

EEN DAGBOEK VOL

**GE
LUK.**

Dit is het geluksdagboek van

Jij beslist

Dit dagboek bevat ideeën voor twaalf belangrijke beslissingen in je leven. Pas als je bereid bent die beslissingen te nemen, kun je ook de concrete tips realiseren. Misschien pas je al veel van de tips toe in je eigen leven. Ga telkens na wat ze voor jou precies kunnen betekenen en praat er zo mogelijk over met anderen. Voor je eraan begint, neem je alvast twee fundamentele beslissingen:

1. *Ik wil een gelukkig leven leiden en bijdragen aan het geluk van anderen.*
2. *Ik wil een dagboek bijhouden en dag voor dag werken aan geluk.*

Meer over de achtergronden van het geluksonderzoek en de positieve psychologie vind je in de boeken *Geluk. The World Book of Happiness* en *Word optimist!* van Leo Bormans.

Bezoek ook de websites

www.theworldbookofhappiness.com

www.leobormans.be

Start

Beslis vandaag **dat je een gelukkig leven** wilt leiden.
Dit is de belangrijkste beslissing. Kies ervoor om elke dag bewust gelukkig te zijn en een beetje te werken aan jouw geluk en aan dat van anderen.

Wat maakt je vandaag **blij, tevreden en dankbaar**?

Wat heb je vandaag gedaan dat jezelf een beetje gelukkiger heeft gemaakt?

Wat heb je vandaag gedaan dat een ander mens **een beetje gelukkiger** heeft gemaakt?

De focus ligt op jouw gevoel en op 'andere mensen'.

Wat ervaar je? Wat voel je? Wie ontmoet je?

Wat betekenen ze voor jou?

Natuurlijk is er ook **pijn en verdriet**.

Dat hoef je niet uit de weg te gaan. Maar we richten ons in dit dagboek vooral op **het positieve en het hoopvolle**. ('Ondanks alles. En juist daarom.')

Start

Beslis vandaag **dat je een gelukkig leven** wilt leiden.

Dit is de belangrijkste beslissing. Kies ervoor om elke dag bewust gelukkig te zijn en een beetje te werken aan jouw geluk en aan dat van anderen.

Wat maakt je vandaag **blij, tevreden en dankbaar**?

Wat heb je vandaag gedaan dat jezelf een beetje gelukkiger heeft gemaakt?

Wat heb je vandaag gedaan dat een ander mens **een beetje gelukkiger** heeft gemaakt?

De focus ligt op jouw gevoel en op 'andere mensen'.

Wat ervaar je? Wat voel je? Wie ontmoet je?

Wat betekenen ze voor jou?

Natuurlijk is er ook **pijn en verdriet**.

Dat hoef je niet uit de weg te gaan. Maar we richten ons in dit dagboek vooral op **het positieve en het hoopvolle**. ('Ondanks alles. En juist daarom.')

Het dagboek

Beslis vandaag **om echt een dagboek bij te houden** met je positieve ervaringen. *Als het je niet elke dag lukt, dan toch minstens om de twee dagen of één keer per week. Begin eraan en houd het vol. Vul telkens zelf de datum in.*

'Ik kan niet schrijven': 20 technieken

De meeste mensen vinden dat ze niet goed genoeg kunnen schrijven of dat hun leven niet boeiend genoeg is om er iets over te noteren. Fout. Iedereen kan schrijven en elk leven is op een unieke manier boeiend. Dat zul je zelf vaststellen als je over enkele maanden of jaren met plezier weer door dit dagboek bladert.

Hieronder volgen twintig eenvoudige tips die je kunt uitproberen. Gebruik deze technieken afwisselend in je hele dagboek. Breng variatie aan.

1. Schrijf vooral **kleine details** op die de ervaring leuk maken en die je enkele weken later waarschijnlijk vergeten bent.
2. Concentreer je niet alleen op wat je ziet, maar ook op de vier andere **zintuigen** (reuk, smaak,

- gehoor, tast). Schrijf telkens minstens één positieve ervaring op die je via een ander zintuig kreeg.
3. Gebruik in je dagboek zo weinig mogelijk woorden als **mooi, fantastisch, indrukwekkend**, maar beschrijf in gewone woorden wát je precies mooi, fantastisch of indrukwekkend vindt.
 4. Bedenk waarvan je in je gewone leven **een foto** zou kunnen nemen. Iets wat je gelukkig maakt. Maak die foto in gedachten of in het echt en schrijf er iets over op in dit dagboek. Of plak hem hierin.
 5. Bedenk iets wat je **morgen** of volgende week gelukkig(er) zou kunnen maken. Onderneem een actie, zodat het ook echt gebeurt.
 6. Maak elke dag **extra tijd** voor iets wat je leuk en zinvol vindt, zodat je later minstens één positieve ervaring in dit geluksdagboek kunt schrijven.
 7. Schrijf je dag eens op zoals een **scenario** van een feelgoodfilm. Wat zou de camera precies filmen? Waar wil je zeker een close-up van maken?
 8. Noteer eens letterlijk in dialoogvorm een aangenaam **gesprekje** dat je met iemand voerde.
 9. Schrijf eens een kort **nieuwsberichtje** over iets wat je ervaren hebt. Doe dit in de stijl van een krant.
 10. Schrijf eens datgene op waar je toch even om **gelachen** hebt.
 11. Schrijf eens niet op wat je 'gedaan' hebt, maar wat je '**gevoeld**' hebt.

12. **Plak** iets in je dagboek waaraan een prettige herinnering kleeft (een bioscoopkaartje, de rekening van een kop koffie, een verpakking, een knipsel, een uitnodiging ...).
13. **Teken** eens wat je gelukkig heeft gemaakt.
14. Teken of schrijf eens **met je linkerhand** over iets wat je gelukkig heeft gemaakt, zodat het op een kindertekening van jou lijkt (voor linkshandigen: omgekeerd).
15. Schrijf eens iets op in de vorm van een **gedicht** of schrijf soms eens gewoon **één woord** op in grote of kleine letters.
16. Vat de dag eens samen in **één slogan**, spreekwoord of citaat.
17. **Kleur de dagen** eens in met een kleurtje naargelang je eigen overheersende gevoel.
18. Vraag soms eens aan **iemand anders** om iets in dit dagboek te schrijven over jou of over wat jullie samen hebben ervaren.
19. Er staan **twalf grote beslissingen** verspreid door het dagboek. Zoek in die periode in je leven voorbeelden die met die beslissing te maken hebben.
20. Bij vele dagen staat een **concrete tip**. Noteer wat het volgen van die tip bij jou teweegbrengt.

*p.s. Neem dit boekje overal mee naartoe
of leg het op een vaste plaats.*

Beslissing 1

*Ik houd van mezelf,
ik respecteer
en waardeer mezelf.*

Je bent een unieke persoon
met eigen mogelijkheden, dromen en talenten.
Je kunt niet van anderen verwachten dat ze
je graag mogen als je jezelf niet graag mag.

Datum:

.....

Datum:

.....

Datum:

.....

Datum:

.....

Datum:

Noem minstens drie
eigenschappen van jezelf waar
je *trots* op bent.

Datum:

.....

Datum:

.....

Ik houd van mezelf, ik respecteer en waardeer mezelf.