



Elke dag opnieuw
staan we voor veel
keuzes. Velen van ons
hebben een overvolle
inbox, een druk sociaal
en/of gezinsleven en
allerlei leuke en minder
leuke verplichtingen.
Waar zeg jij 'ja' tegen
dit jaar?

NIEUWJAARSDAG

1 JANUARI
zaterdag



Begin je zondag met een paar fijne strek- of yogaoefeningen. Yogahoudingen laten zich indelen in verschillende groepen: staande, zittende, twistings, balancings, buigingen voor- en achterover. De buigingen achterover zijn bij weinig mensen favoriet, terwijl deze houdingen juist heel heilzaam zijn voor je rug. Ze vormen dan ook een goed tegenwicht tegen onze kromme houding in het dagelijks leven. Kijk online eens naar een goede oefening, zoals de Sprinkhaan of de Omhoogkijkende Hond.

2 JANUARI
zondag

*‘Twijfel
is het
begin van
wijsheid.’*

René Descartes



3 JANUARI
maandag



De Zuid-Afrikaanse antropoloog James Suzman schreef het boek *Werk. Een geschiedenis van de bezige mens – van de oertijd tot het heden*. Suzman betoogt dat onze drang naar productief zijn en hard werken niet onze natuur is, maar onze cultuur. Het is belangrijk om te beseffen dat onze vaak ongezonde cultuur van hard werken aangeleerd gedrag is, dat we ook weer kunnen afleren. Ook zonder een volle werkweek kun je een zinvol bestaan hebben.

4 JANUARI
dinsdag

Suzman deed vijftien jaar onderzoek bij de Ju/'hoansi, die in Namibië tot ver in de twintigste eeuw als jager-verzamelaars leefden. Hij concludeerde dat het vinden van voedsel wekelijks ongeveer vijftien uur in beslag nam. Nog eens vijftien uur werd besteed aan taken rondom het huis en het zorgen voor de kinderen. De rest was vrije tijd waarin de Ju/'hoansi zich bezighielden met discussiëren, haren invlechten, sieraden maken, met de kinderen spelen en simpelweg ontspannen.

5 JANUARI
woensdag

In het boek *Waarom vrouwen minder verdienen* van Sophie van Gool rekent de auteur af met mythes en meningen en roept ze iedereen op om de feiten onder ogen te zien en nu echt eens werk te maken van gelijke beloning. Feit is dat in ieder land ter wereld mannen de machtigste posities bekleden. En alhoewel vrouwen steeds vaker een positie ‘in de buurt’ van de macht verwerven, zijn zij bijna nooit echt aan de macht. Wist je dat er in Nederland meer CEO's met de naam Peter zijn dan vrouwelijke CEO's?

6 JANUARI
donderdag



Als je iets tegen
de wereld zou
kunnen zeggen,
wat zou dat
dan zijn?

7 JANUARI
vrijdag



Een andere taal te leren

Dit is een grote uitdaging, maar het leren van een taal kun je in kleine stapjes doen. Duolingo is een fijne app waarmee je langzaam steeds meer leert en ook al het geleerde actief kunt bijhouden, of je nu de taal vloeiend wilt leren spreken of enkel de basis onder de knie wilt krijgen. Een nieuwe taal vergroot je empathie, zorgt voor een goed luistervermogen, je hersenen worden aan het werk gezet én je leert meer over de cultuur van het betreffende land.

8 JANUARI
zaterdag



Sommige mensen hebben baat bij meer focus, andere moeten juist hun blik verbreden. Sommige mensen moeten beter hun best doen, voor andere kan het juist wel een tandje minder. Sommige mensen zouden wel wat meer betrokkenheid mogen tonen, andere doen er goed aan wat afstandelijker te zijn. We herkennen ons vaak in beide. Het gaat erom dat je weet wie jij in welke situatie bent.

9 JANUARI
zondag

*‘Voor de ware
ontdekkingsreis
behoeft men
geen nieuwe
landschappen
te zoeken, maar
moet men nieuwe
ogen krijgen.’*

Marcel Proust



10 JANUARI
maandag