

# Inhoud

- 1** Vreugde moet je delen • 5
- 2** Liefde is een werkwoord • 25
- 3** Uitdagingen maken het leven boeiend • 37
- 4** Zoek de juiste balans • 57
- 5** Wees je eigen kampioen • 73
- 6** Geniet van de eenvoudige dingen • 89
- 7** Laat het los • 103
- 8** Elke dag is de beste dag • 113
- 9** Word waardig oud • 121





# Vreugde moet je delen.

**E**en hond herinnert ons eraan dat geluk voortvloeit uit je instelling en niet uit de omstandigheden. Hij geniet ten volle van elk moment van de dag en denkt de hele tijd dat er nét iets geweldigs gaat gebeuren. Hij heeft oog voor het goede in de wereld en kijkt door onvolmaakt-heden heen. Zijn enthousiasme voor gebeurtenissen die er helemaal niet toe lijken te doen is aanstekelijk. Er staat iemand voor de deur! Het is tijd om te gaan wandelen! Ik heb mijn bal onder de tafel gevonden!

**Een hond is een levend uitroepteken!**

‘Het doel van ons leven is  
—Dalai Lama



gelukkig zijn.'







**Het gaat er niet om  
dat je je staart kunt  
vangen, het gaat om  
het plezier van de  
achtervolging.**



‘Als we gewoon zouden vertragen,  
zou het geluk  
ons inhalen.’

—Richard Carlson

