

SCHEURKALENDER 2023

# happinez



ONTDEK DE BETEKENIS IN ELKE DAG

365 dagen wijsheid en inspiratie in 2023

**KOSM • S**

**happinez**

# Voorwoord

## *Welkom in het jaar 2023*

Voor je liggen 365 onbeschreven dagen. Dagen, uren, momenten die zich zullen vullen met nieuwe belevenissen, nieuwe inzichten, nieuwe ontmoetingen. Is het niet een magisch idee, dat voor ieder van ons een uniek jaar in het verschieft ligt? Er zijn natuurlijk gelijkenissen in wat er in een mensenleven kan gebeuren, maar hoe we het leven ervaren en verwerken is en blijft een hoogstpersoonlijke reis.

De 365 bladzijden in deze Happinez Scheurkalender zijn niet onbeschreven. Wederom heeft een gemêleerd team van bevlogen schrijvers, ieder vanuit haar of zijn eigen(zinnige) visie op het leven, de mooiste woorden en zinnen verzameld. Ze vormen 365 momenten door het jaar heen, die uitnodigen tot reflectie en bezinning. Maar ook hier geldt: hoe je deze wijsheid meeneemt in jouw binnen- en buitenwereld, is een hoogstpersoonlijk avontuur.

Boven mijn schrijfplek hangt een notitievelletje met de volgende tekst:

*One thought at a time.  
One lesson at a time.  
One day at a time.*

Dit vat de magie van een scheurkalender perfect samen.  
Ik ben benieuwd wat de optelsom van het jaar zal brengen.

Namens Happinez wens ik je een prachtige reis vol groei en  
bezinning toe.

Eveline Helmink, hoofdredacteur



nieuwjaarsdag

zondag 1 januari

---

De ene spijker drijft de andere uit  
en gewoonte wordt door gewoonte  
overwonnen.

. **Desiderius Erasmus**

*Nederlandse theoloog, filosoof en humanist  
(ca. 1466-1536)*



nieuwjaarsdag

zondag 1 januari

---

Januari is evenzeer de maand van verbeteren volharding in goede voornemens, als van het toch weer uitstellen van diezelfde voornemens. Elk jaar opnieuw blijkt het lastig om abrupt te stoppen met ongewenst gedrag en jezelf nieuwe rituelen aan te leren. Gelukkig biedt de humanistische denker Desiderius Erasmus je een gewiekst alternatief. In *Diluculum* (Dageraad) adviseert hij om ongewenste gewoonten niet te beëindigen, maar te vervangen door betere versies van diezelfde gewoonten. Laat het ongezonde koekje bij de koffie niet weg, maar vervang het door wat gedroogd fruit.

Blijf lekker nippen aan dat chique champagneglas, maar doe er mousserende appelsap in. Sta iets eerder op en transformeer het gehaast naar het station in een verkwikkende ochtendwandeling. En als de trein weer vertraging heeft, maak je dan niet druk, maar gebruik de extra tijd dankbaar voor een kortstondige meditatie.

Gelukkig nieuwjaar!



maandag **2** januari

---

Op het moment dat ik leerde loslaten  
wat ik dácht dat er moest zijn en  
dankbaar werd voor wat er wás,  
veranderde mijn hele leven.

. **Emanuela Deyanova**

*Coach op het gebied van liefde en relaties,  
en auteur van Oneindige liefde*



maandag 2 januari

---

Er is niks mis met het stellen van doelen en het najagen van grote dromen, maar wanneer daar het overgrote deel van je tijd in gaat zitten, eist dat zijn tol, stelt relatiecoach

Emanuela Deyanova. Hoe harder ze het ideaalplaatje najoeg dat ze in haar hoofd had, hoe ongelukkiger ze werd, vertelt ze in haar boek *Oneindige liefde*.

‘Het kon immers altijd groter, beter en meer.’

Tijdens de relatiecrisis met haar man besepte ze dat het niet de grootse en meeslepene avonturen waren die ze miste, maar juist de alledaagse, verre van spannende dingen.

Hun onderlinge grapjes, kleine rituelen. ‘Al de jaren dat we samen waren had ik die kleine, simpele geluksmomenten voor lief genomen, terwijl dát de bouwstenen van een gelukkige relatie zijn.’

‘Duurzame liefde heeft geen boodschap aan altijd maar meer, die draait juist om het alledaagse, eenvoudige geluk’, concludeert ze.



dinsdag **3** januari

---

Er is een universele levensbron  
waarop ik geleerd heb te vertrouwen.

. **Tamsin Calidas**

*Britse auteur en fotograaf (1971)*



dinsdag 3 januari

---

De Britse auteur Tamsin Calidas zat financieel en emotioneel aan de grond. Een reeks ivf-behandelingen had haar relatie zo onder druk gezet, dat haar man bij haar wegging. Daarnaast raakte ze ook nog haar inkomen kwijt. Ze bleef alleen achter op het eiland waar ze met haar ex was gaan wonen, maar waar de bewoners niets van haar moesten hebben.

Toch krabbelde ze weer overeind – ze beschrijft dat in het boek *Ik ben een eiland*. Dagelijks zwemmen in de zee hielp haar daarbij. Calidas: 'Weet je wat het is: je adem stukt in het koude water, je lichaam is verlamd. En toch moet je inademen, toch moet je bewegen, anders verdrink je, het is net het leven zelf. Daarna voelde ik me altijd beter. Ik had iets gedaan waar ik, nou ja, niet zozeer trots op was, maar waar ik toch wel voldoening uit haalde. Dat was het begin.'





woensdag 4 januari

---

Iedereen heeft een innerlijke mentor  
in zich, een stem die altijd met precies  
de juiste antwoorden voor jou komt  
aanzetten.

. **Tara Mohr**

*Amerikaanse coach, spreker en auteur*



## woensdag 4 januari

---

Naast de innerlijke criticus, die ons constant waarschuwt en afkraakt, hebben we ook een bron van steun en wijsheid in ons.

Vrouwencoach Tara Mohr noemt dit de 'innerlijke mentor'.

Dit is als het ware een oudere, wijzere versie van jezelf.

Waar woont de oudere, wijzere jij? Hoe kleedt ze (of hij) zich? Wat eet ze? Hoe rust ze uit? Hoe leeft ze – en waarin verschilt dat van hoe je nu leeft? Je innerlijke mentor kan je leven richting geven, je kunt haar beschouwen als de Poolster waar jij je door laat leiden.

Heb je een helder beeld van je innerlijke mentor, dan kun je haar vragen stellen als je voor een keuze staat. De antwoorden, beelden of ingevingen die je dan krijgt, kunnen je helpen je eigen pad te vinden.

Via [taramohr.com/pbbookmaterials](http://taramohr.com/pbbookmaterials) kun je de visualisatie aanvragen die Mohr gebruikt om je innerlijke mentor te ontmoeten.



donderdag **5** januari

---

Het is nooit te laat om je een nieuwe  
gewoonte eigen te maken.

. **Céline Santini**

*Franse blogger en auteur*



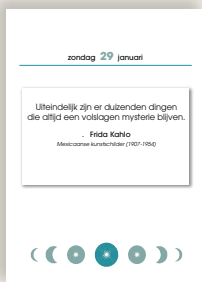
## ONTDEK BETEKENIS IN 365 DAGEN

In deze full-colourkalender vind je inspiratie en wijsheid uit alle delen van de wereld. Verrijk iedere dag met mooie uitspraken, diepe inzichten of overpeinzingen.

De zorgvuldig geselecteerde citaten komen uit onder andere het boeddhisme, hindoeïsme, jodendom, de islam, filosofie en psychologie.

Ieder citaat wordt nader toegelicht met een uitleg, aanmoediging of meditatie op de achterkant van het kalenderblaadje.

Met speciale aandacht voor de betekenis van de maanstanden.



KOSM • S

NUR 014  
ISBN 978 90 215 9046 2



9 789021 590462

€ 18,50

happinez