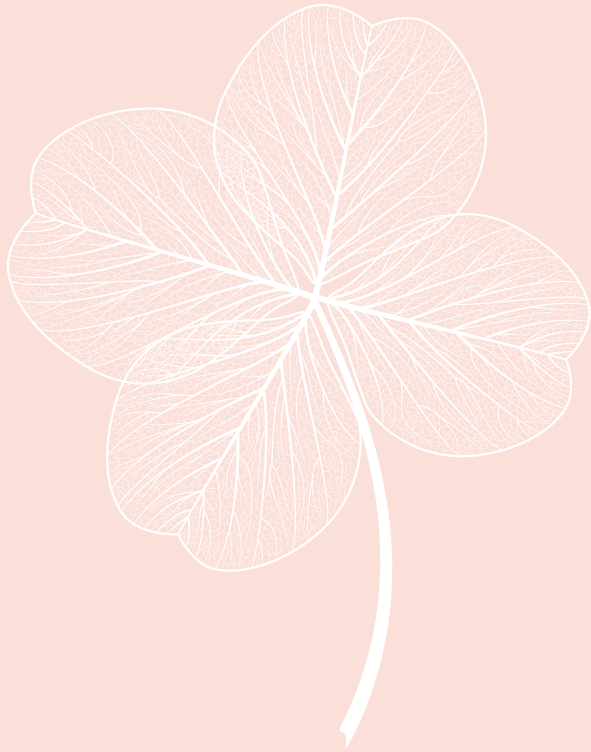


Rosalinda Weel

EEN  
— JAAR LANG —  
geluk

Deze geluksplanner  
is van:



Lieve jij,

Gefeliciteerd met *Een jaar lang geluk!* Dit is een mooi moment om je een gelukkig nieuw jaar te wensen. Of er nu wel of niet een nieuw kalenderjaar begint, je kunt op elke willekeurige dag van het jaar opnieuw beginnen. Je kunt elk moment bewust kiezen voor geluk, rust en liefde. Ik wil je daarbij graag inspireren. Daarom is dit persoonlijke geluksboek speciaal gemaakt voor jou. In deze weekplanner neem ik je via verschillende thema's en opdrachten 52 weken mee op reis. Ik hoop je te inspireren, te motiveren en te ondersteunen en een liefdevol duwtje in de rug te zijn op weg naar jouw geluk en dromen. Geniet van deze reis.

Veel liefs,  
Rosalinda

PS Lees op de volgende pagina's de extra instructie als gids tijdens deze jaarreis naar geluk.



## Hoe gebruik je dit geluksboek?

**Deze 52 wekenplanner is opgedeeld in 12 thema's. Elk thema is weer onderverdeeld in vier weken. Er is ook een dertiende maand, waarin we terugblikken op jouw geluksjaar.**

Elk thema bevat inspiratie en opdrachten om je dichter bij je innerlijke geluk, rust en liefde te brengen. Het boek is bewust in weken ingedeeld, zodat je je niet elke dag 'verplicht' voelt iets te doen. Doe alles rustig in je eigen tempo en als je per ongeluk of door omstandigheden een week of een paar weken vergeet, pak je het gewoon weer op als het jou uitkomt. Het komt echt niet op een exacte datum aan. Het belangrijkste is dat het een comfortabele en fijne reis wordt.

Bewaar na afloop van elke maand iets als herinnering aan het thema en wat het voor je heeft betekend. Denk aan een foto, bonnetje, ticket, veertje, steen, kaart, gedroogde bloem, spreuk, enzovoort. Doe deze in een geluksenvelop, een geluksbox of dat wat je wilt gebruiken om je geluksherinneringen in te bewaren.

## DE THEMA'S

- 1 Ruimte voor mij
- 2 Mijn droomplan
- 3 Mijn hart
- 4 Mijn gedachten
- 5 Mijn talent & passie
- 6 Mijn balans
- 7 Mijn inspiratie & creatie
- 8 Mijn genieten
- 9 Mijn bewustzijn
- 10 Mijn persoonlijke groei
- 11 Mijn lichte leven
- 12 Mijn liefde

13 Mijn gelukkige jaar

EN NU OP NAAR DE  
geluksweken!



1

Ruimte  
voor mij



ZEG  
— Ja —  
TEGEN  
Jezelf



Uitleg thema

## Ik maak ruimte voor mezelf

Welkom bij de eerste geluksmaand! Deze maand ga jij ruimte maken voor jezelf. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar dat is het niet. Het is noodzakelijk om af en toe bewust ruimte voor jezelf te maken. In die ruimte kun je voelen hoe het met je gaat. Daarin kun je ontdekken waar je misschien nog meer ruimte voor wilt scheppen in je leven. Neem de komende vier weken elke dag bewust een momentje om stil te staan bij de ruimte in en voor jezelf.

Geniet van al je ontdekkingen!

Uitleg thema

## Ik luister naar de fluisteringen van mijn hart

Welkom bij de derde geluksmaand. Deze maand ga jij bewuster naar je hart luisteren. Daarmee wordt niet zozeer je organische hart bedoeld dat klopt, maar je gevoelshart, je energiehart. Dit hart is de poort naar je verlangens en gevoelens. Hoe meer je in verbinding staat met je hart, hoe meer je in staat bent om intense momenten van geluk, liefde en innerlijke rust te ervaren.

Geniet van deze hartverwarmende maand!

LAAT JE  
— hart —  
JE KOMPAS ZIJN,  
EN JE HOEFT  
niet  
TE VERDWALEN

# Week 1

\* Geef jezelf drie complimenten en schrijf deze op.

---

---

---

---

---

---

---

---

\* Schrijf vijf dingen op waar je dankbaar voor bent.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## OPDRACHT

Bij welke dingen in je leven voel jij vreugde? Word je blij van tuinieren, wandelen, koken, dansen, zingen, schilderen? Het gaat erom dat je op zoek gaat naar activiteiten waarvan jij oplaadt en gelukkig wordt, naar die dingen waarvan je hart een sprongetje maakt en je goede energie krijgt. Maak deze week elke dag bewust tijd voor een vreugdevol moment, een vreugdevolle activiteit.





# Week 2

\* Geef jezelf drie complimenten en schrijf deze op.

---

---

---

---

---

---

---

---

\* Schrijf vijf dingen op waar je dankbaar voor bent.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## OPDRACHT

Geef deze week iets met liefde aan iemand zonder dat je iets terugverwacht. Dat kan een helpende hand zijn, een onverwacht bezoek, een bloemetje, cadeautje, kaart of andere liefdevolle verrassing. En als het goed bevalt, doe je dat bij meer mensen deze week.



DANKBAARHEID  
— IS HET —  
BELANGRIJKSTE  
*gebed*  
IN HET LEVEN



Uitleg thema

Geluk zit niet  
in dingen, maar  
wel in jou

Welkom bij de dertiende geluksmaand. Deze maand gaan we bewust terugblikken op de afgelopen periode. Wat waren de belangrijkste inzichten en mooiste geluksmomentjes? Bewust terugkijken naar wat is geweest zorgt ervoor dat je wijzer de volgende periode van je leven in kunt gaan. Je nieuwe inzichten zorgen er wellicht voor dat je andere keuzes maakt en meer durft te kiezen voor je innerlijke geluk en voor rust en liefde.

Geniet van deze maand vol geluk!

# Week 1

\* Geef jezelf drie complimenten en schrijf deze op.

---

---

---

---

---

---

---

---

\* Schrijf vijf dingen op waar je dankbaar voor bent.

---

---

---

---

---

---

---

---



## OPDRACHT

Je hebt het afgelopen jaar alle thema's afgesloten met een bewaarde herinnering. Pak deze er nu allemaal bij. Gebruik deze pagina om de twaalf herinneringen op te plakken. Zo heb je op één pagina een soort moodboard vol geluk, liefde en mooie herinneringen. Je mag er ook je eigen creatieve uiting aan geven.