

EEN JAAR VOL  
**GELUK.**  
The World Calendar of Happiness

—  
**2017**

**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: Getty Images en Belga  
Omslagontwerp: Kris Demey  
Vormgeving: Bauke van der Laan

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Leo Bormans  
D/2016/45/491 – ISBN 978 94 014 3387 7 – 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.

# *Kies voor geluk.*

Deze kalender geeft je elke dag de kans om een beetje bewuster om te gaan met geluk.

- **Sta** elke dag **even stil** bij de wijze woorden van iemand die op die dag geboren is.
- Denk even na over wat die woorden **voor jou betekenen**.
- Lees **de tip van de dag** die aan het citaat gekoppeld is.
- **Maak** er **tijd** voor om de tip uit te voeren. Liefst samen met anderen.
- **Doe nog iets anders** wat je zelf bedenkt en wat jezelf of anderen een beetje gelukkig maakt.
- **Praat met anderen** over je inzichten en ervaringen.
- 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!

# *Optimisten leven langer*

---

We zullen ons ook dit jaar soms een beetje gelukkiger voelen dan anders. Dat ligt niet alleen aan wát we precies meemaken, maar vooral aan hoe we daarentegen aankijken. Het is ondertussen voldoende wetenschappelijk aangetoond dat mensen die op een positieve manier in het leven staan gezonder en succesvoller zijn, langer leven, meer vrienden hebben enzovoort.

We kunnen echter niemand verplichten om een optimist te zijn.

**Toch is optimisme ook een vaardigheid die we stap voor stap kunnen leren:** de problemen niet vergroten maar verkleinen, het positieve leren zien in kleine ervaringen, doelen stellen en wegen vinden om met problemen om te gaan, eigenaar blijven van je leven in plaats van je voortdurend als slachtoffer op te stellen, over je gevoelens durven spreken, openstaan voor nieuwe ervaringen enzovoort. Bovendien is optimisme besmettelijk. Het vermenigvuldigt zich door het te delen.

---

**Doe elke dag iets wat jou en je omgeving gelukkiger kan maken. De tips zijn gekoppeld aan de gelukswijsheid van een creatieve geest die op die dag geboren is.**

– Zondag –

1

**JANUARI**

---

*‘Ik lijd aan omgekeerde achtervolgings-  
waanzin. Ik verdenk mensen ervan samen  
te spannen om mij gelukkig te maken.’*

J.D. SALINGER (° 1 januari 1919), Amerikaans schrijver

---

Span met een of meer mensen samen om deze  
week iemand extra gelukkig te maken.

# - *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**

---

**NYINLONG IN GELUKSLAND BHUTAN**

De bewoners van geluksland Bhutan vieren vandaag de winterzonnnewende. De donkere periode is voorbij, je kunt elke dag weer iets langer genieten van het daglicht.



Wat ga jij doen met die extra zonlichttijd? En welk fenomeen verdient volgens jou een extra nationale feestdag?





– *Dinsdag* –

3

**JANUARI**

---

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

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

---

Eet, lach en zing vandaag!



– *Woensdag* –

4

**JANUARI**

---

**WERELDDAG VAN HET BRAILLESCHRIFT**

Op de geboortedag van LOUIS BRAILLE (°4 januari 1809)  
gaat de aandacht uit naar wie blind is.



Wandel enkele minuten door je huis met je ogen dicht. Gebruik je tastzin. Neem dingen vast om er nauwkeurig aan te voelen.

- *Mijn geluksdag* -

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

– *Donderdag* –

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, filmmaker en auteur

---

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



– *Vrijdag* –

6

**JANUARI**

---

*‘Verdriet is gewoon een muur tussen twee tuinen.’*

KHALIL GIBRAN (°6 januari 1883), Libanees dichter



Bekijk je verdriet als een muurtje. Ga er even op zitten. Zoek dan links en rechts naar positieve bloesems in de twee tuinen naast je: die van het verleden en die van de toekomst.

*- Mijn geluksdag -*

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



– Zaterdag –

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? Waarin zou jouw geluk daar schuilen? Wat zegt dat over jou?

- *Mijn geluksdag* -

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

– Zondag –

8

**JANUARI**

---

*‘Als tijdreizen mogelijk is, waar zijn  
de toeristen uit de toekomst dan?’*

STEPHEN HAWKING (°8 januari 1942), Engels fysicus



Als je kon reizen in de tijd, naar welk moment zou je  
dan reizen? Wat zou je daar gelukkiger maken?

