

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 en www.leobormans.be

Omslagfoto's: © imageselect.eu

Vormgeving: Kris Demey

Zetwerk: Keppie & Keppie

©Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Leo Bormans

D/2026/45/384 — ISBN 541 05 749 2780 4 — NUR 014

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

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

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 jouzelf 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 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.

VRIJDAG

1

JANUARI

**‘Geluk is iets gevaarlijks.
Ik wil wel gelukkig zijn, maar niet elke dag.’**

TOM BARMAN — 01 januari 1972
Belgische muzikant en filmmaker

**Gelukkig hoef je niet elke dag gelukkig te zijn.
Maar geluk is als een spier, je kunt die ook een beetje oefenen.
Veel geluk dit jaar!**

GELUKSPIJLER: OPEN GEEST

Mijn geluksdag

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

ZATERDAG

2

JANUARI

‘De meest opwindende zin die je in de wetenschap kunt horen en die nieuwe ontdekkingen aankondigt, is niet “Eureka!” maar “Dat is grappig...”’

ISAAC ASIMOV — 2 januari 1920
Amerikaanse wetenschapper

Observeer. Concentreer je vandaag op minstens twee momenten waarop je denkt: Dat is grappig. Er sluimert een ontdekking in.

GELUKSPIJLER: OPEN GEEST

Mijn geluksdag

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

ZONDAG

3

JANUARI

**‘Vriendschap doet geluk groeien en ellende krimpen,
door het verdubbelen van onze vreugde
en het verdelen van ons verdriet.’**

MARCUS TULLIUS CICERO — 3 januari 106 v.C.
Romeinse redenaar en filosoof

**Maak dit jaar minstens één nieuwe, goede vriend.
Hoe ga je dat aanpakken?**

GELUKSPIJLER: ANDERE MENSEN

Mijn geluksdag

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

MAANDAG

4

JANUARI

‘Als je samen kunt lachen,
waarom zou je dan in godsnaam elkaar
ook niet mogen laten zien dat je verdrietig bent?’

METEJOOR / JORIS VAN ROSSEM — °4 januari 1991
Belgische muzikant

Wie kan bij jou met een gerust gemoed zorgen en verdriet delen?
Geef die persoon daar de kans toe.

GELUKSPIJLER: GEVOELENS UITEN

Mijn geluksdag

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

DINSDAG

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
Amerikaanse actrice, cineaste en schrijfster

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

GELUKSPIJLER: ANDERE MENSEN

Mijn geluksdag

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