


ER ZIJN WEINIG GAVEN
WAARMEE MEN IN HET
LEVEN ZOVEEL GOED
KAN DOEN ALS MET
EENVOUDIGE VROLIJKHEID.

Allard Pierson

ZET STAPPEN OP DE WEG NAAR HET GELUK

Lopen is een van de meest effectieve manieren om je innerlijke vreugde te vergroten. Probeer dus elke dag een stukje te wandelen. Hoe meer je loopt, hoe meer je om je heen ziet. Je zult je al gauw meer en meer gaan verheugen op je dagelijkse wandeling, weer of geen weer!



MENSEN ZIJN OVER
HET ALGEMEEN NET
ZO GELUKKIG ALS
ZE WILLEN ZIJN.

Anoniem

ZOEK VERVOERING
IN HET LEVEN; LOÛTER
HET GEVOEL TE LEVEN
IS VEREÛGDE GENOEG.

Emily Dickinson




EEN GELUKKIG MAKEND TUSSENDOORTJE

Heb je gemerkt dat wanneer je je neerslachtig voelt, je vaak behoefte hebt aan iets zoets met veel geraffineerde suiker, zoals chocola of koekjes? Op die manier vraagt je lichaam om een snel geluksgevoel, want door het eten van suiker wordt insuline aangemaakt waardoor je een kortstondig gevoel van vreugde ervaart. Om je stemming echt te verbeteren kun je beter iets eten dat rijk is aan vitamine B6, zoals spinazie, zalm en magnesiumrijk voedsel zoals bananen en haverzemelen.



JE BENT NOOIT TE OUD
OM EEN ANDER DOEL
TE STELLEN OF OM EEN
NIEUWE DROOM TE DROMEN.

Les Brown



WE LIGGEN
ALLEMAAL IN DE GOOT,
MAAR SOMMIGEN VAN
ONS KIJKEN NAAR
DE STERREN.

Oscar Wilde



ERVAAR DE NATUURLIJKE WERELD

Soms moeten we tijd vrijmaken om ontzag te voelen voor de natuur. Ga boven op een berg of een heuvel staan en kijk uit over het landschap, of kijk omhoog naar de nachthemel ergens in een natuurgebied. Geluk komt tot ons door ons gevoel van verbinding met anderen en met de wereld om ons heen.