

Een uitgave van **DE LANTAARN**

© 2019 De Lantaarn b.v., Ede

Auteur: Fiona Huisman

Redactie: Vitataal

Opmaak: Fenatic

Afbeeldingen: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-376-7

NUR 450

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

INLEIDING



HET IS NIET ALTIJD EENVOUDIG OM MAN TE ZIJN

POEH



Je hebt een comfortabel leven en dat is heerlijk. En die bank ligt best lekker. Maar wordt het niet ook een beetje saai? Is de avonturier in jou in slaap gesukkeld op de bank en is het tijd dat die wakker wordt geschud?

Spring dan van die bank af, duik het diepe in en laat je bloed sneller stromen.

In dit boek vind je 101 tips die je leven opwindender kunnen maken, je nieuwe herinneringen geven en je wereld op zijn kop zetten.



Vink aan

KOM OP
EN LEEF!

101 HANDIGE TIPS

Laat je baard staan. Het staat mannelijk, is lekker warm in de winter en je kaaklijn lijkt sterker. Wel even uitkijken met soep eten – een baard waar nog wat vermicelli in hangt is not done.

Smile! ★★



PLAATS HIER EEN FOTO VAN JEZELF

Gedaan?

MET *Baard*

Je kunt er zelf eentje verzinnen, bijvoorbeeld erwten zo ver mogelijk wegschieten met je neus. Of op je handen lopen met een kratje bier op je voeten terwijl je het *Wilhelmus* zingt.

WEES CREATIEF!



Gedaan?

WIJS IN EEN KOOKBOEK EEN AANTAL WILLEKEURIGE INGREDIËNTEN AAN EN MAAK DAARMEE EEN MAALTIJD

Nodig je buren voor het eten uit en ga dan zelf patat halen.

Of: eet mee en maak er een maandelijks feest van.



Gedaan?

BRENG EEN DAG VOLLEDIG ALLEEN DOOR

Zet je telefoon uit, neem geen laptop mee en zonder je af van andere mensen door de natuur in te trekken. Het zou je best eens tot nieuwe inzichten kunnen brengen.

Gelukt?



Gedaan?

De allerzieligste die er bestaat. Ga er in je eentje naar kijken en laat je tranen de vrije loop. Huilen is gezond, het verdrijft giftige stoffen die zich ophopen door stress. **Tip:** de film *Bambi* is hartverscheurend op elke leeftijd. **Nog een tip:** vrouwen vinden dit heel aantrekkelijk. Als je het niet te vaak doet.

.....

WELKE IS HET GEWORDEN?



Gedaan?

Neem iemand in een rolstoel mee naar buiten en vraag wat hij of zij echt wil. Naar de kermis? De kroeg in? Maar je kunt ook een boek voorlezen. Bedenk dat je daar op een dag zelf misschien ook zit.



Gedaan?

BEGIN EEN GESPREK MET
EEN WILDVREEMDE

HALLO!

Nee, niet die 25-jarige
schoonheid, maar mis-
chien juist die dakloze
man op de hoek van de
straat. In ieder mens zit
een verhaal waar je van
kunt leren.

Gedaan?

GEEF IEMAND DIE HET
NODIG HEEFT GELD

Zomaar, zonder het terug te willen. Door iemands
leven te veranderen, verander je dat van jezelf.
Bovendien voelt geven beter dan krijgen – zo snijdt
het mes aan beide kanten.



Gedaan?

LEG EEN CADEAUTJE ERGENS NEER,
BIJVOORBEELD BIJ EEN BUSHALTE

Zet je mailadres erop en wacht af wat er gebeurt.
Er zou weleens een bijzondere vriendschap uit voort
kunnen komen. Of niet. Ben je wel mooi van dat boek
af dat je niet leuk vond.



Gedaan?