




**MET EEN KLEIN
BEETJE VREUGDE
KUN JE EEN HEEL
EIND KOMEN.**

MELISSA McCARTHY

Vind *jouw* geluk



Van je kopje koffie genieten kan op meer dan één manier. Er bestaan allerlei verschillende muziekgenres. En zo is er ook meer dan één pad naar geluk! We zijn allen verschillend, uniek van top tot teen – van onze gedachten en onze ervaringen tot onze favoriete series – en dat betekent dat jouw pad naar geluk ook uniek is. Er zijn eindeloos veel manieren waarop jij het geluk kunt vinden en dit boek kan je helpen al die paden te verkennen.



ZOEK IN JEZELF

Als mensen op zoek gaan naar geluk, zijn ze vaak geneigd te kijken naar dingen die ze aan hun leven toe kunnen voegen, omdat ze denken dat de antwoorden op die manier te vinden zijn. Helaas zijn we vaak zelf ons grootste obstakel wanneer het om vreugde gaat. Hoewel het klopt dat onze stemming wordt bepaald door factoren waar we geen controle over hebben – zoals ons karakter of de omstandigheden – begint een groot deel van geluk bij onszelf, *in* onszelf. De sleutel tot het vinden van meer geluk is leren tevreden te zijn met wie je bent en waar je je op dit moment bevindt.



**ELKE DAG IS ER
WEL EEN REDE
OM TE LACHEN**



ÉÉN POSITIEVE GEDACHTE

