

EEN JAAR VOL
GELUK.
The World Calendar of Happiness

—
2016

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, Jo en de Ambassade van Geluk.
www.theworldbookofhappiness.com en www.leobormans.be

Omslagfoto's: Getty Images en Belga
Omslagontwerp: Kris Demey
Vormgeving: Bauke van der Laan


© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015 en Leo Bormans
D/2015/45/477 – ISBN 978 94 014 2661 9 – NUR 014

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave
mag worden verveelvoudigd, 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.

Een jaar vol geluk

Het zal zoals elk jaar een jaar van ups en downs worden. We hebben niet alles in de hand. Toch kunnen we beslissen om een beetje gelukkiger te zijn of te worden. De Universiteit van Leuven heeft in een grootschalig onderzoek **bij meer dan 7000 mensen** nagegaan of de tips van de Gelukskalender werken. En jawel. Daarover kun je alles lezen in het boek *Veel Geluk. Hoe kunnen we ons geluk en dat van anderen versterken?*

Het helpt om elke dag even stil te staan bij wat ons gelukkig maakt. Daarvoor dient het dagelijkse citaat. Daarna volgt een kleine doe-tip. Als je die uitvoert, liefst samen met anderen, kun je je geluk versterken. Als je het in termen van een dieet zou omschrijven, kun je enkele kilo's gewicht verliezen. Uiteraard volstaat het daarvoor niet om alleen maar de tips te lezen. **Net als bij een succesvol dieet, werkt het alleen als je je gedrag aanpast.** Dat beïnvloedt niet alleen je eigen geluk, maar ook dat van anderen in je omgeving.



Op de achterkant van elk blaadje kun je aangeven of je de tip hebt uitgevoerd, hoe moeilijk je dat vond en kort opschrijven hoe je dat ervaren hebt. Op die manier wordt deze kalender ook een **waardevol dagboek**. Ook dat toont onderzoek aan: elke dag iets positiefs noteren, verhoogt ons geluksgevoel.

Het effect is meetbaar en voelbaar bij mannen en vrouwen, jong en oud ...

De tips werken echter vooral bij mensen die er zich voor openstellen, nieuwe dingen durven proberen, met anderen over hun gevoelens durven spreken, zich niet te perfectionistisch opstellen en de opdrachten niet slaafs uitvoeren, maar persoonlijk en creatief aanpakken. Niet omdat ze moeten, maar omdat ze willen. Veel geluk!



Doe mee en verhoog je geluk.

Elke dag een concrete doe-tip die jou en je omgeving gelukkiger kan maken, gekoppeld aan de gelukswijsheid van een creatieve geest die op die dag geboren is.

– *Vrijdag* –

1

JANUARI

‘Geluk is iets gevaarlijks.

Ik wil wel gelukkig zijn, maar niet elke dag.’

TOM BARMAN (°1 januari 1972), Belgisch muzikant en filmmaker



Gelukkig hoeft je niet elke dag gelukkig te zijn.

Je hoeft ook niet elke dag een opdracht uit te voeren of een vraag te beantwoorden als je daar geen zin in hebt. Heb je er wel zin in, dan kun je er gelukkiger van worden.

Dat is wetenschappelijk bewezen. Veel geluk!

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

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

ANCESTRY DAY IN HAÏTI

Alle Haïtianen besteden vandaag speciale aandacht aan hun voorouders.

Een goed idee! Wie trots is op waar hij vandaan komt, is gelukkiger.



Maak je stamboom op. Bedenk van elke voorouder die je nog gekend hebt iets wat je van hem of haar meegekregen of geleerd hebt.

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,
geef dat dan telkens aan met de beginletter
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.

– Zondag –

3

JANUARI

*‘De taak waaraan je nooit begint,
zal het langst duren om klaar te krijgen.’*

J.R.R. TOLKIEN (°3 januari 1892), Engels schrijver



Wat stel je al veel te lang uit? Begin eraan.

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,
geef dat dan telkens aan met de beginletter
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.

– *Maandag* –

4

JANUARI

*‘Als ik verder heb kunnen kijken dan anderen,
was dat omdat ik het geluk had op
de schouders van reuzen te mogen staan.’*

ISAAC NEWTON (°4 januari 1643), Engels wetenschapper



Maak vandaag een lijstje met drie namen van mensen door wie je geworden bent, wie je bent. Als het mogelijk is om hen daarvoor te bedanken, doe dat dan.

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,
geef dat dan telkens aan met de beginletter
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.

– *Dinsdag* –

5

JANUARI

*‘Het geluk als eindeloze toestand
bestaat pas na de dood.’*

FRIEDRICH DÜRRENMATT (°5 januari 1921),
Zwitsers schrijver en schilder

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

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,
geef dat dan telkens aan met de beginletter
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.

– *Woensdag* –

6

JANUARI

*‘Je wordt er zelf niet beter van
als je kwaadspreekt over anderen.’*

HEINRICH NORDHOFF (°6 januari 1899),
Duits industrieel (Volkswagen)

Over wie roddel jij nogal eens?
Noem vandaag drie positieve eigenschappen van die persoon.

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,
geef dat dan telkens aan met de beginletter
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.

– *Donderdag* –

7

JANUARI

*Vandaag is de uitvinder van de telefoon,
de Duitse wetenschapper Philipp Reis, jarig.
Bij de eerste demonstratie van zijn telefoontoestel
liet hij vanuit de collegezaal een liedje horen in
een ziekenhuiskamer honderd meter verderop.*

PHILIPP REIS (°7 januari 1834), Duits wetenschapper

Bel vandaag iemand op en zing iets voor hem of haar. Zomaar.

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,
geef dat dan telkens aan met de beginletter
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.

– *Vrijdag* –

8

JANUARI

*‘De vreemde tegenstelling is dat ik
alleen kan veranderen als ik mezelf
eerst aanvaard heb zoals ik ben.’*

CARL ROGERS (°8 januari 1902), Amerikaans psycholoog



Maak een naamkaartje met vier eigenschappen van jezelf die je hebt leren aanvaarden en waarderen. Kijk er af en toe eens naar en ga na hoe je die nog meer kunt inzetten.

- Mijn geluksdag -

Ik heb nagedacht over
de vraag van vandaag.

Ik heb de opdracht
vervuld.

IK VOND DE OPDRACHT

gemakkelijk

1

2

3

4

5

6

moeilijk

DIT WIL IK ONTHOUDEN VAN VANDAAG

Als je met meerdere mensen de kalender gebruikt,
geef dat dan telkens aan met de beginletter
van je voornaam of gebruik verschillende kleuren.