

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

Omslagfoto's: © imageselect.eu

Vormgeving: Kris Demey

Zetwerk: Keppie & Keppie

©Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023 en Leo Bormans

D/2023/45/386 — ISBN 978 94 014 8877 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.

## 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 366 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.**

**MAANDAG**

**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**



**DINSDAG**

**2**

**JANUARI**

---

**‘Met geluk in de sport is het als in het leven:  
het komt niet zomaar, je moet je ervoor openstellen  
en erin investeren.’**

**HANS VANDEWEGHE — 2 januari 1958,  
Belgisch journalist**

---

**Noem twee dingen die jij dit jaar wilt doen om jezelf  
en anderen een beetje gelukkiger te maken.**

**GELUKSPIJLER: ANDERE MENSEN**

**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.**

**GELUKSPIJLER: OPEN GEEST**



**DONDERDAG**

**4**

**JANUARI**

---

**‘Geluk is blij zijn met wat je niet hebt.’**

**FRED DELFGAAUW** — 4 januari 1960,  
Nederlands theatermaker

---

**Wat heb jij niet nodig om gelukkig te zijn  
en blijkbaar anderen wel?**

**GELUKSPIJLER: WAARDEREN**

**VRIJDAG**

**5**

**JANUARI**

---

**‘De vermoeiende pogingen om de tijd te overwinnen  
door effecten van veroudering te bestrijden,  
maken je niet gelukkig.’**

**DIANE KEATON — °5 januari 1946,  
Amerikaans actrice, filmmaakster en schrijfster**

---

**Kijk naar oudere mensen en focus op wat je mooi vindt aan hen.  
Doe dan hetzelfde bij jezelf.**

**GELUKSPIJLER: WAARDEREN**

**ZATERDAG**

**6**

**JANUARI**

---

**‘Als je een zorgeloze toekomst nodig hebt  
om gelukkig te zijn, kun je niet gelukkig zijn.’**

**ALAN WATTS** — 6 januari 1915,  
Engels filosoof

---

**Probeer minstens één van je zorgen te relativieren.**

**GELUKSPIJLER: VEERKRACHT**

**ZONDAG**

**7**

**JANUARI**

---

**‘Ik ben gelukkig op het veld én ernaast.  
Al is het geluk naast het veld van een lagere intensiteit.’**

**EDEN HAZARD** — 7 januari 1991,  
Belgisch voetballer

---

**Welke plaats zou jij innemen op een voetbalveld:  
in het doel, voorin, achterin of ernaast?  
Waarin zou jouw geluk daar schuilen? Wat zegt dat over jou?**

**GELUKSPIJLER: ZELFVERTROUWEN**