

# Iedereen Elke Dag Plezier

## Spreekboek

Voor een beter collectief humeur



Eerste druk, maart 2011  
Herziene versie, juni 2011  
© 2011 IEDP

Eindredactie: Marjolein Westerterp  
Ontwerp IEDP logo: Albrecht Design, Bussum

Alle IEDP-afbeeldingen en het IEDP-merk zijn auteursrechtelijk beschermd.

ISBN: 978-90-484-9011-0  
NUR: 765

Uitgever: Literoza, Zoetermeer  
[www.literoza.nl](http://www.literoza.nl)

**Literoza**

De spreuken in dit IEDP Spreukenboek zijn afkomstig van mensen die zich hebben aangesloten bij de LinkedIn-groep Iedereen Elke Dag Plezier en deze spreuken hebben geplaatst op het discussieplatform aldaar. Selectie van de IEDP spreuken was in handen van de IEDP redactieraad onder auspiciën van het Nederlands Auteurs Bureau te Blaricum. Iedereen Elke Dag Plezier is te vinden op: [www.iedp.nl](http://www.iedp.nl); LinkedIn: [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com) (groepen, Iedereen Elke Dag Plezier); Twitter: [www.twitter.com/IEDP](http://www.twitter.com/IEDP) en Facebook: [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of veelelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

iedereen elke dag plezier

# iedp

**SPREUKENBOEK**





# Van harte gefeliciteerd

*Dat je nog vele jaren mag leven met iedere dag een lach en veel plezier.*  
Hagar Soeterboek



# iedereen elke dag plezier



Iedereen Elke Dag Plezier (IEDP) is er voor iedereen die:

- Plezier een belangrijke rol gunt in zijn/haar leven;
- Vooruit wil denken én doen;
- Bereid is elkaar te helpen en te motiveren;
- Inziet dat kansen in de toekomst liggen, niet in het verleden;
- Kijkt naar wat hij/zij (nog) wèl heeft en daarop zijn/haar toekomst wil bouwen;
- Inziet dat groeien en ontwikkelen alleen lukt als je positief, onbevangen en open in het leven staat;
- Zich hiervan iedere dag opnieuw weer bewust is en ook iets *doet* met dit bewustzijn;
- Bereid is om te delen en krachten te bundelen;
- Beslissingen durft te nemen vanuit het besef dat stilstand zeker geen vooruitgang is.

IEDP staat voor positiviteit en vertrouwen. Of beter: voor het bewustzijn dat positiviteit en vertrouwen niet alleen van belang zijn, maar ook prettig en ontspannend.

IEDP is de kapstok voor dit dagelijks noodzakelijke bewustzijn.

# Voorwoord

## Iedereen Elke Dag Plezier op de A15

*'Opeens was het er: Iedereen Elke Dag Plezier. Op een dinsdagavond – begin 2009 – rond 21.00 uur, op de A15 tussen Sliedrecht en Gorinchem. De auto hield zich aan de maximumsnelheid, maar m'n onderbewuste brein trok zich daar niets van aan. Beleven we nog wel plezier aan wat we doen op deze aarde? Na een goed gesprek met mijn wijze vriend Karel leek het alsof er van alles samenkwam. Gevolg was een pijlsnelle geboorte van een 'bewustzijnsbeweging', hetgeen overigens pas later echt zou blijken. Boodschap: laten we ons wat meer concentreren op plezier! Bewust.'*

Wat zijn wij met z'n allen aan het doen, een collectieve remmentest? Willen we nog wel vooruit? Voor mij was de maat in ieder geval vol (of misschien wel leeg). De tijd waarin we leven staat óók bol van de kansen. We hebben lef – en elkaar – nodig om ze te pakken. Misschien wel meer dan ooit. Dat klopt.

'Iedereen Elke Dag Plezier' kán toch helemaal niet? Klopt ook! Maar laten we eens gek doen en zeggen dat het wél kan. En het als doel bepalen, als een ster aan de hemel. Iedereen Elke Dag Plezier wil zo'n ster zijn, voor iedereen zichtbaar, waar je ook bent, elk moment van de dag. Laat plezier iets zijn dat we elkaar toewensen en geven, en waar we wat meer naartoe gaan leven. Vanuit het besef dat plezier energie geeft, rust en verbinding, en leidt tot geluk en duurzame vooruitgang.

Mijn spreuk: **Plezier is een keuze!**

Ook als ik het even niet heb, kan ik het nog steeds delen. Daar is plezier wat mij betreft voor. Om te hebben, te delen en te geven. Onze kinderen doen het ons voor: plezier = niet denken maar doen! Nog niet overtuigd? Wel, plezier is ook gratis! Nu wel overtuigd? Plezier geef je al weg met een eenvoudige glimlach, een complimentje of een keer zwaaien (hetgeen je ook met dit boekje kunt doen). Hoe meer je ervan weggeeft, des te meer je ervan terugkrijgt. Plezier is dé drijvende kracht achter succesvol en gelukkig samenleven en samenwerken.

Iedereen Elke Dag Plezier wil iets positiefs doen met het collectieve humeur. En dat begint hopelijk nu, bij jou. Dit spreukenboek is een mooi voorbeeld van succesvol samenwerken; de inhoud is gemaakt door mensen die zich hebben aangesloten bij Iedereen Elke Dag Plezier. Iedere maand heeft bovendien een speciale spreuk, met een persoonlijk verhaal van de schrijver. Alle spreuken in dit boekje zijn van ons allemaal, voor ons allemaal. Met plezier, en om te delen met anderen.

Omdat plezier te maken heeft met bewustzijn kun je in dit boekje bij iedere spreuk van de dag je eigen ervaring neerschrijven. We hebben ruimte gemaakt voor jouw eigen pleziermomenten, zodat je ze bij (je) kunt houden.

Veel lees-, deel- en schrijfplezier met deze spreukenbundel!

Met plezier,

**Michiel Drijber**

*Initiatiefnemer Iedereen Elke Dag Plezier*





# Januari



## **1 januari**

*Op het moment dat je voor minder gaat dan het maximale, ontvang je minder dan waar je voor gaat.*

Richard R. van Nieuwenhoven Hellbach

## **2 januari**

*Ik leef niet om te werken, ik werk om te leven!*

Patricia Wolting

## **3 januari**

*Probleem is de benaming die wij gebruiken voor alles wat we niet kunnen of willen accepteren zoals het is.*

Nico van den Bergh

## **4 januari**

*Ik houd ontzettend van werken. Ik kan er uren naar kijken!*

Peter Mulder



**1 januari**

**2 januari**

**3 januari**

**4 januari**



## **5 januari**

*Wij hebben geen flauw idee hoe groot het krediet is dat kinderen ons geven en hoe snel men dat verspeelt.*

Deo Boedhai

## **6 januari**

*Niets is zo praktisch als een goede theorie.*

Paul van der Meer

## **7 januari**

*Er zijn van die ogenblikken in het leven waarin geen andere keuze mogelijk is dan alle controle te laten varen.*

Cristianne Schram

## **8 januari**

*Wees jezelf, er zijn al anderen genoeg.*

Gerlinda Tijhuis



**5 januari**

**6 januari**

**7 januari**

**8 januari**



## **9 januari**

*Sceptis is de meest effectieve manier om niets te leren.*

Barbara Veldt

## **10 januari**

*De winter is het jaargetijde waarin mensen proberen hun huis net zo warm te krijgen als in de zomer toen ze over de warmte klaagden.*

Debby van Genne

## **11 januari**

*Kijk morgen anders dan gisteren.*

Hans Gorissen

## **12 januari**

*Je kunt het doen, je kunt het laten maar je kunt het ook laten doen.*

Cees Vlemmix



**9 januari**

**10 januari**

**11 januari**

**12 januari**



### **13 januari**

*Jaag me niet zo op, ik ben aan het werk niet op de vlucht.*

Tamara Frankhuisen

### **14 januari**

*Werken is aanbidding.*

Willy van Vuuren

### **15 januari**

*Bent u hier met een oplossing of maakt u deel uit van het probleem?*

Pim van der Salm

(Ik heb ooit een cursus gevolgd en daar kregen we een aantal spreuken van mee, waaronder deze. Ik gebruik hem regelmatig.)

### **16 januari**

*Door anticiperend te reageren creëren we regelmatig als wederreactie de actie die we verwachtten.*

Jerry Corstens





**13 januari**

**14 januari**

**15 januari**

**16 januari**



## **17 januari**

*De zin van het leven is zin in het leven.*

Marco Toet

## **18 januari**

*Wie rijk is aan ideeën, heeft geen idee hoe rijk hij is.*

Riny van As

## **19 januari**

*Visie zonder actie is dromen. Actie zonder visie is een nachtmerrie.*

Michiel Wijnmaalen

## **20 januari**

*Met één horloge weet je hoe laat het is, met twee horloges ben je nooit zeker.*

Annemarie Bekke



**17 januari**

**18 januari**

**19 januari**

**20 januari**



## **21 januari**

*Ga slapen en groet de maan, de andere dag komt er weldra aan.*

Anno Zijlstra

## **22 januari**

*Geluk is goede gezondheid en een slecht geheugen.*

Manja Weitjens

## **23 januari**

*Neem de tijd om geluk te geven.*

Jan van Tiggelen

## **24 januari**

*Spijt is een zinloze emotie.*

Judith Verzaal



**21 januari**

**22 januari**

**23 januari**

**24 januari**



## **25 januari**

*Het risico is niet dat we te hoog mikken en missen, maar dat we te laag mikken en raken.*

Harrie Jaspers

## **26 januari**

*Toen iemand zei waar het op stond, stond iedereen op.*

Erwin Molenaar

## **27 januari**

*Karakter is datgene wat je hebt als niemand kijkt.*

Wim Dönnicke

## **28 januari**

*Je mag elke dag opnieuw beginnen.*

Cees van Hoof



**25 januari**

**26 januari**

**27 januari**

**28 januari**



## **29 januari**

*Wie het laatst lacht, snapte de grap niet.*

Robert Sjoers

## **30 januari**

*Leven is tekenen zonder gum.*

Miranda Leenders

## **31 januari**

*De beleving telt, niet de belevenis.*

Babs Doedens





**29 januari**

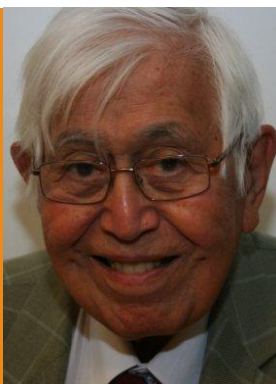
**30 januari**

**31 januari**

Spreuk van de maand door

Prof. dr. Paul de Blot SJ,  
Lic. Ph

*Hoogleraar Business Spiritualiteit aan de  
Nyenrode Business Universiteit, Lid Comité  
van Aanbeveling Iedereen Elke Dag Plezier*



## De glimlach geeft meer warmte dan de zon en dringt door tot in het hart.

*Wat ervaar je tegenover iemand met een zuur gezicht?  
Wat voel je als iemand je blij lachend tegemoet komt? Je  
voelt je blij en krijgt samen nog meer plezier. Zelfs bij verdriet  
doet een glimlach wonderen. Iemand die plezier heeft in zijn  
leven is een wonderdoener, ook voor mensen met veel pijn.*