

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *5 a day to keep you joyful*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2018 door Summersdale Publishers Ltd

© Rachel en Andrew Sainsbury, 2018

© 2018 De Lantaarn b.v., Ede
Vertaling: Janke Greving/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal
Opmaak: Elixyz Desk Top Publishing

ISBN 978-94-6354-270-8
NUR 450

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Happy


MIND 

VOOR 

 IEDERE DAG

DAGELIJKE INSPIRATIE VOOR EEN
GEZONDE, GELUKKIGE GEEST 



Rachel & Andrew Sainsbury





Voor.....

Van.....

Iedereen weet dat je dagelijks in
totaliteit vijf porties fruit en groente
moet eten om je lijf gezond te houden.
Echter, hoe zit het met je geest?

Lees elke dag één bladzijde uit
elk van de vijf hoofdstukken om
happy te worden.

GENIET ERVAN!



DIT ZIJN DE VIJF HOOFDSTUKKEN:

- 1 Een glimlach brengt je verder! - 9
- 2 Wie goed doet, voelt zich goed - 39
- 3 Wees dankbaar met je hele wezen - 69
- 4 Wees een zeldzaam goede vriend - 99
- 5 Leef in het nu - 129





HOOFDSTUK 1

EEN GLIMLACH BRENGT JE VERDER!



WAAROM JE MEER ZOU MOETEN GLIMLACHEN

Een glimlach kan je hersenen evenveel stimuleren als het eten van 2000 chocoladerepen. Dus als je humeur wel een boost kan gebruiken, glimlach dan voluit (precies, zo breed mogelijk). En omdat een glimlach besmettelijk is, geef je anderen ook een goed gevoel.

Een glimlach kost
niets,
maar levert veel op.
Hij verrijkt 
degene die hem ontvangt
zonder dat degene die geeft
er armer 
van wordt. 

Rabbi Samson Raphael Hirsch