



EEN JAAR VOL
GELUK.

Een tip voor elk dag



2021

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, 2020 en Leo Bormans
D/2020/45/475 – ISBN 978 94 014 6487 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** dat je zelf bedenkt en dat 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 wil. 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.**



– *Vrijdag* –

1

JANUARI

NIEUWJAAR

—

Geef jezelf een score van 1 tot 10 voor geluk.
Noem drie dingen die vooral dat geluk bepalen.

- 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.



– *Zaterdag* –

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.’

- *Mijn geluksdag* -

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



– Zondag –

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.

- *Mijn geluksdag* -

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



– *Maandag* –

4

JANUARI

WERELDDAG
VAN HET BRAILLESCHRIFT



Op de geboortedag van LOUIS BRAILLE (°4 januari 1809)
gaat de aandacht naar wie blind is.



Wandel enkele minuten door je huis met je ogen dicht.
Gebruik je tastzin. Neem dingen vast om nauwkeurig te voelen.

- Mijn geluksdag -

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



– *Dinsdag* –

5

JANUARI

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

UMBERTO ECO (°5 januari 1932),
Italiaans schrijver



Maak een lijstje met vier dingen
die je zeker nog wil doen voor je doodgaat.

- *Mijn geluksdag* -

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



– *Woensdag* –

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),

Engels presentatrice



Neem vandaag een goed moment volledig en alleen voor jezelf.

Wat voel je?

- *Mijn geluksdag* -

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



– *Donderdag* –

7

JANUARI

‘Ik ben gelukkig op het veld én ernaast.

*Al is het geluk naast het veld
van een lagere intensiteit.’*

EDEN HAZARD (°7 januari 1991),

Belgisch voetballer



Welke plaats zou jij innemen op een voetbalveld:
in het doel, voorin, achterin?

Waarin zou jouw geluk daar schuilen? Wat zegt dat over jou?

GELUKSPIJLER: ZELFVERTROUWEN

- Mijn geluksdag -

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

