

HAYSTACK

COMPLIMENTEN 2015 kalender



Frank van Marwijk

donderdag

1 januari

Een voorspoedig Nieuwjaar!

Vandaag wensen we elkaar een voorspoedig 2015. Hoe doe jij dat? Wens de ander eens iets persoonlijks toe. Door je in hem te verdiepen en een originele wens uit te spreken laat je merken dat hij echt iets voor je betekent. Houd dit vast! Belangstelling is immers de belangrijkste voorwaarde voor het geven van complimenten. Door belangstelling verandert je aandacht. Je ogen zullen opengaan en steeds meer goede dingen zien. En door complimenten te geven zal je opmerkzaamheid toenemen. Als je daar elke dag bewust mee bezig bent, gebeurt er ook iets met jou: je gaat anders naar mensen kijken en vaker vertellen wat je waardeert. Begin er vandaag mee en het zal zeker een gelukkig nieuw jaar worden!

vrijdag

2 januari

Vind ik leuk

Het populairste compliment kost weinig moeite: de *like* van Facebook. Natuurlijk is het nog leuker om ook een persoonlijk bericht achter te laten. En doe eens gek: geef iemand een compliment via de chat van Facebook. Je zou zelfs kunnen overwegen om iemand uit te nodigen voor een persoonlijke ontmoeting (of is dit te ouderwets?).

zaterdag

3 januari

Dankbaarheid en schuld

Sommige mensen voelen zich niet dankbaar als ze zoiets moois als een compliment krijgen, maar schuldig. Als je het gevoel hebt dat je meer krijgt dan je kunt geven, kan dat een schuldgevoel veroorzaken. Dankbaarheid betekent niet alleen waarderen wat je krijgt, maar ook accepteren dat je het verdient.

zondag

4 januari

Niet als eerste

'Als hij iets aardigs tegen mij zegt, dan zeg ik iets aardigs terug, maar ik praat niet als eerste.'

Tja, als we allemaal wachten op groen licht, staan we ook met z'n allen stil. Wacht niet tot de ander praat, wees vandaag de eerste die iets aardigs zegt.

maandag

5 januari

Neem maar een compliment!

WAT HEB JIJ LEUK HAAR

WAT EEN LEUKE GLIMLACH

WAT EEN LEUKE SCHOENEN

PRACHTIGE OGEN HEB JIJ

JIJ HEBT EEN LEUK KONTJE

JIJ BENT GEWOON GEWELDIG

BEN JIJ AAN HET SPORTEN?

JIJ LIJKT WEL EEN MODEL

JIJ BENT FANTASTISCH

WAT AARDIG VAN JOU

dinsdag

6 januari

Tien positieve mensen die hun geld verdienen met het geven van complimenten:

1. Stephen Covey
2. Wayne Dyer
3. Tom Beal
4. Vilna van Betten
5. Clown Toebie
6. Heleen van Praag
7. Ik
8. Jij
9. Wij
10. Zij!

woensdag

7 januari

Doen of zeggen

In Engelstalige landen zijn het gevleugelde woorden: 'Actions speak louder than words.' Oftewel: wat je doet is belangrijker dan wat je zegt.

donderdag

8 januari

In de complimentenwinkel

Klingeling – de bel van de complimentenwinkel is nog ouderwets. Achter de toonbank staat een wat oudere man, hij zet zijn bril recht en zegt: ‘Goedemiddag, waarmee kan ik u helpen?’ ‘Ik zoek een compliment.’ ‘Dan bent u hier aan het juiste adres. In elke lade, elke doos en elke krat, het maakt niet uit waar u over wilt complimenteren: wij hebben het. Kijk rustig even rond.’ ‘Ik wil een compliment uit die doos daar rechtsachter, eentje graag.’ ‘Prima, die pak ik voor u in. Wilt u er ook een warmhoudplaatje bij? Voor u het weet is het compliment afgekoeld en voelt u er niks meer voor.’ ‘Nee, dank u. Ik ga meteen door om het te geven. Dank u wel, fijne dag!’ ‘U ook een fijne dag!’

vrijdag

9 januari

Wat ging er goed?

Tijdens een evaluatie heeft iedereen de aandrang om te beginnen met alles wat verkeerd ging. Draai het eens om en begin met het bespreken van alles wat goed ging. Zorg dat er minstens drie dingen worden genoemd. Het is even wennen, maar je zult zien dat de stemming verandert en dat alle betrokkenen meer openstaan voor verandering.

zaterdag

10 januari

Applaus!

Uit onderzoek naar applaus is bekend dat we niet zozeer harder klappen omdat we iets goed vinden, maar vooral sociaal gedrag vertonen en zo hard klappen als we denken dat er van ons wordt verwacht. Dat vinden de mensen voor wie wordt geklapt vast niet erg.

2015 zondag

11 januari

Welk woord zie jij het eerst?

Waar valt jouw oog het eerst op, de liefdevolle woorden of de minder liefdevolle woorden? En welke drie woorden zie jij het eerst?

W	V	A	A	I	A	E	R	G	N
D	E	L	E	N	E	N	G	E	L
T	M	O	E	D	Y	G	T	L	I
P	S	L	F	E	L	O	L	U	C
A	G	E	W	E	L	D	V	K	H
M	I	S	B	R	U	I	K	U	T
L	P	A	S	S	I	E	W	I	Y
Q	V	A	L	S	Z	P	G	A	L
V	B	H	A	R	T	E	E	N	A
B	O	O	S	Q	A	H	A	A	T

maandag

12 januari

Uiterlijk en bezit

Zijn er verschillen in de manier waarop mannen en vrouwen complimenten geven? Jazeker! Volgens de Nieuw-Zeelandse onderzoekster Janet Holmes complimenteren vrouwen elkaar het meest over hun uiterlijk, en complimenteren mannen elkaar het vaakst over hun bezit.

dinsdag

13 januari

Past altijd

Een verkoper verklapte me waarom de kleding van sommige populaire merken beter past: ze maken alles een maatje te groot, zodat hun kleding je bij het passen direct een goed gevoel geeft.

woensdag

14 januari

Een compliment geven bij eigen succes

Als je succes hebt, zul je vaak complimenten ontvangen. Geniet daarvan! Tegelijk is dat ook een mooi moment om zelf complimenten uit te delen. Vraag je eens af wie jou hebben geïnspireerd, gesteund en aangemoedigd waardoor je dit succes hebt kunnen behalen. Vertel deze mensen hoe je hun inspiratie, steun of aanmoediging waardeert. Jouw succes wordt zo een gedeelde ervaring en dat vergroot het gevoel van trots van alle betrokkenen.

donderdag

15 januari

Zegt het voort

Happymatters.nl geeft tips voor het hergebruik van pagina's van deze kalender. 'De Complimentenkalender benadrukt elke dag dat een compliment een cadeautje is. Hij geeft je instructies, ideeën, aansporingen en "gebruiksaanwijzingen". Voor de een is het geven (of ontvangen!) van een compliment een tweede natuur, voor de ander is het een drempel die het overwinnen waard is. Maar wie wil een afkraakcultuur nou niet inruilen voor een complimentencultuur? Een compliment geeft jezelf en een ander gratis energie. En de afgescheurde pagina's gaan beslist niet gelijk de papierbak in. Integendeel! Ze krijgen een tweede leven: worden inspirerende bladwijzers in saaie boeken, komen in het ideeënarchief om toe te passen op collega's en vrienden of worden "vriendelijk opgedrongen" op prikborden en koelkasten.' Leuk, toepasbaar en een heus compliment!

vrijdag

16 januari

Mag ik vragen om een compliment?

Dat is toch niet de bedoeling van complimenten, die moeten toch spontaan worden gegeven? Maar echt, het mag! Als je je onzeker voelt, vraag dan om een compliment. Twijfel je of je iets goed hebt gedaan, vraag om een compliment. Zit je niet lekker in je vel, vraag om een compliment!

zaterdag

17 januari

Waarom geef je die fooi?

Jij en je partner hebben smakelijk gegeten in een restaurant en de bediening was geweldig. Natuurlijk vind je dat de gastvrouw of -heer die jullie zo spontaan en vakkundig heeft bediend een fooi verdient. Maar laat die fooi niet op zichzelf staan. Het geven van een fooi zegt niet per definitie iets over de tevredenheid. Fooi is voor velen een formaliteit en wordt berekend op basis van het bestede bedrag. Geef daarom niet alleen een fooi, maar ook een compliment. De gastvrouw of -heer zal de waardering zeker op prijs stellen.

zondag

18 januari

Klaar met jojoën?

Kun je jezelf niet accepteren met dat extra laagje vet? Ben je klaar met jojoën? Pas als je jezelf volledig accepteert zoals je er nu uitziet, staat je lichaam verandering toe. Kijk eens goed en zonder oordeel in de spiegel naar je lichaam. Dit ben jij, en jij bent oké! Geef jezelf een knipoog en complimenteer jezelf dat je zomaar voor die spiegel bent gaan staan – super!

maandag

19 januari

Horen

Het gaat er niet om wat je zegt, het gaat er om wat mensen horen.

Frank Luntz

dinsdag

20 januari

Kritiek

Hoor je kritiek over een ander? Vertel dit *nóóit* door. Dan creëer je negatieve gevoelens en verwarring. Hoor je complimenten over een ander? Vertel dit *áltijd* door. Dan creëer je blijdschap en goede gevoelens.

woensdag

21 januari

37 graden

Je goed voelen doe je rond de 37 graden. Je voelt je niet goed bij 36 graden, dan word je koud en dat levert vaak onnodig venijnige opmerkingen op. Rond de 38 graden raken de gemoederen wat verhit en dat levert vaak boze opmerkingen op. Doe daarom je best om je goed te voelen, dan kom je het best tot je recht.

donderdag

22 januari

Boos of begripvol

Ben je boos omdat iemand iets verkeerd heeft gedaan? Ga je niet direct beklagen, maar stuur juist een begripvol bericht met een compliment. 'Wat jammer dat je me deze keer niet kon helpen, ik vind juist dat jij er anders zo goed in bent.' Grote kans dat het de volgende keer goed gaat.

vrijdag

23 januari

Compliment voor de docent

Je zet je in voor je vak en je leerlingen. Je ontwikkelt nieuwe lessen, leest vakliteratuur en verdiept je in recente ontwikkelingen. Je blijft op de hoogte van alles wat er speelt om je leerlingen vakinhoudelijk goede en recente kennis mee te geven. Zeker in dit informatietijdperk is dat een lastige klus, maar jou lukt het! Dankjewel!

PS: ben jij geen docent? Geef dit compliment dan vandaag door aan een docent!

zaterdag

24 januari

Dag

Als dit je laatste dag zou zijn, wie zou je dan nog welk compliment willen geven?

zondag

25 januari

Slijmjurken

Hoe ver kun je gaan met complimenten? Heel ver. Hoogleraar Roos Vonk van de Radboud Universiteit Nijmegen liet proefpersonen lootjes verkopen. De ene groep moest tegen potentiële klanten slijmen, de andere groep moest gewoon aardig zijn. De uitkomst? De slijmjurken verkochten twee keer zoveel lootjes.

maandag

26 januari

Complimentenboom

Regel een boom(pje), een bak met kaarten en linten om de kaarten in de boom te hangen. Zet de boom op een opvallende plek en vertel je team dat het de bedoeling is dat hij deze week wordt gevuld met complimenten voor het hele team. Aan het eind van de week kun je een teambijeenkomst organiseren waarin je de kaarten voorleest. Aan de slag!

dinsdag

27 januari

Mopperdag

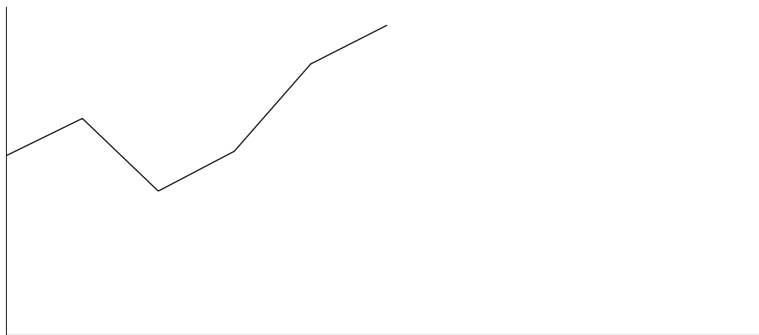
Heb je een *bad hair day*? Geef jezelf dan een compliment! Een compliment bevordert de afgifte van de hormonen endorfine, serotonine en dopamine. Je voelt je niet alleen meer ontspannen, ook je stemming gaat erop vooruit. En kijk, je mopperdag verandert in een mooie dag. Goed gedaan!

woensdag

28 januari

Complimentenonderzoek

Maak een grafiek met op de X-as de data van de komende maand en op de Y-as de cijfers 0 tot en met 10. Geef jezelf elke dag een cijfer voor hoe je je voelt. Houd dat een maand bij. Ben je niet tevreden over de uitkomst? Dan is het tijd om ervoor te zorgen dat je je beter gaat voelen. Ben je de volgende maand wel tevreden? Mooi zo!



donderdag

29 januari

Nationale Gedichtendag

*Vandaag wil ik je iets aardigs zeggen
dat hoef ik nauwelijks uit te leggen
want wat jij allemaal steeds doet
dat vind ik echt geweldig goed.*

*Je werkt zorgvuldig en zo snel
en je haar zit altijd in model.*

*Behalve dit alles vind ik je gewoon
een meer dan fantastische persoon.*

*Vandaag is het gedichtendag
waarop je rijmend complimenteren mag*

vrijdag

30 januari

Complimenten in een doosje

Een compliment opbouwen is totaal niet moeilijk als je de volgende formule gebruikt:

Onderwerp

Je haar

Werkwoord

zit

Vergrootwoord

héééél

Adjectief

mooi

Naar een idee van John Millward op johnmillward.com.

zaterdag

31 januari

Hersenen man blokkeren

Is de man met wie je uitgaat even niet zo complimenteus? Dat is niet zo vreemd: uit onderzoek van de Nijmeegse onderzoeker Johan Karremans blijkt dat de hersenen van mannen in het gezelschap van een mooie vrouw niet goed functioneren, omdat ze druk bezig zijn met het verwerken van alle indrukken. Eigenlijk ook een compliment.

COMPLIMENTEN 2015 kalender

Samengesteld door Frank van Marwijk

Elke dag biedt nieuwe kansen om de mensen om je heen een compliment te geven. Je partner, een vriend of een collega: iedereen vindt het prettig als je hem of haar waardeert. Laat je opnieuw inspireren door de creatieve ideeën en originele inzichten in deze populaire kalender.

De *Complimentenkalender 2015* is opnieuw samengesteld en geschreven door de bekende lichaamstaaldeskundige Frank van Marwijk, auteur van *Het groot complimentenboek* en de bestseller *Manipuleren kun je leren*, met bijdragen van onder meer Dorien Ketel en Sandra van Mameren.

HAYSTACK



9 789461 260871