

SCHEURKALENDER 2025

happinez



ONTDEK DE BETEKENIS IN ELKE DAG

365 dagen wijsheid en inspiratie in 2025

KOSM • S

happinez



Het ohm-teken staat voor eeuwigheid en oneindigheid en de eeuwige cyclus van leven, dood en wedergeboorte. Het herinnert ons eraan dat alles met elkaar verbonden is en deel uitmaakt van een groter geheel.

In een wereld die steeds sneller lijkt te draaien, nodigen we je uit om dagelijks even stil te staan. Sta open voor de wijsheid van oude tradities en moderne inzichten en laat je inspireren om in elke dag die oneindigheid en verbondenheid te ervaren.

Nieuwjaarsdag

woensdag **1** januari 2025



*Alvorens zich te beklagen, is het
nuttig zich deze vraag te stellen:
zou ik een ander willen zijn?*

Godfried Bomans

Nederlandse schrijver en mediapersoonlijkheid (1913-1971)

Nieuwjaarsdag

woensdag **1** januari 2025

Soms zou je iemand anders willen zijn,
vooral als je leven veel tegenwind kent.

Maar wil je dat echt?

Zou je echt je eigenheid op willen geven?

Al je herinneringen, je manier van denken,
alles wat jou uniek maakt?

Gebruik de energie van je onvrede met je situatie
of met jezelf niet door te fantaseren over hoe het zou zijn
als je iemand anders was. Je kunt al die energie ook
besteden aan het wegschaven van minder mooie
aspecten waar je niet tevreden over bent.

Vijl en polijst je karakter, poets je innerlijk op met goede
voornemens die je ook daadwerkelijk omzet in gedrag.

Een tip: maak die voornemens niet te groot,
maar neem kleine stappen, anders ligt de teleurstelling
van het falen op de loer en dat kost ook weer energie.



donderdag **2** januari 2025

*Veel wijsheid ligt
in korte woorden besloten.*

Sophocles

Griekse tragediedichter (ca. 496-406 v.Chr.)



donderdag **2** januari 2025

Waarom een kalender vol met quotes?

Omdat er, zoals Sophocles al schreef,
veel wijsheid schuil kan gaan in korte woorden.
Je hoeft niet altijd een heel boek te lezen om tot de kern
van een onderwerp door te dringen. Soms zijn een paar
doordachte woorden genoeg om geïnspireerd te raken.

Alleen al het feit dat woorden van duizenden jaren
geleden nu nog steeds actueel kunnen aanvoelen
geeft aan hoe groot de kracht van het geschreven woord
kan zijn. Zo veel mensen in zo veel tijden die geprobeerd
hebben om de wereld te duiden en betekenis
te geven – dat kan een zekere troost en een gevoel
van verbondenheid, tijdloosheid geven.

Dat je je door de verzamelde citaten
gesteund en geïnspireerd mag weten,
in de wetenschap dat we in het leven allen vergelijkbare
hindernissen en momenten van geluk ervaren.



vrijdag **3** januari 2025



*Een wakker hart
is als een hemel
die overstroomt van licht.*

Hafiz

Perzische dichter en mysticus (1325-1390)

vrijdag **3** januari 2025

Kun je de hemel dragen in je hart?
Volgens de dichter van deze spreuk wel.
'Verlichting' of 'ontwaken' hoeft dan niet zo verheven te
zijn als het klinkt. Misschien is verlichting wel zo simpel
als 'meer licht toelaten in je hart'
en is ontwaken het 'wakker worden van je hart'.

Leg je hand maar eens op je hart.
Stel je bij elke inademing voor dat je het licht
uit de hemel toelaat in je hart.
Je kunt het licht visualiseren als een heldere zonnestraal,
maar het kan ook een warme, roze gloed van liefde zijn.
Als je voelt hoe je hart zich vult met licht,
kun je bij de uitademing visualiseren dat het licht uit je hart
weer naar buiten stroomt.
Doe dit een aantal ademhalingen achter elkaar.
Een eenvoudige oefening om meer liefde toe te laten
in je hart, en die vervolgens ook te delen met de wereld.



zaterdag **4** januari 2025

*Een schildpad is langzaam,
maar komt ook
waar-ie wezen moet.*

Eveline Helmink

Oud-hoofdredacteur van *Happinez* en auteur van
Handboek voor mindere dagen (1980)



zaterdag **4** januari 2025

Een nieuwe routine aanbrengen in je leven kan ervoor zorgen dat je letterlijk of figuurlijk in beweging komt.

Helaas duurt het tussen de 21 en 90 dagen voordat je jezelf een nieuwe gewoonte eigen hebt gemaakt. Je moet dus een lange adem hebben.

Doe het in kleine stapjes, zegt Eveline Helmink. Ruim één la op, het hoeft niet meteen de hele kast te zijn.

Kaizen is een Japanse filosofie waarin de weg naar verandering bestaat uit zulke kleine stapjes. Vijf minuutjes eerder opstaan, één glas cola minder.

Als je het maar met liefde en overgave doet. De kunst is: plezier krijgen in wat je belangrijk vindt en geduldig blijven.

Een kleine verandering is beter dan geen verandering.



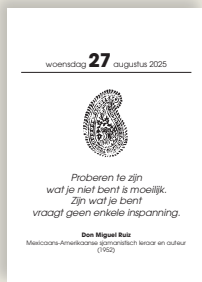
ONTDEK BETEKENIS IN 365 DAGEN

In deze kalender vind je inspiratie en wijsheid uit alle delen van de wereld. Elke dag wordt verrijkt met mooie uitspraken, diepe inzichten of overpeinzingen.

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

Elk 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 90 439 3361 2



9 789043 933612

€ 19,99

happinez