‘Dit is wat ik heb geleerd: Dat iedereen een talent heeft, origineel is en iets belangrijks te zeggen heeft.’ Brenda Ueland, Amerikaans schrijfster

Bekijk vandaag de anderen op deze manier: ze hebben een talent en iets belangrijks te zeggen. Ontdek het.

‘Ik wil alles worden wat ik kan worden.’ Katherine Mansfield, Nieuw-Zeelands schrijfster

Ga vandaag op zoek naar dat ene talent van je dat nog wat verborgen zit. Geef het een kans om te groeien.

‘Twijfel is niet het tegenovergestelde van geloof, het is een onderdeel van geloof.’ Paul Tillich, Duits theoloog

Teken een groot vraagteken en schrijf daarin waaraan jij twijfelt. Teken daarna een groot uitroepteken en schrijf daarin waarin jij gelooft.

‘Een vliegtuig stijgt op tegen de wind in, niet met de wind mee.’ Henry Ford, Amerikaans industrieel

Voel je weerstand tegen iets wat je wilt ondernemen? Bekijk die weerstand als een kracht om je plan door te voeren.

‘De komst van een goede clown bevorder de gezondheid van een stad meer dan twintig ezels beladen met medicijnen.’ Thomas Sydenham, Engels wetenschapper

Breng vandaag de mensen aan het lachen. En ga goed na welke effecten dit heeft op anderen én op jou.

‘De drie basis voorwaarden voor geluk zijn: iets hebben om te doen, iets hebben om van te houden en iets hebben om op te hopen.’ Joseph Addison, Engels schrijver

Focus je vandaag op wat je graag doet, waar je van houdt en wat je hoopt.

‘Gelukkig is hij die leert dragen wat hij niet kan veranderen.’ Friedrich Schiller, Duits schrijver

Teken een steen en schrijf er een last op die je moet dragen. Teken drie ballonnen aan de steen met woorden die je met de last leren leven, ook al zal de steen daardoor niet van plaats veranderen.

‘Wie heeft ooit beweerd dat we maar één keer geboren worden?’ Jacques Derrida, Frans filosoof

Op welk moment in je leven had je het gevoel dat je opnieuw geboren werd?

‘Slik ’s morgens een pad in en je zal de hele dag niks wansmakelijkers meer tegenkomen.’ Nicolas Chamfort, Frans schrijver

Begin de dag met iets waar je al lang tegen op ziet. De rest van de dag zal extra meevallen.

‘Geluk zit niet in hebben of krijgen, alleen in geven.’ Henry Drummond, Schots schrijver

Verras vandaag iemand door te geven.

‘Elk kind is een kunstenaar. Het probleem is er een te blijven.’ Pablo Picasso, Spaans kunstenaar

Zoek een foto op uit je kindertijd. Welke positieve eigenschappen van dat kind heb je onderweg verloren? Pak ze weer op.

‘Wacht niet op het laatste Oordeel. Dat vindt elke dag plaats.’ Albert Camus, Frans schrijver en filosoof

Stel dat vandaag het laatste Oordeel valt. Welke zin zou je nog beginnen met ‘Had ik maar….’ Of ‘Was ik maar…’? Stel dat je daar vandaag nog iets aan kan doen.

‘Pessimisten hebben geen hoop voor zichzelf , noch voor anderen.’ James A. Baldwin, Amerikaans schrijver

Teken twee ballonnen. Schrijf in de ene ballon iets wat je durft te hopen voor jezelf en in de andere iets wat je hoopt voor een ander.

‘Wat me niet kapot maakt, maakt me sterker’ Friedrich Nietzsche, Duits filosoof

Wanneer had je het gevoel dat ze iets in jou kapot wilden maken? Ga voor jezelf na hoe je daar sterker uit bent gekomen. Gebruik die kracht.

‘Ik ben een zwarte mens, vanbinnen en vanbuiten. En jij bent een witte mens vanbuiten, maar vanbinnen ben je een Afrikaan zoals ik.’ Olusegun Obasanjo, Nigeriaans staatsman

Welke mens waarvan je erg verschilt ontmoet je vandaag? Ga na wat jullie toch wel gemeenschappelijk hebben.

‘Door elke daad zaai je zaad, zelfs als je de oogst nooit ziet.’ Ella Wheeler Wilcox, Amerikaans schrijfster

Stel vandaag een daad waarmee je bewust een positief zaadje zaait voor de toekomst.

‘Je tijd is beperkt. Verspil hem niet door het leven van anderen te leiden. Er is geen enkele reden om niet de weg van je hart te volgen.’ Steve Jobs, Amerikaans computerspecialist

Houd vandaag van uur tot uur bij wat je precies doet. Hoeveel procent van je tijd zou je eigenlijk anders willen invullen? Wat houdt je precies tegen?

‘Om hulp vragen is geen teken van zwakte maar van kracht.’ Barack Obama, Amerikaans president

Laat je vandaag van je sterkste kant zien: vraag om hulp.

‘In plaats van te klagen dat we niet alles hebben wat we willen, kunnen we beter dankbaar zijn dat we niet alles krijgen wat we verdienen.’ Dieter Hildebrandt, Duits schrijver

Aan welke straf of welk onheil ben je ooit gelukkig genoeg ontsnapt?

‘De keuzes die we maken vertellen veel meer over ons dan de mogelijkheden die we hebben.’ J.K. Rowling, Engels schrijfster

Noem twee belangrijke keuzes in je leven. Wat zeggen die over jezelf?

‘De opwindendste zin die je in de wetenschap kan horen en die nieuwe ontdekking aankondigt, is niet “Eureka!” maar “Dat is grappig”.’ Isaac Asimov, Amerikaans wetenschapper

Observeer. Concentreer je vandaag op minsten drie momenten waarop je denk: dat is grappig. Er sluimert een ontdekking in.

‘Dat is wat film, kunst en muziek met ons doen: ze zijn een landkaart voor ons gevoel.’ Bruce Springsteen, Amerikaans muzikant

Kies vandaag een film, een kunstwerk of een muziekstuk en geniet er extra van.

‘Je bent niet wat je denkt dat je bent, maar wat je verbergt.’ André Malraux, Frans schrijver

Teken je eigen schaduw en schrijf erin wat je verbergt voor jezelf of voor anderen.

‘Ze zullen altijd zeggen dat je de verkeerde weg volgt, als het je eigen weg is.’ Antonio Porchia, Italiaans-Argentijns dichter

Teken enkele wegen die anderen je liever hadden zien gaan. Teken dan je eigen weg.

‘Raap altijd iets op als je valt.’ Oswald Avery, Canadees-Amerikaans onderzoeker

Wanneer liep er laatst iets fout? Wat heb je daaruit opgepikt en geleerd?

‘De ontmoeting met een goed mens blijft een herinner voor het leven’ André Demedts, Vlaams schrijver

Welke ontmoeting met een goed mens is jou bijgebleven?

‘Dankbare mensen zijn als vruchtbare velden. Zij geven wat ze ontvangen tienvoudig terug.’ August Van Kotzebue, Duits toneelschrijver

Teken een veld en verdeel het in vier stukken. Plaats in elk deel van het veld iets waarvoor je dankbaar bent in je leven.

‘Eenvoud is het hoogste wat je kan bereiken.’ Frédéric Chopin, Pools componist

Ga vandaag op zoek naar het allereenvoudigste wat jou gelukkig maakt.

‘Als je geen verdriet hebt ervaren, kan je ook geen geluk appreciëren.’ Nana Moskouri, Grieks zangeres

Verstop je verdriet niet. Geef het woorden. Praat erover met jezelf en met anderen. Maar laat het je leven niet bepalen.

‘Het is gemakkelijker om iemand iets te bevelen dan om iemand iets te leren.’ John Locke, Engels filosoof

Probeer vandaag iemand iets op een voorzichtige manier te leren.

‘Het geheim van geluk ligt niet in het doen waar je plezier in hebt, maar in plezier hebben in wat je doet.’ James Matthew Barrie, Schots schrijver

Waar kijk je vandaag een beetje tegenop? Doe het toch maar. En beleef er plezier aan.

‘Als ik vier woorden schrijf, streep ik er drie van door. Al wat men te veel zegt is flauw en weerzinwekkend.’ Nicolas Boileau, Frans dichter

Vandaag zij we bijzonder zuinig met woorden. Schrap al het overbodige wat je wilt zeggen of schrijven en houd het essentiële over.

‘Wie niet naar geluk zoekt, zal het gemakkelijker vinden. Wie ernaar zoekt, vergeet vaak dat de beste manier om gelukkig te zijn, zit in het zoeken naar geluk voor anderen.’ Martin Luther King, Amerikaans leider

Wat zou jij vandaag kunnen doen om een andere mens gelukkiger te maken? Doe het!

‘Handel zoals je zou willen zijn, en voor je het weet, zal je zijn zoals je handelt.’ Leonard Cohen, Canadees zanger

Vul in: ‘Ik wil … zijn.’ Vervang de eerste woorden nu door ‘Ik ben …’. Herhaal het vandaag minstens 20 keer als een mantra. (En handel ernaar!)

‘Alleen als je verloren bent, kan liefde zichzelf in jou vinden zonder de weg te verliezen.’ Hélène Cixous, Algerijns schrijfster

Welke goede weg heeft liefde jou weleens gewezen?

‘Iemand werkt me op de zenuwen. Ik denk dat ik het ben.’ Dylan Thomas, Engels dichter

Zoek een leuke en recente foto van jezelf. Bedenk er een positief onderschrift bij dat begint met ik.

‘De merkwaardig tegenstelling zit hierin dat ik alleen maar kan veranderen als ik mezelf heb aanvaard zoals ik ben.’ Carl Rogers, Amerikaans psycholoog

Schrijf vandaag twee eigenschappen van jezelf op die je hebt leren aanvaarden. Schrijf daarna een eigenschap op die je zou willen veranderen.

‘Wat weet je van de woestijn als je telkens alleen naar dezelfde zandkorrel kijkt?’ Érik Orsenna, Frans schrijver

Schrijf een probleem waar je mee zit in een cirkel. Maak daar het hart van een bloem van. Zet in elk bloemblad iets positief dat ook met het probleem te maken heeft. Verbreed je blik.

‘Muziek kan de wereld veranderen omdat het mensen kan veranderen.’ Bono, Iers muzikant

Welk liedje of muziekstuk heeft jouw leven (een beetje) veranderd? Luister er vandaag nog eens naar.

‘Motivatie wint bijna altijd van talent.’ Norman Ralph Augustine, Amerikaans schrijver

Waar ben je misschien niet zo goed in, maar ben je wel bijzonder sterk voor gemotiveerd? Ga ervoor!

‘Met geluk valt niet te lachen.’ Richard Whately, Engels schrijver

Pieker vandaag. Maak je zorgen. Maar niet langer dan een halfuur. Daarna doe je het hek rond je zorgen weer dicht. Nieuwe afspraak: morgen zelfde tijd.

‘Enthousiasme is belangrijker dan welke professionele vaardigheid ook.’ Edward Appleton, Engels wetenschapper

Noem één situatie waarin je enthousiasme je echt vooruit heeft gebracht. Verras vandaag anderen met jouw enthousiasme.

‘De mens is het enige schepsel dat na zijn dood de herinnering aan hemzelf achterlaat.’ William Godwin, Engels schrijver

Welke drie dingen zullen anderen over jou onthouden?

‘Ooit zullen we de automotor uitvinden. En dan is mijn leven compleet.’ Rudolf Diesel, Duits uitvinder

Wat zou jij willen uitvinden?

‘De stad is geen betonnen jungle, maar een menselijke dierentuin.’ Desmond Morris, Engels wetenschapper

Vandaag krijg je gratis kaartjes voor de grootste dierentuin ter wereld: de menselijke dierentuin in je eigen buurt. Wij zijn geen gevallen engelen maar geëvolueerde apen. Kijk ernaar en geniet ervan.

‘We kopen dingen die we niet nodig hebben met geld dat we niet hebben om indruk te maken op mensen die we niet kunnen uitstaan.’ David L. Ramsey, Amerikaans schrijver

Trek je vandaag niets aan van wat anderen van je denken.

‘Verhalen verdrijven onze angst en maken ons hart groter.’ Ben Okri, Nigeriaans schrijver

We zijn er nooit te oud voor. Vertel vandaag iemand een verhaal, lees er een, lees er een voor of schrijf er een.

‘Een laag gevoel van eigenwaarde is alsof je door het leven rijdt met de handrem erop.’ Maxwell Maltz, Amerikaans wetenschapper

Laat vandaag de handrem los. Kijk eens wat een geweldige mens je bent!

‘Bied weerstand aan wie fout is en bijstand aan wie goed is.’ Carrie Chapman Catt, Amerikaans activiste

Wie zijn voor jou personen die goed zijn? Bedenk een manier waarop zij jou kunnen inspireren en waarop jij hun gedachtegoed kan toepassen, verspreiden of ondersteunen.

‘De dans is een gedicht en elke beweging een woord.’ Mata Hari, Nederlands danseres

Dans vandaag. Met iemand of met jezelf.

‘Ik leer nog elke dag om mij niet te vergelijken met anderen.’ Joely Fisher, Amerikaans actrice

Met wie ben jij geneigd om je te vergelijken? Misschien tijd om daarmee te stoppen.

‘Geluk is alleen maar echt als het gedeeld geluk is.’ Jon Krakauer, Amerikaans alpinist en schrijver

Met wie deel jij vaak je geluk? Zoek iemand op waarmee je je geluk nog niet zo vaak gedeeld hebt.

‘Veel mensen lopen het geluk mis, niet omdat ze het niet vinden maar omdat ze geen tijd nemen om ervan te genieten.’ William A. Feather, Amerikaans schrijver

Wat waren de twee gelukkigste momenten van de voorbije week?

‘Geluk is als wat je denkt, zegt en bent in harmonie is.’ Mahatma Gandhi, Indiaas politiek en spiritueel leider

Teken een driehoek en schrijf een woord in dat je dezer bezighoudt. Schrijf nu op de hoeken van de driehoek wat je in dat verband denkt, zegt en bent. Breng de driehoek in evenwicht.

‘Laat ons dankbaar zijn voor de mensen die ons gelukkig maken. Zij zijn de charmante tuinmannen die onze ziel doen bloeien.’ Marcel Proust, Frans schrijver

Vorm een ruiker bloemen van de mensen die jou gelukkig maken. Laat ze op een of andere manier weten dat ze jou doen groeien en bloeien.

‘Ooit geprobeerd. Ooit gefaald. Geen probleem. Probeer opnieuw. Faal opnieuw. Faal beter.’ Samuel Beckett, Iers schrijver

Waarin heb je al enkele keren gefaald? Probeer er een lijn in te zien en er een les uit te trekken.

‘Wat ik doe? Klimmen. Wat ik respecteer? De Everest.’ Anatoli Boukreev, Russisch bergbeklimmer

Hoe zou jij in twee korte zinnen samenvatten wat je eigenlijk doet en wat je respecteert?

‘Als je ervoor zorgt dat je één goede gedachte hebt, leent men er je twintig.’ Marie Von Ebner-Eschenbach, Oostenrijks schrijfster

Neem vandaag de tijd voor minstens één goede gedachte. Lanceer die waar je kunt. Kijk wat zij teweegbrengt.

‘Een uitgang is gewoon een ingang die je in de andere richting neemt.’ Boris Vian, Frans schrijver

Ga vandaag door andere deuren of via andere wegen. En beschouw iets wat je afsluit als een nieuw begin.

‘Als het pijn doet om kritiek te geven op je vrienden, mag je dat doen. Maar als je er ook maar het kleinste plezier aan beleeft, wordt het tijd om je mond te houden.’ Allice Duer Miller, Amerikaans schrijfster

Roddel vandaag met plezier over de goede eigenschappen van mensen die je kent.

‘Zorg ervoor dat je minstens drie goede eigenschappen kan noemen van elk familielid en elke kennis die je niet mag.’ Marilyn Vos Savant, Amerikaans schrijfster

Probeer (ondanks alles) eens drie goede eigenschappen te noemen van een mens die je niet mag.

‘Volg niet de ideeën van anderen, maar leer te luisteren naar de stem in jezelf.’ Dogen Zenji, Japans filosoof

Maak het vandaag ergens tien minuten volledig stil. En luister naar de stem in jezelf. Benieuwd naar wat je zal horen.

‘Als je merkt dat je niets meer te vertellen hebt, moet je je mond houden.’ Jacques Brel, Belgisch zanger

Draai vandaag twee keer je tong om voor je iets zegt.

Iemand die niemand vertrouwt, wordt door niemand vertrouwd.’ Harold MacMillan, Engels staatsman

Vertrouwen geven en krijgen maakt mensen gelukkig. Met wie zou jij over persoonlijke problemen kunnen en willen spreken? En wie vertrouwt jou? Probeer het uit.

‘Ik wens je een hart dat nooit harder wordt, een gemoed dat nooit vermoeit en een aanraking die nooit pijn doet.’ Charles Dickens, Engels schrijver

Elkaar liefdevol aanraken, maakt mensen gelukkig. Besteed er vandaag extra aandacht aan.

‘De dingen zijn niet wat ze lijken, Ze zijn zelfs niet wat wij ze noemen.’ Francisco De Quevedo, Spaans schrijver

Laat je vandaag verwonderen door de namen die we aan de dingen geven. Waarom heet een stoel een stoel? Noem de dingen vandaag eens anders.

‘Gedraag je als een postzegel. Plak je vast aan één ding tot je er bent.’ Josh Billings, Amerikaans schrijver

Stel jezelf een helder en duidelijk doel. Plak je er meteen aan vast als een postzegel aan een brief. Houd je doel voor ogen tot je er bent.

‘Iedereen is normaal tot je hem leert kennen.’ Dave Sim, Canadees cartoonist

Maak een cartoon van enkele mensen die je goed kent en vergroot daarin hun buitengewone eigenschappen.

‘Alles komt op tijd voor wie weet hoe hij moet wachten.’ Lev Tolstoj, Russisch schrijver

Door welke dringende zaken, plannen en verlangen laat jij je deze week opjagen? Neem even tijd voor jezelf of om een stap terug te zetten.

‘Je stem verzamelt en vertaalt je slechte gezondheid, je emotionele problemen en je persoonlijke zorgen.’ Placido Domingo, Spaans zanger en dirigent

Zing vandaag. Zo veel en waar je kan.

‘Omdat we in het heden leven, moeten we elke dag vieren in het besef dat we zelf geschiedenis worden door elke daad die we stellen.’ Mattie Stepanek, 14-jarig Amerikaans dichter en filosoof

Stel vandaag een daad die overmorgen nog het vermelden waard is.

‘Er is maar één ding mooier dan gelukkig zijn. Dat is anderen helpen om ook gelukkig te zijn.’ Jim Thompson, Amerikaans zakenman

Wie kan in jouw omgeving nog een positief duwtje gebruiken? Geef het!

‘Winnen doe je niet door anderen voorbij te streven, maar jezelf.’ Roger Staubach, Amerikaans atleet

Vervang jaloezie (vergelijking met anderen) door ambitie (vergelijking met jezelf). Formuleer minstens één persoonlijke ambitie in één zin.

‘Het duidelijkste teken van wijsheid is vrolijkheid.’ Michel De Montaigne, Frans filosoof

Tel vandaag de vrolijke mensen die je ontmoet. Bingo voor elk vijfde streepje!

‘Ons (on)geluk hangt meer af van hoe we naar de gebeurtenissen in ons leven kijken dan van die gebeurtenissen zelf.’ Wilhelm Van Humboldt, Duits filosoof

Bekijk vandaag wat je gewoonlijk negatief bekijkt eens positief.

‘Het is gemakkelijker om van de mensheid te houden dan van je buurman.’ Eric Hoffer, Amerikaans schrijver

Doe vandaag iets aardigs voor iemand in de buurt.

‘In elke gek schuilt een miskend genie.’ Antonin Artaud, Frans schrijver

Ontdek minstens één gekte in jezelf. Wat zou je daar nog meer mee kunnen doen?

‘Voordat je iets wilt hebben, kan je beter nagaan hoe gelukkig de mensen zijn die het al bezitten.’ François De La Rochefoucauld, Frans schrijver

Noem twee mensen bij naam die je kent en gelukkig zijn.

‘De wereld is vol mensen die nog nooit voor een open deur hebben gestaan met een open geest.’ E.B. White, Amerikaans schrijver

Open vandaag je geest voor een deur in je leven die openstaat maar die je niet ziet.

‘Er is maar één mens die mij ooit begrepen heeft en hij verstond mij niet.’ Johan Gottlieb Fichte, Duits filosoof

Bij wie heb jij het gevoel dat je echt verstaan en begrepen wordt? Zoek die mens op.

‘Het is moeilijk om je eigen gezicht te zien zonder een spiegel.’ Dr. Phil (McGraw), Amerikaans psycholoog en televisiepresentator

Vraag vandaag aan iemand om je spiegel te zijn. Wat ziet hij als hij jou ziet? (Deze opdracht tonen is een goed excuus.)

‘Het is beter fouten te maken op het vlak van durf dan op het vlak van voorzichtigheid.’ Alvin Toffler, Amerikaans wetenschapper

Teken twee voetstappen. Zet in de ene iets wat je het best durft en in de andere iets waarin je misschien te voorzichtig bent.

‘Als je uithangt met kippen, ga je kakelen. Als je uithangt met arenden, ga je vliegen?’ Steve Maraboli, Amerikaans schrijver

Welke vrienden en omgevingen stimuleren je in de positieve richting? Zoek die op en laat de negatieve links liggen.

‘De tijd verandert ons niet maar ontplooit ons.’ Max Frisch, Zwitsers schrijver

Teken een bloem met zeven blaadjes. Schrijf in het midden een van je kerneigenschappen en op elk blaadje eigenschappen die er stilaan bij zijn gekomen.

‘Je merkt niet of het winter of zomer is als je gelukkig bent.’ Anton Tsjechov, Russisch schrijver

Ontdek vandaag het plezier van winter.

‘Doe gewoon iets vriendelijks voor een ander zonder iets terug te verwachten. Je weet dat op een dag een ander dat ook voor jou zal doen.’ Prinses Diana, Engel prinses

Meer hoeft het niet te zijn. Vandaag is jouw Dag van het Vriendelijke Gebaar voor een Ander.

‘We hebben geen grotere vijand dan onszelf.’ Francesco Petrarca, Italiaans dichter

Sluit vandaag eindelijk vriendschap met jezelf.

‘Geluk ligt niet voor het oprapen. Het komt voort uit je eigen handelen.’ Dalai Lama, Tibetaans leider

Wat heb jij de voorbije dagen gedaan dat je gelukkig maakt? Denk na over een nieuwe daad.

‘Onze grootste zwakheid ligt in opgeven. De succesvolste weg is altijd nog één keer proberen.’ Thomas Edison, Amerikaans uitvinder

Wat dreig je op te geven? Probeer het nog één keer.

‘Er worden vandaag, zoals elke dag, wereldwijd ongeveer 370.000 mensen geboren. Ze hebben elk een eigen boodschap voor ons.’

Welke wens heb jij voor een kind dat vandaag in een ander deel van de wereld geboren wordt? Maak een geboortekaartje.

‘Niemand kan volmaakt vrij zijn als niet alle mensen vrij zijn. Niemand kan volmaakt gelukkig zijn als niet alle mensen gelukkig zijn.’ Herbert Spencer, Engels filosoof

Wat zou je kunnen bedenken zodat méér mensen gelukkig zijn?

‘Ik zou willen dat mensen konden bereiken wat ze denken dat hen gelukkig maakt, om dan te beseffen dat daarin het geluk niet zit.’ Alanis Morisette, Canadees zangeres

Vraag vandaag aan minstens twee mensen wat hen gelukkig maakt.

‘Sommige mensen willen dat het gebeurt, sommigen wensen dat het gebeurt, sommigen wensen dat het gebeurt, anderen doen het gebeuren.’ Michael Jordan, Amerikaans atleet

Doe vandaag iets gebeuren waar je zelf of iemand anders van opkijkt.

‘Een gelukkig mens zit niet in een gelukkig stel omstandigheden maar heeft een gelukkig stel attitudes.’ Hugh Downs, Amerikaans schrijver

Noem twee attitudes, gedragingen of houdingen die het jou moeilijk maken om gelukkig te zijn. Schrap er vanaf vandaag eentje van.

‘Volwassenen begrijpen niks. Het is vermoeiend voor kinderen om de dingen altijd te moeten uitleggen aan volwassenen.’ Antoine De Saint-Éxupery, Frans schrijver

Praat vandaag eens met een kind over wat jullie gelukkig maakt. Teken het.

‘Waar ik ook ben, ik ga altijd bij een raam staan te verlangen ergens anders te zijn’ Angelina Jolie, Amerikaans actrice

Ga vandaag bij een raam staan en bekijk even waarom je daar wel graag bent.

‘Als we het maar blijven uitleggen, stoppen we met elkaar te begrijpen.’ Charles Maurice De Talleyrand, Frans diplomaat

Leg het vandaag wat minder uit en luister wat meer. Toon begrip voor de ander, kijk hem aan, vat zijn woorden samen en vraag of je hemt goed hebt begrepen.

‘De werkelijke perfectie van de mens ligt niet in wat hij heeft maar in wat hij is.’ Oscar Wilde, Iers schrijver

Maak vandaag een lijstje van minstens tien woorden die omschrijven wie jij echt bent. Dat is meer dan je naam en je beroep.

‘Je leert lopen door te doen en te vallen. Ik ben bereid om wat dan ook één keer te proberen.’ Richard Branson, Engels zakenman

Doe vandaag iets wat je nog nooit hebt gedaan.

‘Sommige mensen willen ook nog boter op hun geluk.’ Thomas Hardy, Engels schrijver

Ontdek vandaag vijf bijzonder kleine dingen die best gelukkig maken.

‘Mijn geluk is dat ik zo’n bangerik ben. Anders zou ik nooit zulke spannende films kunnen maken.’ Alfred Hitchock, Amerikaans filmregisseur

Noem één van je zwaktes. Bekijk hoe je daar ook een sterkte van kan maken.

‘Waarom brengen mensen hun tijd op een droevige manier door als ze dat ook op een gelukkige manier kunnen doen? Andy Warhol, Amerikaans kunstenaar

Kies er vandaag gewoon voor om gelukkig te zijn.

‘De weg naar de hel is geplaveid met uitgesteld werk;’ Philip Roth, Amerikaans schrijver

Beslis vandaag hoe je een klus of een plan dat al veel te lang aansleept afwerkt. Stel een realistische deadline vast.

‘Kijk nooit naar de trombones. Je zal ze alleen maar aanmoedigen.’ Richard Strauss, Duits componist

Besteed vandaag extra aandacht aan wie meestal stil is en weinig zegt.

‘Een spreekwoord is een korte zin, gebaseerd op lange ervaring’ Miguel De Cervantes, Spaans schrijver

Kies een spreekwoord dat jouw levensmotto zou kunnen zijn. Hang het ergens op. Dat van Cervantes luidt: Om het onmogelijke te bereiken moet je het absurde nastreven.

‘Je hoeft niet altijd hetzelfde standpunt te verdedigen; niemand kan je verhinderen om slimmer te worden.’ Konrad Adenauer, Duits Bondskanselier

Vorm vandaag een persoonlijke mening over een actueel onderwerp. Misschien is het niet je eerdere mening of een die anderen van jou zouden verwachten.

‘Je helpt je geluk vooruit door de gewoonte aan te leren om mogelijkheden te zien.’ Victor Cherbuliez, Frans schrijver

Bekijk even je eigen situatie. Zet jezelf dan in het midden van een cirkel en maak een rustige beweging van 360 graden. Welke nieuwe mogelijkheden zie je?

‘Meer mensen zouden zich moeten verontschuldigen en meer mensen zouden die verontschuldigingen moeten aanvaarden, als ze oprecht bedoeld zijn.’ Greg Lemond, Amerikaans wielrenner

Is er nog iemand bij wie jij je wilt verontschuldigen? Doe het vandaag.

‘Als ik verder heb kunnen kijken dan anderen, was dat omdat ik op de schouders van reuzen mocht staan.’ Isaac Newton, Engels wetenschapper

Maak vandaag een lijstje met drie namen van mensen waardoor je geworden bent wie je bent. Als het mogelijk is om hen te bedanken, doe dat dan.

‘Ik denk dat elke mens een eindig aantal hartslagen heeft. Ik ben niet van plan om er daarvan veel te verliezen.’ Neil Armstrong, Amerikaans astronaut

Tel vandaag enkele keren gedurende één minuut de slagen van je hart.

‘Je bent gelukkig als de omstandigheden passen bij je gemoed, maar nog gelukkiger als je je gemoed kan aanpassen aan de omstandigheden.’ David Hume, Schots filosoof

Noem twee omstandigheden waaraan je je ergert en die je (voorlopig) niet kan veranderen. Probeer er het positieve van in te zien.

‘Als mensen nooit iets onnozels deden, zou er nooit iets intelligents gebeuren.’ Ludwig Wittgenstein, Oostenrijks filosoof

Doe vandaag iets onnozels. Misschien vind je wel iemand die wil meedoen.