

EEN JAAR VOL
GELUK.

Een tip voor elk dag

2023

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

Omslagontwerp: Kris Demey

Vormgeving: Keppie & Keppie

©Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022 en Leo Bormans
D/2022/45/400 – ISBN 978 94 014 8173 1 – 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 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.
Het liefst samen met anderen.
5. Doe **nog iets anders** dat je zelf bedenkt en dat jou 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.**

– *Zondag* –

1

JANUARI

NIEUWJAAR



Begin vandaag met een dagboek
vol positieve ervaringen.
De achterkant van dit blaadje is de start.

- *Mijn geluksdag* -

**DIT ZIJN DE DINGEN DIE MIJ VANDAAG
EEN BEETJE GELUKKIG MAAKTEN:**

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

– *Maandag* –

2

JANUARI

KAKIZOME IN JAPAN



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

Mensen schrijven in sierschrift
de meest hoopvolle boodschappen.



Schrijf vandaag in sierschrift
een hoopvolle boodschap voor iemand anders.

– *Dinsdag* –

3

JANUARI

*‘Als meer mensen eten, lachen en zingen
waardevoller zouden vinden dan verzameld
goud, dan zou de wereld gelukkiger zijn.’*

J. R. R. TOLKIEN (°3 januari 1892),

Engels schrijver



Eet, lach en zing vandaag!

– *Woensdag* –

4

JANUARI

*'Ik word blij van te kunnen kiezen.
De gewone dingen: wakker worden
en kunnen gaan en staan waar ik wil.'*

METEJOOR / JORIS VAN ROSSEM (°4 januari 1991),
Belgisch muzikant



Let er vandaag eens extra op:
wanneer kun je kiezen? En wat kies je dan?

– *Donderdag* –

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.

