



# DOE ELKE DAG IETS WAAR JE BLIJ VAN WORDT

Dit geluksdagboek is van:

---

# 'WAT MAAKT JOU GELUKKIG?'

## DIT IS EEN VAN DE

dertig populairste vragen die je terugvindt in vriendenboekjes. Geluk is een thema dat in de loop der tijd tot uiteenlopende gedachten geïnspireerd heeft – ‘Het echte geluk is voor mensen die vriendelijk zijn’, uit Mattheüs 5:5, tot de woorden van Ellen DeGeneres (‘Ik heb geen idee hoe een nog volmakter geluk eruit zou zien, maar ik vermoed dat er meer puppy’s bij komen kijken’). *Doe elke dag iets waar je blij van wordt* biedt je een reis om erachter te komen waar jij het gelukkigst van wordt. Je gidsen onderweg zijn de diepzinnigste en tot nadenken stemmende woorden van dichters,

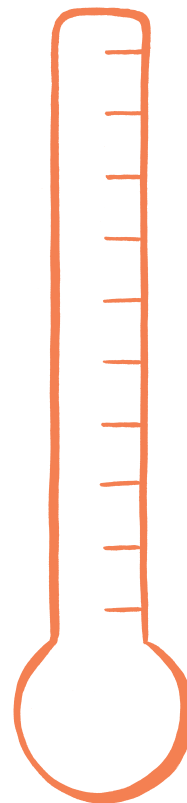
kunstenaars, entertainers, romanschrijvers, wetenschappers, politici en filosofen, uit heden en verleden. Op deze citaten gebaseerde geheugensteuntjes sporen je aan eerst in jezelf te kijken en dan daarbuiten, en vervolgens te handelen naar al die kleine en grootse ideeën, om zo het potentieel van elke dag voor blijdschap volledig te benutten. In dit dagboek tref je de mogelijkheid aan om je eigen ‘Verrukkingen van de dag’ aan te wijzen, om je top vijf in verschillende categorieën op te stellen en om een gezichtsuitdrukking op je eigen emoji-gezichtje te tekenen. Er zitten bladzijden in waarop je verslag kunt uitbrengen van fijne feestdagen (zowel de officiële als je eigen persoonlijke variant daarop), cadeautjes die je gegeven en ontvangen hebt, en de glimlachjes en lachjes die jouw leven en dat van anderen opfleuren. Ook denk je na over

de bronnen van blijdschap in jouw leven – liefde, kunst, natuur, eten, vriendschap, vriendelijkheid, leren, actie en werk.

Geef vandaag je geluksstartpunt hier aan op de geluksmeter. Verderop in het boek zul je geluksgrafieken tegenkomen die je als controlemomenten kunt gebruiken en om je opnieuw te bezinnen als je de weg kwijtgeraakt bent. Ten slotte, nadat je nagedacht hebt over en gespeeld hebt met de citaten en oefeningen in het boek, kom je bij een andere geluksmeter aan het einde van het boek. Daar kun je de invloed van je reis van een jaar meten in het licht van je persoonlijke definitie van verrukking. Ga bladzijde voor bladzijde door het boek heen of dartel er naar believen in rond, maar hoe dan ook: bereid je erop voor om gelukkig te zijn.

DATUM: \_/\_/\_

Mijn geluksgraad  
van vandaag:



DATUM: \_/\_/\_

FIJNE  
FEESTDAG



Wat deze nieuwjaarsdag fijn maakte:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

Nieuwjaars-  
dag is ons  
aller  
verjaardag.



Hoe ik een gelukkig nieuw jaar begon:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

**Het nastreven  
van plezier is  
de plicht en het  
doel van elk  
redelijk wezen.**



Mijn plezierdoel voor vandaag:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

Voor 50 cent en  
een boterham  
speel ik door tot  
de zon opkomt.



Wat ik met alle liefde zou doen voor 50 cent en een boterham:

---

---

---

**Er is maar één  
beminnen en**

**geluk in het leven,  
bemind worden.** ▶ George Sand

DATUM: \_/ \_/ \_

**IK HOU VAN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

DATUM: \_/ \_/ \_

**HOUDT VAN MIJ.**

---

---

---

---

---

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

**Ik heb ontdekt dat de meeste mensen ongeveer net zo gelukkig zijn als ze zich voornemen te zijn.**



Vandaag besloot ik om het volgende te zijn:

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> voldaan    | <input type="checkbox"/> tevreden  |
| <input type="checkbox"/> verheugd   | <input type="checkbox"/> opgewekt  |
| <input type="checkbox"/> verrukt    | <input type="checkbox"/> vrolijk   |
| <input type="checkbox"/> opgewonden | <input type="checkbox"/> zielsblij |
| <input type="checkbox"/> verguld    | <input type="checkbox"/> opgetogen |

DATUM: \_/\_/\_

**OPTIMISME IS ALS EEN  
STIMULEREND MIDDEL VOOR  
HET HART — DE DIGITALIS VAN  
MISLUKKING.**



Hoe optimisme vandaag mijn hart stimuleerde:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

De kunst gelukkig te zijn schuilt in het vermogen om geluk te halen uit gewone dingen.

  
Henry Ward Beecher  


Iets gewoons dat me vandaag gelukkig maakte:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

**Niets is prettiger voor het oog dan groen gras dat netjes kort gemaaid is.**

  
Francis Bacon  


Niets is prettiger voor mijn oog dan:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

WERK IS ZICHTBAAR GEMAAKTE LIEFDE.



TEKEN HET WERK WAAR JE VAN HOUDT:

A large, white rectangular box with a thin black border, intended for drawing or sketching. It is positioned below the text "TEKEN HET WERK WAAR JE VAN HOUDT:".

DATUM: \_/\_/\_

Het geheim van plezier in je werk hebben schuilt in één woord - uitmuntendheid. Weten hoe je iets goed moet doen betekent ervan genieten.



Werk waar ik vandaag in uitblonk:

Three horizontal lines for writing, positioned below the text "Werk waar ik vandaag in uitblonk:".



DATUM: \_/\_/\_

VRIENDEN DIE VANDAAG MIJN BLIJDSCAP GROTER MAAKTEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

VRIENDEN DIE VANDAAG MIJN ZORGEN DEDEN AFNEMEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

Vriendschap  
vermenigvuldigt  
blijdschap en  
verdeelt smart.

Thomas Fuller

DATUM: \_/ \_/ \_

**Het echte  
geluk is voor  
mensen die  
vriendelijk  
zijn.**



Ik was vandaag vriendelijk tegen:

---

---

---

DATUM: \_/ \_/ \_

**Laten we dankbaar  
zijn voor mensen die  
ons gelukkig maken;  
zij zijn de bekoorlijke  
tunlieden die onze ziel  
tot bloei laten komen.**



De bekoorlijke tunier van vandaag:

---

---

---

DATUM: \_/~/\_

**lach**  
WAAR EEN VREEMDE

Wat gebeurde er?

---

---

---

DATUM: \_/~/\_

Vreugde is het gevoel dat je stilletjes aan het grinniken bent van binnen.



Wat me vandaag stilletjes van binnen deed grinniken:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

EEN AKKERTJE IN  
GEMIDDELDSTAD IS BETER  
DAN EEN VORSTENDOM  
IN UTOPIA.

  
Lord Macaulay  


Mijn beter-dan-utopie:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

**Eden heet dat oude huis  
Waar wij in leven  
dag na dag  
Onze woonstee nooit  
betwijf'lend  
Tot we weg moeten van  
het hoogste gezag.**

  
Emily Dickinson  


Wat van mijn woning een paradijs maakt:

---

---

---

HET WAS EEN  
HEERLIJK BEZOEK;  
VOLMAAKT OMDAT  
HET VEEL TE KORT  
WAS.



DATUM: \_/\_/\_

VANDAAG BRACHT IK EEN VOLMAAKT BEZOEK AAN:

---

---

---

---

---

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

VANDAAG KREEG IK EEN VOLMAAKT BEZOEK VAN:

---

---

---

---

---

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

Hij is het  
rijkst, wiens  
genoegens het  
minste kosten.

  
Henry David Thoreau

Mijn pleziertje vandaag dat weinig kostte:

---

---

---

DATUM: \_/\_/\_

**GELUK HANGT, ZOALS  
DE NATUUR LAAT  
ZIEN, MINDER AF VAN  
UITERLIJKE DINGEN DAN  
DE MEESTE MENSEN  
VERONDERSTELLEN.**

  
William Cowper

Iets in mij dat me vandaag gelukkig maakte:

---

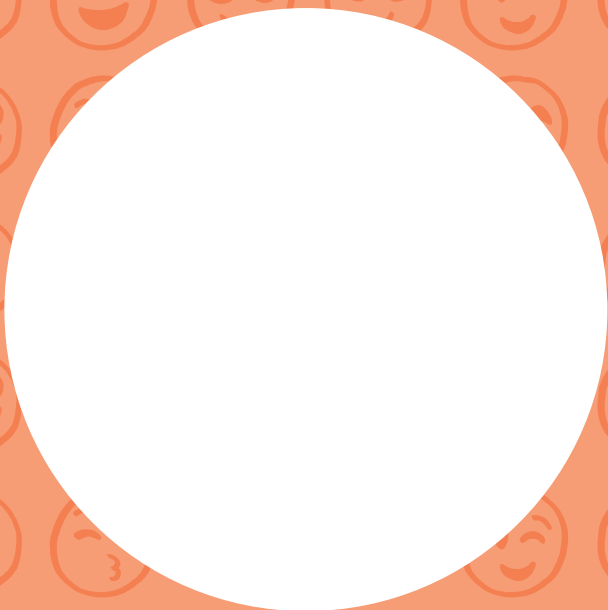
---

---

DATUM: \_/\_/\_

# BLIJ GEZICHT

TEKEN JE GEZICHT NADAT JE VANDAAG IEMAND GEHOLPEN HEBT.



DATUM: \_/\_/\_

Het geluk van een gevoelig hart wordt vergroot door wat het bij anderen aan ellende weg kan nemen.

Jean Antoine Petit-Senn

Hoe mijn geluk vandaag groter werd door een ander te helpen:

---

---

---