusie: makkelijk is het niet, vervullend wel.

Maakt familie je gelukkig?

Dat ligt dus helemaal aan je omstandigheden, aan de individuen, de tijdsgeest en je locatie. Mensen zijn ook soms zoals ze zijn en vaak verander je daar niets aan. Wat jij wel kunt veranderen is de manier waarop je met ze omgaat. Familieleden behoren ook vaak tot je wolfpack, want dat zijn meestal wel de mensen die je door-en-door kennen en toch onvoorwaardelijk van je houden, inclusief al je 'gebreken'.



Week 25

To do

Beantwoord deze relatief eenvoudige vragen kort en bondig
Hoe blij word jij van jouw familie?

Is er iets wat je zou willen veranderen en zo ja, wat?

Is er iemand in je familie die je lang niet meer hebt gesproken en waarmee je weer contact zou willen maken?

Happy top 3 van vorige week

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Prioriteiten top 3 van deze week

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Notities

HELDER inzicht:
Voel je je soms 'leeggezogen' door het gezinsleven?
Bedenk dan dat er spinnenmoeders zijn die worden opgegeten door hun jongen.

I rest my case.



Wat staat er op je wishlist?

Welke dingen wens je voor jezelf?

Man, man, man,
die wifi is hier
echt prut met perken.

Hoe kan het nou al volop herfst zijn terwijl we een paar weken geleden nog kuilen schepten op het strand? Je knippert met je ogen en daar staat de kerstboom alweer en wordt het gourmetstel van zolder gehaald. Zo lijkt elk jaar steeds sneller voorbij te razen en voor je het weet... HO, STOP!

Maak vandaag nog jouw ultieme wishlist. Een lijst met dingen waar je in je hoofd al een dansje bij maakt en waar je hart een sprongetje bij doet. Een voorzetje: leren rollerskaten (of surfen, een grote aanrader!), bungeejumpen, een weekend Parijs met je lief, nog één keer met het hele gezin kamperen, het Noorderlicht zien, slapen onder de sterren, gokken in Las Vegas, pilav leren

maken, met een nestje kittens spelen, skinnydippen in zee, slapen onder de sterren, kamperen in de tuin, een bonfire-feest meemaken...

Ga los, denk goed na en maak jouw eigen happy wishlist. En werk 'm af! Daarom kun je ook achter elke wish een deadline plaatsen. Een wens met een planning wordt zo een doel.

Jouw wishlist

Zet jouw drie grootste wensen op je eigen wishlist, maak op de volgende pagina's een mooi moodboard en ga ervoor! Laat de sleur er niet voor zorgen dat je ze vergeet. YOLO, capiche?!

Bonus

To do

Som hieronder op welke 3 grote wensen je hebt

1 -

2 -

3 -

Happy top 3 van vorige week

1 -

2 -

3 -

Prioriteiten top 3 van deze week

1 -

2 -

3 -



Zie deze wishlist als het mooiste cadeau dat je belooft aan jezelf.

Notities

Happlify your life

Happlify is een blije leidraad voor het vinden van een moment van klein geluk, het ontmoilijken van een snel bestaan en het creëren van rustmomenten.

Met dit praktische werkboek vind je binnen 52 weken op een relaxte manier uit hoe je voelsprietten kweekt voor het herontdekken van plezier, geluk en liefde. Je hervindt dingen die je misschien was kwijtgeraakt: geduld, vriendelijkheid, vertrouwen in een ander (of in jezelf), tevredenheid, zelfspot en humor.

Je bekijkt een jaar lang je vijf belangrijkste behoeften: overleven, zekerheid, sociaal contact, waardering en zelfrealisatie. Door de weken heen vorm je, met je eigen foto's, quotes en lijstjes, jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing voor geluk.



Mariko Naber is van origine ontwerper en conceptontwikkelaar. Vanuit haar branding- en e-commerce-ervaring schreef zij het populaire werkboek *Sell your stuff online*. Het strand, zen, skaten, surfen, natuur en feel good zijn terugkerende onderwerpen in alles wat Mariko doet. Zo creëerde ze Happlify om mensen te verbinden, te verrassen en vooral... blij te maken. Bezoek ook www.happlify.nl.

Soms is het vinden van geluk best simpel. ♥

