

366 dagen wijsheid en inspiratie in 2024

KOSM • S

happinez

Voorwoord

Welkom in het jaar 2024

De zon is het stralende middelpunt van ons sterrenstelsel.

Op haar dagelijkse tocht door de hemel wijst ze ons niet alleen de windrichtingen maar ook het verstrijken van de tijd. Met alle digitale en analoge klokken om ons heen zou je haast vergeten, dat het de zon is die ons besef van tijd al sinds mensenheugenis bepaalt.

De zon leidt ons door de seizoenen, ze gidst ons door de dagen in de kalender die je nu in je handen houdt.

Ze zal ons op al die dagen voorzien van licht en warmte, precies dat wat we nodig hebben voor het leven op aarde.

De bijzondere kracht van de zon is er een die we ons nauwelijks kunnen voorstellen.

Een diep gevoel van eerbied voor de zon komt dan ook terug in vrijwel elke oude beschaving. En nog steeds eren mensen overal ter wereld de zon – al is het maar door even breed te glimlachen wanneer de zonnestralen door de wolken breken.

Het ondergaan van de zon is ook al zo'n magisch moment, alsof je even kan voelen waar je thuishoort in de orde der dingen.

Hoe donker het ook is, je kan er áltijd op vertrouwen
dat de zon elke dag weer opkomt.

De teksten op elke pagina van deze scheurkalender,
met zorg samengesteld, vormen hopelijk samen de stralen
van een zon op je pad. Warmte en licht is wat we je
toewensen voor het komende jaar!

Eveline Helmink, hoofdredacteur

nieuwjaarsdag

maandag **1** januari 2024



Foto's dwingen je te aanvaarden
dat een identiteit niet foutloos
consistent kan zijn.

Nathan Jurgenson

Amerikaanse social-media-expert (1982)

nieuwjaarsdag

maandag **1** januari 2024

Vandaag maken mensen door heel Nederland een nieuwjaarsduik. Daarvoor hoef je niet het koude water in. Auteur en presentator Cesar Majorana (1996) maakt liever een duik in het verleden – door foto's te bekijken op zijn telefoon.

Majorana: 'Meestal negeer ik die datazee, maar nu, aan het begin van het nieuwe jaar, zwem ik er dwars doorheen (...). Het is een luxe om je hele wordingsproces te mogen zien. Alle versies van jezelf, alle identiteiten die je hebt aangenomen, staan ergens op een Facebook-profiel, onder een oud e-mailadres of op een vergeten blog van je sportclub. Binnen een paar seconden zie je jezelf toen je droomde van een carrière als profvoetballer. Toen je nog skinny jeans droeg of dacht dat stekeltjes je goed stonden.'

Je identiteit beweegt met de tijd mee. Foto's kijken doet je dat beseffen – en dat kan verfrissend zijn.



dinsdag **2** januari 2024

Om je levensstijl te veranderen
is de eerste stap de belangrijkste.

Dr. Bertil Marklund

Zweedse arts en hoogleraar



dinsdag **2** januari 2024

Januari is de maand van de goede voornemens.
Daarom hier wat tips om je voornemens kracht te geven.

De eerste stap is de belangrijkste, dus maak daar
een ritueel van. Met een ritueel bevestig je je voornemen
en dat geeft jou en je voornemen kracht.

Begin eenvoudig en leg de lat niet te hoog.

Als je wilt, kan die lat later altijd nog wat hoger.
Houd het leuk, dan houd je het langer vol. Sta jezelf toe
af en toe te smokkelen. Behalve als je weet dat je dan
weer terugvalt natuurlijk, zoals bij stoppen met roken.
Want dan wordt die ene uitzondering weer een gewoonte.

Word geen slaaf van je nieuwe levensstijl.

Als het regent, is het echt oké om een keertje
minder dan 10.000 stappen te zetten.

Doe het met een ander, want samen sta je sterker.
Als jij een zwak moment hebt, kan de ander je steunen
en omgekeerd.



woensdag **3** januari 2024



Oordelen over anderen
komen voort uit onze eigen
niet-onderkende en onvervulde
behoeften.

Dilara Bilgiç

Koerdisch Turks-Nederlandse auteur (2002)

woensdag **3** januari 2024

'Het is een illusie te denken dat we zonder labels kunnen – taalkundig hebben we ze nodig, psychologisch kunnen we niet zonder', zegt Dilara Bilgiç. 'Dus ik pleit er niet voor om met labelen op te houden, maar om je bewust te zijn van de labels en generalisaties die je gebruikt. Dat opent de mogelijkheid om de diversiteit onder alle hokjes te zien.'

Die manier van actief strijden tegen je bevooroordeeldheid kun je inzetten bij een-op-een-contact, maar het helpt ook om vrede te krijgen met jezelf. Als je op zoek weet te gaan naar jouw behoeften en die van de ander, krijg je een gesprek op een heel ander niveau. Je merkt dan hoeveel die ander eigenlijk op je lijkt. Je ontdekt dat hij of zij net als jij onbevredigde behoeften heeft, maar die soms op een onhandige manier uit, zegt Bilgiç.



donderdag **4** januari 2024

Soms heb ik nodig
enkel te staan
waar ik ben
om gezegend te zijn.

Mary Oliver

Amerikaanse yogaleraar, spreker en dichter (1935-2019)



donderdag **4** januari 2024

De in Amerika zeer bekende en geliefde dichter Mary Oliver bracht door een traumatische jeugd al van jongs af aan veel tijd door in de bossen rondom haar ouderlijk huis. De dieren, planten en elementen werden haar gezelschap. Ze vormden uiteindelijk een levenslange inspiratiebron, die haar onder andere een Pulitzerprijs opleverde.

Haar werk herinnert je eraan dat je geen altaar, geen kerk, geen moskee, geen schrijn, geen ritueel nodig hebt om de heiligheid van dit bestaan te ervaren. Die heiligheid is in elk moment, mits je ervoor openstaat. In de rij bij de supermarkt. Terwijl je naar de kale boom kijkt aan de overkant van de straat. Wanneer je voeten de vloer naast je bed raken.

*Soms heb ik nodig / enkel te staan /
waar ik ben / om gezegend te zijn.*



vrijdag **5** januari 2024



Positief denken geeft je een boost
die je helpt te dealen met wat het
leven voor je in petto heeft.

Susan Jeffers

Amerikaanse psycholoog en auteur (1938-2012)

vrijdag **5** januari 2024

Het is bekend dat meer dan negentig procent van wat we vrezen nooit gebeurt, schrijft Susan Jeffers. 'Als dat zo is, is het dan niet realistischer om positief te zijn dan negatief?'

Positief denken loont, aldus de psycholoog. Je krijgt er energie van, je lacht meer, wordt fysiek gezonder en trekt andere positief ingestelde mensen aan. Positiviteit is niet bedoeld om je ogen te sluiten voor het leed van de wereld, stelt ze, maar wél om veerkracht te ontwikkelen om daarmee om te gaan.

Aangezien onze innerlijke criticus zo graag het woord heeft, vergt het toewijding om een positieve denker te zijn, zegt Jeffers: 'Ik kan niet genoeg benadrukken dat je positief denken dagelijks moet oefenen.' Gelukkig zijn daar allerhande middelen voor, zoals inspirerende podcasts en boeken. Of zoek positieve citaten die je raken, schrijf ze op post-its en hang die op plekken waar je ze vaak tegenkomt.

