

ALINDA BOL

VIER HET
leven



365 GELUKJES
VOOR ELKE DAG

Derde druk

KokBoekencentrum Uitgevers - Utrecht

1 JANUARI # VOORNEMENS

Vier het leven!

Een nieuw jaar ligt voor ons. Een lege bladzijde, een lege agenda. Zullen we deze agenda dit jaar wat minder vol laten lopen? Zullen we het dit jaar iets anders gaan aanpakken?

Misschien in de agenda wat meer doorstrepen, misschien zomaar een uurtje tijd spenderen aan mensen die het nodig hebben? Gewoon, zomaar omdat het kan.

Want waar gaat het om, als het er werkelijk op aankomt? Juist, om iets te betekenen in deze wereld, er te zijn voor de ander, je gezondheid en om die muur van mensen om je heen. Investeer dus daarin. Let op je gezondheid, eet goed, beweeg, ontspan en maak je niet druk! Stress is zo slecht voor je. En kijk eens wat meer om je heen. De natuur is zo mooi. Ja, we gaan er echt een ander jaar van maken. Samen, elke dag een mooie quote, tekst, lied en geef het door.

We gaan er een mooi jaar van maken.

Dit wordt *jouw* jaar!

VEEL ZEGEN VOOR HET KOMENDE JAAR.

2 JANUARI # VOORNEMENS

Voor alles is een tijd

Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor
alles wat er is onder de hemel.

PREDIKER 3:1

Is dat ook zo? Is er voor alles een tijd? Ja! Het is echt zo. De feestdagen zitten erop. We hebben weer met z'n allen kerst gevierd. Misschien met familie en/of vrienden, misschien was je alleen.

Daarna het einde van het jaar eruit *geknald* en opeens is het daar: *het nieuwe jaar*. Weken denk je: O, wat gezellig. Je hebt zin in kerst (of misschien juist helemaal niet) en opeens zijn de dagen weer achter de rug en heb je weer zin in een opgeruimd huis. Zin in regelmaat.

Voor alles is een tijd. Nu is het weer tijd om nieuwe plannen te maken en te genieten van deze dag.

3 JANUARI # VOORNEMENS

Geniet van vandaag

Herinner je gisteren, droom van morgen,
maar leef vandaag.

TEGELTJESWAARHEID

Wat een mooie quote zo in het nieuwe jaar. Geniet van de herinneringen. Wat is een van de mooiste, waardevolste dingen die je iemand en ook jezelf kunt meegeven? Herinneringen! En mag je dromen? Ja natuurlijk. Blijf altijd dromen houden. Wat is het toch heerlijk om over de toekomst te dromen. Om plannen te maken. Maar, vergeet niet vandaag te *leven!* Pluk deze dag, want weet dat het zomaar over kan zijn. Als je steeds in het verleden blijft hangen, of juist alleen maar aan de toekomst denkt, vergeet je te genieten van deze dag. Van het nu.

Ga een wandeling maken, geniet van alle kleuren om je heen. Zet mooie muziek op. Zing, dans en geniet. Geniet van je werk, van je huis. Van de mensen om je heen.

Geniet!

4 JANUARI # VOORNEMENS

Zoek de rust

Ik ben misschien te laat geboren,
of in een land met ander licht,
ik voel me altijd wat verloren,
al toont de spiegel mijn gezicht.

Laat me, laat me,
laat mij me mijn eigen gang maar gaan.
Laat me, laat me,
ik heb het altijd zo gedaan.

RAMSES SHAFFY

Heb je dat ook weleens? Dat gevoel van: *laat me*. Dat mag. Trek je terug. Zoek de rust op. Je mag jezelf zijn. Verander niet zodat mensen je maar aardig zullen vinden. Wees jezelf, en de juiste mensen zullen van je *echte* ik houden.

5 JANUARI # VOORNEMENS

Een leven vol passie

Doe alles wat u zegt of doet in de naam van de Heer Jezus, terwijl u God, de Vader, dankt door hem.

KOLOSSENZEN 3:17

Als je hier goed over nadenkt, zit daar zo veel in. Als je echt alles vol passie doet: van badkamer schoonmaken tot de boekhouding bijhouden, van werken in de fabriek tot ontbijtje maken voor je kinderen. Vol liefde, ja zelfs met een dienende houding. Dan gaat er zo veel veranderen in je omgeving. Ga het maar eens proberen. Mensen om je heen gaan veranderen en ook voor jezelf is het veel prettiger.

Veel plezier!



6 JANUARI # VOORNEMENS

Wees dankbaar!

*De zon komt op, maakt de morgen wakker;
mijn dag begint met een lied voor U,
Heer, wat er ook gebeurt en wat mij mag overkomen,
laat mij nog zingen als de avond valt.*

*Van al Uw goedheid wil ik blijven zingen;
tienduizend redenen tot dankbaarheid.*

OPWEKKING 733

Tienduizend redenen tot dankbaarheid.

Misschien denk je wel: lekker makkelijk, die dankbaarheid. Zo gemakkelijk heb ik het niet. Ik ben ziek, ik heb weinig geld, ik voel me eenzaam. Maar toch...

Als je nu eens vijf dingen gaat opschrijven voor jezelf. Dingen waar je dankbaar voor kunt zijn: ik heb een dak boven mijn hoofd, ik zit niet als vluchteling in een bootje, enzovoort, enzovoort.

Toe, probeer het eens. En dank God ervoor.

7 JANUARI # VOORNEMENS

Dat onzichtbare draadje

Een onzichtbare draad verbindt mensen die voorbestemd zijn om elkaar te ontmoeten, ongeacht tijd, plaats en omstandigheid. De draad kan worden uitgerekt of in de knoop raken, maar breekt nooit.

OUDE CHINESE GEZEGDE

Daar geloof ik in. Als je voorbestemd bent om die ander te ontmoeten, dan gebeurt dat ook. Wat ook zo bijzonder is: waarom heb je met de één een klik en met de ander niet? Wat is het toch heerlijk om mensen te ontmoeten met wie je een bijzondere band mag hebben. Misschien wel dat 'onzichtbare draadje'. Geniet ervan!

8 JANUARI # VOORNEMENS

Je hoeft het niet alleen te doen

Vertrouw op de HEER met heel je hart, steun niet op
eigen inzicht. Denk aan hem bij alles wat je doet, dan
baant hij voor jou de weg.

SPREUKEN 35-6

Vertrouwen. Wat is vertrouwen hebben?

Dat je je helemaal afhankelijk van Hem laat zijn. Dat je al je zorgen, je angsten, je pijn, je verdriet, echt alles bij God neerlegt.

Leg het maar aan '*zijn voeten*' neer. Vertel het maar. Gooi het eruit. En ja, dan komt het moeilijkste: laat het dan los.

Doe het maar gewoon. Je zult zien: het helpt. Vertrouw Hem.

9 JANUARI # VOORNEMENS

Goede voornemens

Een doel zonder een plan is slechts een wens.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Hoe is het met je goede voornemens?

Heb je ze dit jaar? Wil je afvallen en meer gaan bewegen? Stoppen met roken misschien, of minder roddelen over andere mensen? Wil je meer in je bijbel gaan lezen en meer tijd met God doorbrengen? En, lukt het je? Of heb je alweer het gevoel dat je gefaald hebt? Zeg *stop* tegen dat gevoel en leg de lat niet zo hoog voor jezelf. Begin met kleine stapjes. Wil je afvallen? Begin met de 80/20 regel: 80% gezond en 20% een klein tikkeltje ongezond. Wil je meer bewegen? Ga eens wandelend boodschappen doen en pak wat vaker de fiets. Elke dag een halfuur wandelen is al zo goed voor je.

En wil je meer tijd met God doorbrengen? Sta iets eerder op. Of zoek Hem in de natuur. Je kunt echt overal met Hem praten. Laat Hem deelgenoot worden van je leven en je zult zien dat dan ook die *goede voornemens* gaan lukken!