

EEN JAAR VOL  
**GELUK.**

The World Calendar of Happiness



**2018**

**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](http://www.theworldbookofhappiness.com) en [www.leobormans.be](http://www.leobormans.be)

Omslagfoto's: ©Image Select en ©Hilde Coddens

Omslagontwerp: Kris Demey

Vormgeving: Keppie & Keppie

©Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Leo Bormans  
D/2017/45/581 - ISBN 978 94 014 4213 8 – 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** wat je zelf bedenkt en wat 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 wilt. Veel geluk!

# *Negen pijlers van geluk*

---

De tips in de kalender zijn evenwichtig gebaseerd op negen pijlers van geluk uit het universeel wetenschappelijk onderzoek: 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 dat jou en je omgeving  
gelukkiger kan maken.**

– *Maandag* –

1

**JANUARI**

---

NIEUWJAAR

—

Schrijf vandaag een nieuwjaarsbrief voor iemand die je bijzonder waardeert. Stuur hem op of lees hem voor.



– *Dinsdag* –

2

**JANUARI**

Vandaag gaat er in Japan speciale aandacht naar ‘het eerste schrijven’ van het nieuwe jaar.

Dichters schrijven in kalligrafie de mooiste hoopvolle boodschappen.



Kakizome in Japan



Welke hoopvolle woorden wil jij delen aan het begin van dit jaar? Schrijf ze in mooie letters en deel ze met anderen.





– *Woensdag* –

3

**JANUARI**

---

*‘Een kamer zonder boeken  
is een lichaam zonder ziel.’*

MARCUS TULLIUS CICERO

(°3 januari 106 v.C.), Romeins redenaar en filosoof



Lees vandaag.

Een artikel, een verhaal, een blog of een boek.



– *Donderdag* –

4

**JANUARI**

*‘Je bent een levende magneet.  
Wat je aantrekt in je leven is  
in harmonie met je overwegende gedachten.’*

BRIAN TRACY (°4 januari 1944), Amerikaans auteur



Laat je vandaag aantrekken door iets positiefs.  
Wat zou dat kunnen zijn?



– *Vrijdag* –

5

**JANUARI**

---

*‘Ik ben helemaal gelukkig wanneer  
de mensen van wie ik houd blij zijn  
met iets kleins, groots of onbelangrijks.’*

DIANE KEATON (°5 januari 1946),  
Amerikaans actrice, filmmaker en auteur



Geef vandaag aan iemand iets kleins,  
groots of onbelangrijks. Zomaar.



– *Zaterdag* –

6

**JANUARI**

---

*‘Vrijgevigheid is niet mij datgene geven  
dat ik meer nodig heb dan jij, maar is mij  
datgene geven dat jij meer nodig hebt dan ik.’*

KHALIL GIBRAN (°6 januari 1883), Libanees dichter



Wat zou jij vandaag aan iemand kunnen geven,  
niet omdat je het kunt missen, maar omdat je het wilt geven?





– Zondag –

7

**JANUARI**

*‘Ik viel niet voor hem.*

*Ik maakte een parachutesprong.’*

ZORA NEALE HURSTON (°7 januari 1891),

Amerikaans antropologe en auteur



Denk eens terug aan de eerste keer dat je dolverliefd werd.

Hoe voelde dat? Stel vandaag deze vraag aan iemand anders en laat hem of haar erover vertellen.



– *Maandag* –

8

**JANUARI**

*‘Intelligentie is de vaardigheid om je  
aan te passen aan verandering.’*

STEPHEN HAWKING (°8 januari 1942), Engels fysicus

—  
.naadeg deoG

.gnirednarev nee naa tsapeгнаa lovseccus  
reewla ej ej beh ,nezel nak tid ej sIA

