

THE  
JOY  
LIST

111

BIJZONDERHEDEN DIE JOU VROLIJK MAKEN

Lannoo



EEN JOYLIST IS EEN LIJST MET DINGEN DIE JOU VROLIJK MAKEN, WAAR JE BLIJ VAN WORDT. HET GAAT OVER DINGEN EN MOMENTEN IN JOUW DAG DIE JE DAT WARME, STRALENDE GEVOEL GEVEN. DE DINGEN DIE ERVOOR ZORGEN DAT JOUW LIPPEN ZICH VAN OOR TOT OOR IN DE VORM VAN EEN HALVE MAAN STREKKEN. KLEINE OF GROTE DINGEN, HET TELT ALLEMAAL.

WE LEVEN VAAK AAN 120KM/U WAARDOOR WE ONZE TIJD NUTTIG MOETEN BESTEDEN. TENMINSTE, DAT WERD ONS AANGELEERD. WANT ALS IETS JE GEEN GELD OPLEVERT, DE WERELD NIET VERBETERT OF JE GEEN TALLOZE LIKES BEZORGT OP SOCIAL MEDIA IS HET NIET BELANGRIJK EN HEEFT HET ZELFS GEEN WAARDE. LATEN WE DAAR ANDERS OVER DENKEN, ZULLEN WE?

ALS JE DE TIJD NEEMT OM EVEN STIL TE STAAN BIJ WAT JOU VROLIJK MAAKT, KUN JE JE LEVEN VULLEN MET ZOVEEL MOGELIJK VAN DIE VROLIJKE MOMENTEN. EN DAT WILLEN WE TOCH ALLEMAAL?

WE HAASTEN ONS NAAR DE SUPERMARKT, BEGEVEN ONS OP AUTOMATISCHE PILOOT NAAR HET TREINSTATION EN VERVELEN ONS OP DIE EENTONIGE ROUTE NAAR HET WERK. WAT ALS JE DIE DAGELIJKSE GEBEURTENISSEN NET DAT TIKKELTJE VROLIJKER KUNT MAKEN? WAT ALS JE ZOU ONTDEKKEN DAT JE EIGEN OMGEVING BARST VAN DE MOGELIJKHEDEN OM VERWONDERING EN VROLIJKHEID OP TE DOEN?

WANT JOY IS OVERAL, JE MOET ER ALLEEN OOG VOOR HEBBEN.

IN DIT BOEK VERZAMELDE IK 111 VROLIJKE DINGEN OM TE ONTDEKKEN IN JOUW EIGEN OMGEVING (OF JUUST HEEL VER WEG). SOMMIGE DINGEN LIJKEN MISSCHIEF BANAAL, MAAR ALLE ONDERWERPEN WERDEN ZORGVULDIG GEKOZEN OM EEN LACH OP JOUW GEZICHT TE TOVEREN. NATUURLIJK MOET JE ECHTE VROLIJKHEID BINNENIN JEZELF ZOEKEN, MAAR OOK EXTERNE FACTOREN KUNNEN DAARTOE BIJDAGEN.

JUUST DIE BALANS ZORGT ERVOOR DAT JE EEN GELUKKIG, VOLDAAN EN VROLIJK LEVEN LEIDT. OH JOY!

OMDAT SHARED JOY DOUBLE JOY IS, KUN JE JE VONDSTEN DELEN MET DE INTERNATIONALE HASHTAG #JOYSPOTTING, ZET ER JE LAND ACHTER OM MET ANDERE JOYSPOTTERS UIT JOUW BUURT IN CONTACT TE KOMEN.

BV #JOYSPOTTINGBE #JOYSPOTTINGNL #JOYSPOTTINGGERMANY...

KAN JE, NET ALS IK, ECHT GEEN GENOEG KRIJGEN VAN JOYSPOTTING? LEUK!

IK HEET JE VAN HARTE WELKOM IN DE OFFICIELE (UH?) JOYSPOTTING-CLUB. KOM ERBIJ!

@THEJOYSPOTTING-CLUB

WWW.THEJOYSPOTTING-CLUB.COM

VOL VROLIJKHEID,  
@ELISEDERIJCK  
#THEJOYLIST





JOY COMES TO US  
in ORDINARY MOMENTS.  
WE RISK MISSING OUT  
WHEN WE GET TOO BUSY  
CHASING DOWN  
THE EXTRAORDINARY.

Brené Brown

## EEN WEERSPIEGELING IN EEN REGENPLAS

REFLECTIES IN WATER KUNNEN EEN OMGEVING OMTOVEREN IN EEN SPROOKJESACHTIG TAFEREEL. OMDAT ZO'N BEELD PAS BETOVEREND WORDT BIJ EEN BEPAALDE HOEK, ZIE JE HET VAAK NIET ALS JE ER GEWOON LANGS WANDELT.

*best in omgekeerde volgorde*

GA DOOR JE KNIËN, LOOP EEN RONDJE RONDOM EEN PLAS EN

LAAT JE VERWONDEREN DOOR WAT JE ZIET.

MAAK EEN FOTO EN BEWAAR HEM HIER.

KIJK OMHOOG

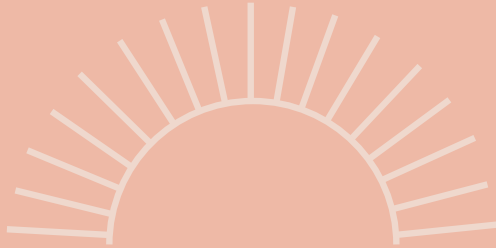


#JOYSPOTTING #THEJOYLIST

OF JUIST OMLAAG EN SPOT

2

EEN GRAPPIGE STRAATNAAM



# SPARK JOY

GA OP BOTANISCH STOEPKRIJTEXPEDITIE.

TREK MET EEN STUK KRIJT DE STRAAT OP EN BENDEM  
PLANTJES WAAR ANDEREN GEEN OOG VOOR HEBBEN.

*kennis is liefde*

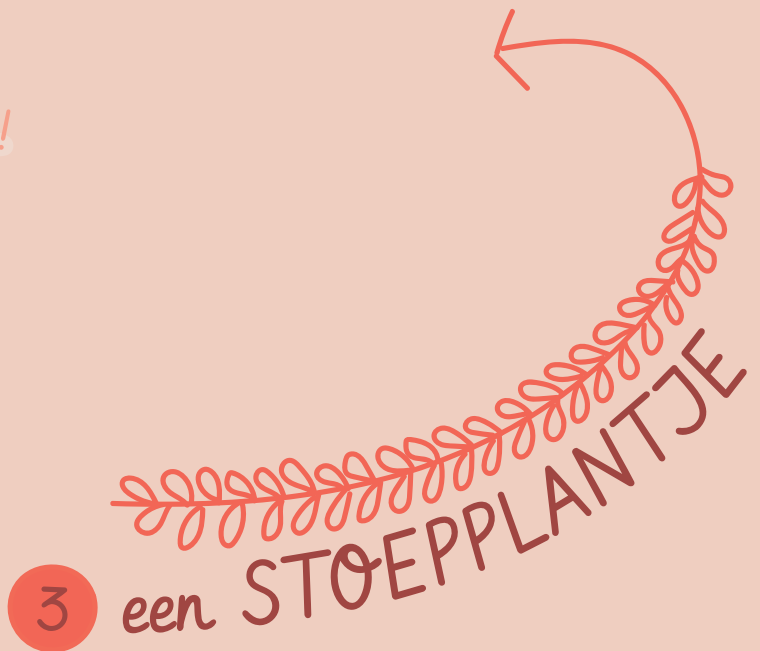
GEEN PLANTENKENNIS? DOWNLOAD EEN PLANTENAPP OF NEEM EEN BOEK MEE OP PAD.

INSPIRATIE: #BOTANICALCHALKING, #STOEPLANTJES



HOEWEL ZE EEN  
ONOPVALLEND  
BESTAAN LEIDEN,  
ZIJN STOEPPPLANTJES  
BELANGRIJK VOOR  
ONS ECOSYSTEEM.  
ZONDER DEZE PLANTJES  
KAN REGENWATER NIET  
GOED WEGLOPEN EN  
VINDEN INSECTEN  
MOEILIJKER VOEDSEL.  
DAARNAAST GEVEN ZE  
ONS VERKOELING  
TIJDENS HETE ZOMERS  
EN ZORGEN ZE VOOR  
KLEUR TUSSEN DE KIEREN  
VAN ONZE GRIJZE STRATEN.

HELLO JOY!



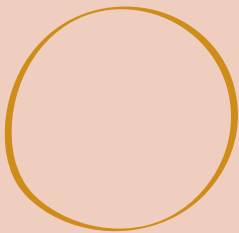
KIJK NAAR BENEDEN, KUN JIJ EEN MOOI STOEPPPLANTJE PLUKKEN?  
DAT MAG! LAAT HET DROGEN TUSSEN DE PAGINA'S VAN DIT BOEK.

*en kan  
geen kwaad*

# 4

## ALLE FASES VAN DE

DE MAAN MAAKT STEEDS DEZELFDE REIS DOOR 8 VERSCHILLENDE FASES, LEEF MEE OP HET RITME VAN DE MAAN EN BEWONDER AL HAAR VERSCHIJNINGEN IN EEN CYCLUS. NOTEER DE DATUM ONDER ELKE FASE DIE JE KUNT WAARNEMEN.



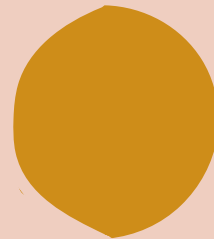
NIEUWE MAAN



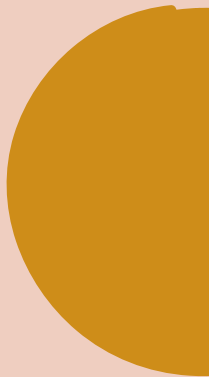
WASSENDE MAAN



EERSTE KWARTIER



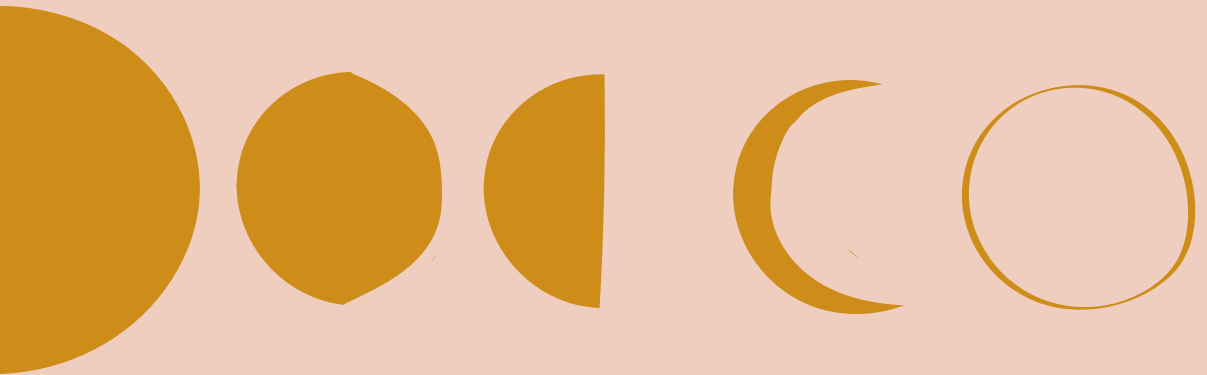
SPRINGENDE MAAN



VOLLE

*instinkertje.  
deze fase is  
niet zichtbaar  
vanaf de aarde*

# MAAN IN EEN CYCLUS



AFNEMENDE MAAN



LAATSTE KWARTIER



ASGRAUWE MAAN



NIEUWE MAAN

NIEUWE CYCLUS

# MAAN



## 5 EEN VLAG IN DE WIND

## 6 EEN FASCINEREND SCHADUWSPEL

7

# OVERVLOEDIGE BLOEMENPRACHT

BLOEMEN ZIJN PRACHTIGE CREATIES VAN DE NATUUR. IEDEREEN WORDT VROLIJK VAN HUN UITBUNDIGE KLEUREN EN GEUREN. ZIE Zouden zelfs meer dan duizend woorden kunnen zeggen. *hoe dan?*

JE DENKT MISSCHIEN METEEN AAN EEN ROEKET, MAAR HOUW PAD ZIJN GEKOMEN. ZONNEBLOEM OP GROTE HOOGTE. LAAT MADELIËTTES AAN JE TENEN KRIEBELEN, BEZOEK EEN TULPENKWEKERIJ OF MAAK ZELF EEN WELDELIJKROEKET.

BEZOEK EEN BLOEMENCORSO OF AANSCOUW DE PRACHT VAN EEN EENZAME



# VROLIJKHEID

KLINKT ALS:

teken hier een   
als je het geluid  
van vrolijkheid  
gehoord hebt



DE DEURBEL WANNEER JE EEN POSTPAKKET VERWACHT



DE STEM VAN IEMAND DIE ZEGT DAT DIE VAN JE HOUDT



HET KNISPEREN VAN EEN HAARDVUUR OP EEN KOUDE WINTERDAG



DE WIND DIE DOOR DE BOMEN RUIST



*katting!*  
HET GELUID VAN LOSSE MUNTEN WAARVAN JE NIET MEER WIST DAT JE ZE HAD



JOUW FAVORIETE LIEDJE OP DE RADIO



STILTE



VOGELS DIE JE FLUITEND WAKKER MAKEN



WILDE GOLVEN



REGEN OP JE PARAPLU  
*als je hebt er eentje bij*

