

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, 2024 en Leo Bormans

D/2024/45/422 — ISBN 978 94 014 9763 3 — 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.

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 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.

WOENSDAG

1

JANUARI

NIEUWJAAR

**De belangrijkste gelukstip van het jaar.
Begin vandaag met een dagboek vol positieve ervaringen.
De achterkant van dit blaadje is de start.**

GELUKSPIJLER: WAARDEREN

DONDERDAG

2

JANUARI

**Alle Haïtianen besteden vandaag
speciaal aandacht aan hun voorouders.**

ANCESTRY DAY IN HAÏTI

**Maak een kleine stamboom.
Hoever kom je?
Welke positieve herinneringen heb je aan sommige voorouders?**

GELUKSPIJLER: WAARDEREN

VRIJDAG

3

JANUARI

**‘Je kunt zelfs in donkere tijden geluk vinden
als je eraan denkt het licht aan te doen.’**

J.R.R. TOLKIEN — 3 januari 1892
Brits schrijver

Wat was jouw lichtpuntje toen het niet goed ging?

GELUKSPIJLER: VEERKRACHT

ZATERDAG

4

JANUARI

**‘Het leven is een cadeau. Je moet het alleen
vaker bewust opendoen, dat strikje.’**

METEJOOR / JORIS VAN ROSSEM — °4 januari 1991
Belgisch muzikant

Waar word jij vandaag blij van?

GELUKSPIJLER: GEVOELENS UITEN

ZONDAG

5

JANUARI

**‘Wat telt is niet waar je vandaan komt,
maar waar je naartoe gaat.’**

BRIAN TRACY — 5 januari 1944
Amerikaans schrijver

**Maak vandaag een plan dat je
voor het einde van het jaar wil realiseren.**

GELUKSPIJLER: OPEN GEEST

MAANDAG

6

JANUARI

‘Liefde is bevend geluk.’

KHALIL GIBRAN — 6 januari 1883

Libanees-Amerikaans dichter

Wie of wat kun jij vandaag liefdevol aanraken?

GELUKSPIJLER: GEVOELENS UITEN

DINSDAG

7

JANUARI

‘De belachelijkste woorden zijn “nooit” en “altijd”?’

SIGMUND GRAFF — 07 januari 1898

Duits schrijver

**Let er vandaag eens op.
Wat doen die twee woorden ‘nooit’ en ‘altijd’ met jou?**

GELUKSPIJLER: ZELFVERTROUWEN

