

**DE WÉL
KALENDER**

**JANUARI
2026**

Eenmaaldaags innemen

Aanstekelijke woorden, hoopgevende initiatieven, en opbouwende acties. Zie hier je dagelijkse dosis positiviteit van januari. Een **shotje** dat je veerkrachtig houdt in de huidige wereld. Negatieve ontwikkelingen trekken vanzelf aandacht. Positieve ontwikkelingen zijn er zeker zoveel. Alleen kunnen die een schijnwerper gebruiken. Deze WEL Kalender richt die schijnwerper op wat we wél willen. Doe je mee? Ik wens je een geWELdig nieuwjaar!

Jeanine Mies, 1 januari 2026





DONDERDAG

1

JANUARI

To be-list

Plannen voor 2026? Denk dan ook eens aan de omkering. Maak niet een 'to do-list', maar een 'to be-list' met wie je kiest om te zijn. 'Ik ben iemand die...' omkijkt naar vrienden en familieleden, goede doelen support, genoeg tijd neemt om op te laden, afspraken nakomt, hulp vraagt... Hoe vul jij deze zin aan en hoe zou zo'n soort lijst je **richting geven** komend jaar?



WÉL



VRIJDAG

2

JANUARI

Voornemens

Moet je zeggen waar je mee stopt of juist wat je wél wilt als je voornemens maakt? Positief psycholoog Matthijs Steeneveld haalt onderzoek aan van Per Carlbring van de Universiteit Stockholm (NRC, 25 december 2025). Wat blijkt? Positief geformuleerde voornemens doen het beter dan negatief geformuleerde. Van de 1066 deelnemers aan het onderzoek waren degenen met een positief voornemen (zoals het aanleren van een nieuwe gewoonte of hobby) succesvoller dan degenen met een negatief voornemen (zoals stoppen met roken of niet meer snoepen). Bij de eerste groep was het **succespercentage** aan het einde van het jaar 59% – significant hoger dan bij de tweede groep (47%).



WÉL

ZATERDAG

3

JANUARI

Try January

Beter dan Dry January. Probeer nieuw gedrag uit, ontdek wat het je oplevert. Die benadering is motiverender dan jezelf iets ontzeggen, zoals 'Ik mag een hele maand niet drinken'. Daarin klinkt juist het verlangen naar drinken door. Het is ook het verschil tussen extrinsieke en **intrinsieke motivatie**. Bij 'Ik mag niet' ligt er druk op van buiten jezelf. Bij 'Ik kies ervoor...' of 'Ik drink deze maand...' of 'Ik blijf fris', dan komt de motivatie vanuit jezelf.

WÉL



ZONDAG

4

JANUARI

Het Mannenstoplicht

Als je tégen straatintimidatie bent, waar ben je dan vóór? We kunnen het intimiderende gedrag afkeuren in campagnes, maar welk gedrag willen we eigenlijk aanmoedigen? Daar hebben we minder duidelijk beeld bij. Social designers Maartje de Goede en Lisa Strijbosch bedachten daarvoor het Mannenstoplicht – **sta stil bij wat jij kunt doen**. Op uitnodiging van de Fietzersbond kozen ze een verlaten fietspad bij Amersfoort om daar hun stoplicht neer te zetten. Ze gingen in gesprek met mannelijke fietsers over wat ze kunnen doen om vrouwen zich daar veiliger te laten voelen: ‘Stop hier en reflecteer’. Hoe kom jij over in het donker? Hoe je een medestander wordt, zie je in de [Flyer ‘Mannenstoplicht’](#).



MAANDAG

5

JANUARI

Voorelkaarkrijgkunde

Wat is jouw droom? Interim-directeur en executive coach Marjolijn Feringa helpt die te verwezenlijken in 8 stappen: van 'Durf te dromen' tot 'Drastisch vieren'. Voor mij gaf ze het zetje tot Het WEL Festival. Ik woonde een workshop van haar bij, waarin ze de deelnemers uitnodigde onze **droom** uit te spreken. Het was op Het Grootste Kennisfestival van Nederland, bij De Gasfabriek in Deventer. Ik stond op en zei: 'Ik wil zo'n festival als vandaag organiseren over 'wat wel', met alle positieve disciplines.' Meteen stond er een paar rijen achter mij iemand op: 'Ik doe mee!' Dat was Saskia Walgemoed, trainer positieve gezondheid. En precies een jaar later, op precies hetzelfde festivalterrein, was Saskia één van de sprekers op Het WEL Festival.



DINSDAG

6

JANUARI

I'm possible

Een citaat toegeschreven aan Audrey Hepburn: "Nothing is impossible. Even **the word itself** says I'm possible." Love it!





WOENSDAG

7

JANUARI

Taalkracht

De positieve taal is vandaag te gast op de Hogeschool Rotterdam. 80 studenten volgen de cursus Taalkracht Nederlands en deze woensdag geef ik een gastcollege over magneetwoorden. Ik ben benieuwd hoe ze **spelen met taal**. Ze gaan het belang ervaren van benoemen wat je wél wilt in plaats van wat je niet wilt, ze gaan tegenhangers bedenken voor 'niet-boodschappen' en oefenen met 7 technieken voor positieve taal, zoals identiteitswoorden en knipoogteksten.



WÉL



DONDERDAG

8

JANUARI

Rose rose thorn bud

Tijdens een congres over **optimistisch leiderschap** sprak 'happiness'-auteur en -spreker Neil Pasricha. Hij introduceerde een nieuwe routine voor het eind van de dag. Waar hij eerst nog in bed door de sociale media scrolde, speelt hij nu 'Rose, rose, thorn, bud' om luchtig terug te kijken en vooruit te blikken. Hoe werkt het? Je begint met twee fijne gebeurtenissen van vandaag: waar kijk je met plezier op terug? Dan benoem je een doorn: wat prikte of prikkelde je (en hoe ging je daarmee om)? En je besluit met een knop: waar kijk je naar uit? Je ontwikkelt daarmee je geluksgevoel, zoals bekend is van alle dankbaarheidsdagboeken, en het kan je in de goede richting sturen. Roos-doorn-knop is ook als werkvorm in te zetten in teams of groepen die reflecteren op een project of samenwerking – weet ik toevallig van communicatiestrategie Ron Schumacher.



WÉL



VRIJDAG

9

JANUARI

Takecarebnb

‘Heb je ruimte in je hart en je huis om drie maanden een vluchteling te ontvangen? Takecarebnb matcht vluchtelingen met een verblijfstatus aan gastgezinnen.’ Wat een geweldige vondst! Zowel het concept als de naam. In 2025 wonnen ze een **Appeltje van Oranje**. Takecarebnb speelt met airbnb, het bekende platform voor vakantiehuizen. ‘Care’ en ‘air’ klinken hetzelfde en het zijn allebei matchmakers. Alleen keert Takecarebnb het perspectief. Zoals jij in je vakantie in een huis van iemand anders wil verblijven (een luxe natuurlijk), wil een vluchteling ook wel een tijd in een huis verblijven (bittere noodzaak). Logeren bij een gastgezin geeft vluchtelingen de beste start om een nieuw leven op te bouwen. Verrijkend voor gast én gezin. Lees vooral de verhalen op takecarebnb.org.



ZATERDAG

10

JANUARI

Zoeken naar antoniemen

Wat is de tegenhanger van eenzaamheid? Wanneer voelen mensen zich 'niet eenzaam'? Als dat is als ze contact hebben met anderen, dan kun je bedenken eens op de koffie te gaan bij iemand. Maar als het gaat om je van betekenis voelen, dan zou je zo iemand vragen om bij ánderen op de koffie te gaan. Zo zie je dat het uitmaakt welk antoniem je kiest. Toen koningin Máxima meedeed aan een actie van **Een tegen Eenzaamheid**, koos ze als tegenhanger: verbinding. Je verbonden voelen met anderen, je deel weten van een groter geheel. Ook aansluiten bij de WEL-beweging kan je dat gevoel geven. ;)





ZONDAG

11

JANUARI

Cheerleaders voor mentale gezondheid

Dankzij wie voel jij je beter? Het Emma Kinderziekenhuis vroeg 16 patiënten een persoonlijke brief te schrijven aan degene die hun dierbaar is geweest tijdens hun ziekte en die brief voor te lezen. En dat leverde hartverwarmende filmpjes op. 'Dit is wat de juiste zorg kan doen.' Bekijk de video [Samen beter worden](#). Toepasselijk op deze Internationale **Dankjeweldag**.



MAANDAG

12

JANUARI

Troetelleger

De sociale media kunnen wel wat socialer. Tegenover haatzaaiers staan de **Hoopzaaiers**. Eén van hun acties is een Signalgroep waar je lid van kunt worden. Als er een melding binnenkomt van online haatreacties, dan plaatsen de beheerders een oproep op die groep. Daarna komt het Troetelleger in actie: leden bezoeken de Instagram- of Facebook-post en zetten er juist iets aardigs bij. Zo bieden ze tegenwicht aan het trollenleger. Aanmelden kan via hoopzaaiers.nl.



DINSDAG

13

JANUARI

Wel-ness

De term 'geweldloze communicatie' is gemunt door Marshall Rosenberg. Hij ontwikkelde een model om te communiceren zonder oordelen of beschuldigingen. Om zo conflicten op te lossen. Beoefenaar en trainer Marjolein Engbers vat dit samen in de omkering 'van niet-ness naar wel-ness'. Er is iets vervelends, waarover je het best kunt communiceren aan de hand van wat je wél wilt. Stel, je bent boos omdat je erg lang hebt moeten wachten op iemands reactie. Je kunt dan **verbindend communiceren** in vier stappen: beschrijf je waarneming ('je antwoordde na 3 dagen'), benoem je gevoel ('ik voelde me onzeker') en je behoefte ('ik weet graag waar ik aan toe ben'), doe een concreet verzoek ('kun je me voortaan een berichtje sturen dat mijn mail is aangekomen en wanneer je die verwacht te beantwoorden?'). Ik nodig Marjolein graag eens uit voor een WEL op Woensdag. En dan maar hopen dat ze snel reageert. ;)

WÉL

WOENSDAG

14

JANUARI

Vraag stellen, levens redden

'Maar uh... denk je dan ... soms misschien ook dat je ... dat je ehm... dood wilt?' De vraag stellen kan levens redden. Dat is de nieuwe campagne van 113 Zelfmoordpreventie. Het maakt niet uit of je hakkelt, het gaat erom dát je de vraag stelt. Mensen denken dat ze het niet goed kunnen, of dat ze iemand juist op een idee brengen, en gaan het gesprek over zelfmoord daarom uit de weg. Terwijl je in dat ongemakkelijke juist contact kunt maken. Liefde en zorg hebben geen perfecte woorden nodig. Alleen de moed om ze uit te spreken. Je zegt ermee: **IK ZIE J3**.



DONDERDAG

15

JANUARI

Opknapper

Laat jij je spullen al repareren? De Dag van de Opknapper is dé gelegenheid om die gescheurde broek, versleten schoenen of kapotte remkabels naar een kler-, schoen- of fietsenmaker in de buurt te brengen. Van zo'n magneetwoord knap ik ook op. Vaak genoeg heeft zo'n dag een probleemnaam: de Dag tegen materiaalverspilling. In januari 2025 zijn **30.000 mensen bereikt** door de Nationale DenkTank, in samenwerking met onder andere het Repair Café. Dat voor 2026 de precieze datum nog niet bekend is, is een kleine eh... afknapper :) maar ik las wel dat Milieu Centraal het initiatief overneemt en dat is dan weer een opsteker.

WÉL

VRIJDAG

16

JANUARI

Ik ga ervoor!

Dit schijnt de dag te zijn dat de meeste goede voornemens alweer zijn gestrand. De Nationale Opgeversdag. Leggen we de lat te hoog voor onszelf? We mogen best wat milder zijn voor onszelf. En de aandacht verschuiven naar wat al wél lukt. En als je 'niet wilt opgeven', wat wil je dan wél? Je kunt denken aan 'Ik hou vol', maar als je dat op de tong proeft, zit er nog steeds iets negatiefs in verpakt. Volhouden doe je als het om iets naars of moeilijks gaat. Laatst kwam een workshopdeelnemer met 'Ik zet me voor **100%** in'. Mooi! Ik ga ervoor.

WÉL

ZATERDAG

17

JANUARI

Week van de lieve briefjes

Anne-Sophie Oudman verrast zo veel mogelijk onbekenden met een geluuksmomentje. Dat doet ze door handgemaakte kaartjes met een positieve boodschap achter te laten op openbare plekken. Op de envelop staat 'voor de vinder'. Ook stoepkrijt ze mooie teksten op bijvoorbeeld de trappen naar stations. Zoals deze: 'Ik dicht ons graag wat dicht(er), wat dicht(er) bij elkaar, want samen is het lichter, of net wat minder zwaar'. Wil je zelf ook **eens een Anne-Sophie zijn**? Doe dan mee met de Week van de lieve briefjes, tot en met vrijdag 23 januari. Bij deze afhaalpunten in heel Nederland kun je zelfs gratis ansichtkaarten ophalen.



ZONDAG

18

JANUARI

Conflict en vrede

Hoe ontwikkelen we **vredesvaardigheden**? Een relevante vraag in oorlogstijden. In Boeddha in de Polder ([aflevering 2 van seizoen 4](#)) gaat Joris Linssen op bezoek bij retraitebegeleider Ton van der Kroon. Hij heeft jarenlang gewerkt in Israël en Gaza en onderzoekt waarom mannen oorlog voeren. Beter bij je gevoel komen is volgens hem het beste medicijn tegen agressie. Daar begeleidt hij mannen bij. Grote conflicten oplossen door in het klein te helen.



MAANDAG

19

JANUARI

Doe Monday

Sla de berichten over Blue Monday in de wind vandaag en maak er een doe-dag van. Begin meteen als je wakker wordt en trek je dekbed recht. Dat is de tip van admiraal William H. McRaven in het boekje 'Maak je bed op. Kleine dingen die je leven kunnen veranderen... en misschien de wereld'. Hoe haal je meer uit jezelf, ga je uitdagingen aan en overwin je tegenslagen? Begin de dag met een volbrachte taak. Hoe klein ook. En wil je verder gaan? Wandel dan mee met **vanblauwnaargroen.nl**. Want bewegen in de natuur geeft een positieve draai aan deze dag.



DINSDAG

20

JANUARI

Bekrachtiging

Billboards langs de snelweg koppen: 'Top, jij blijft BOB'. De BOB-campagne over niet-drinken als je nog moet rijden, wordt volop geroemd. Terecht. Het is ook veel fijner om te vragen 'Wie is de BOB?' dan 'Wie offert zich op?'. Dat je ook anders naar de slogan kunt kijken, blijkt uit een LinkedIn-reactie van Hanke de Kock: 'Top, jij blijft BOB, daar zit iets van een opgestoken vingertje in: als je het maar laat. Waarom zetten we daar niet: **BOB, je blijft top**. Ik denk dat dat een positievere bekrachtiging is. Je hoeft maar twee woorden te wisselen en je hebt een wereld van verschil.' Topidee!



WOENSDAG

21

JANUARI

You're welcome

Valt het jullie ook op? Je bedankt iemand en het antwoord is: 'Geen probleem'. Dat zegt dan bijvoorbeeld degene die jou een koffie serveert of die een postpakket bij je aflevert. Maar wie heeft het over een probleem? Voor mij past deze reactie als ik me heb verontschuldigd: 'Sorry!' Antwoord: 'Geen probleem.' Niet als de ander mij een dienst levert. Wat zou wél kunnen? 'Tot je dienst', al is dat verouderd. En natuurlijk **'Graag gedaan'!** Of in het Engels 'You're welcome'. Een welkom alternatief!

WÉL

DONDERDAG

22

JANUARI

Inhaken en inkoppen

'Door onvoorziene omstandigheden hebben wij vandaag geen gebak. Onze excuses voor het ongemak'. Dat stond op een poster bij de Hema, de winkel die altijd zo creatief inhaakt op de actualiteit. Hier missen ze een kans, zegt Maaike Jonker op LinkedIn. Zij kopt 'm in: 'Had hier niet moeten staan: Excuses voor het ongebak?' Haha, daar zou ik **smakelijk** om kunnen lachen.





VRIJDAG

23

JANUARI

Support group

Wat je aandacht geeft, groeit. Wist je dat op scholen die een pestprotocol opstellen, het pesten juist toeneemt? Je leest het in [deze blog van trainer Sergio van der Pluijm](#). Hij vertelt hierin over een inspirerende aanpak van Sue Young. Op scholen waar kinderen gepest werden, startte ze een Support Group. Ze vroeg klasgenoten en zelfs enkele pesters om met haar mee te denken: hoe kunnen we een bepaald kind in de klas zich gelukkiger laten voelen? En dat werkte. Ze kwamen met de beste supportieve ideeën. Elkaar helpen als **tegenhanger** van pesten – extra passend op deze landelijke dag Aandacht voor pesten bij mensen met een verstandelijke beperking.





ZATERDAG **24** JANUARI

Gastvrij/hondenvrij

'Honden niet toegestaan'. Veel winkels en horecagelegenheden beginnen bij de entree meteen met een verbod. Kan dat anders? In Vlaanderen is dit een bekend bordje: 'Ik wacht hier op mijn baasje'. En uit Londen kreeg ik deze toegestuurd: '**Dogs welcome** – on the terrace' met een drinkbak eronder. Dat voelt toch veel gastvrijer.



ZONDAG

25

JANUARI

Positieve gezondheid

Gezondheid is meer dan niet-ziek-zijn, stelt

MijnPositieveGezondheid.nl. 'We vinden vooral een betekenisvol leven belangrijk, we willen mee kunnen doen en ons energiek voelen. Dat blijkt uit onderzoek van arts, onderzoeker en grondlegger van Positieve Gezondheid, Machteld Huber. Het gaat niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar over **wat ons veerkracht geeft**. En dat is per persoon verschillend. Daarom focust Positieve Gezondheid niet op ziekte, maar op wat voor ons belangrijk is.' Het gaat om zes dimensies: Lichaamsfuncties (Ik voel me gezond en fit), Mentaal welbevinden (Ik voel me vrolijk), Zingeving (Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst), Kwaliteit van leven (Ik geniet van mijn leven), Meedoen (Ik heb goed contact met andere mensen) en Dagelijks leven (Ik kan goed voor mezelf zorgen). Hoe sta jij ervoor? Vul je eigen vragenlijst in op MijnPositieveGezondheid.nl.



MAANDAG

26

JANUARI

Verklein je voetafdruk, vergroot je handafdruk

Klimaatvriendelijke keuzes maken die bij je passen? Effectieve klimaatgesprekken leren voeren met anderen? Volg een workshopreeks bij de **klimaatcoaches** van de stichting Klimaatgesprekken. Ik doe dat op dit moment in Den Haag. In een kleine groep bespreken we onze concrete mogelijkheden om duurzamer te wonen, eten, reizen, consumeren. En hoe we onze positieve invloed op onze omgeving kunnen vergroten. Kijk voor data en locaties in het hele land op klimaatgesprekken.nl. Hoop, humor en handelingsperspectief!



DINSDAG

27

JANUARI

Imaginal cell

Hoe weet een rups dat 'ie een vlinder kan worden? Het geheim ligt besloten in de imaginal cells. Terwijl de rups langzaam wordt afgebroken, zijn het deze cellen die de blauwdruk van de vlinder kennen. In zijn theatervoorstelling 'Wie kies je om te zijn' vertelde Roek Lips dit verhaal. En nog los van dit bijzondere natuurverschijnsel is het ook een prachtige metafoor voor leiderschap. Sommige leiders belichamen een toekomstige samenleving. In welke wereld wil je leven? Of zoals Daan Roosegaarde het verwoordde tijdens een interview met Roek Lips: 'Er is geen tekort aan geld of technologie. Er is een tekort aan **verbeeldingskracht**.'

WÉL

WOENSDAG

28

JANUARI

Voorlevers

Wat voor Voorlever ben jij? Vandaag, tijdens WEL op Woensdag, stelt Jelleke de Nooy van Tol er een aantal aan ons voor uit haar boek met zo'n 700 initiatieven en organisaties voor een regeneratieve samenleving, een samenleving die bronnen nieuw leven inblaast in plaats van uitput. Denk aan Happy Planet Professionals, Caring Consumers, Toekomstmakers. En wat ik het mooie vind: het zijn **identiteitswoorden**, taal voor wie je kunt zijn. Als je je ermee identificeert, dan gedraag je je ook eerder als zodanig. Anders stroken je acties niet met je waarden, en dat wringt. Ook 'voorlever' is zo'n identiteitswoord. We are the Re-generation!



DONDERDAG

29

JANUARI

Preken voor eigen parochie

Zo'n WEL Kalender, is dat niet preken voor eigen parochie? Zijn lezers niet al lang overtuigd van het belang van de omkering van wat níet naar wat wél? Toen ik Het WEL Festival organiseerde, kreeg ik een vergelijkbare vraag: hebben juist degenen die níet komen dat vonkje van de positieve verandering nodig? Nu weet ik wat ik moet antwoorden. Tijdens de Top van Onderop hoorde ik Rebekka de Wit van **Bureau Vergezicht**. Zij had daar een grappig en wijs antwoord op. 'De parochie is juist de consequentie van de preek.' De kracht van preken voor eigen parochie is dat het saamhorigheid versterkt. Zo heb ik dat tijdens Het WEL Festival zeker ervaren.



VRIJDAG

30

JANUARI

Verpact

Hoe ga ik vandaag mijn boodschap verpakken? Ik spreek over magneetwoorden bij Verpact. Deze organisatie regelt namens producenten en importeurs de inzameling en recycling van alle verpakkingen in Nederland, inclusief het statiegeldsysteem. Je kent Verpact van bijvoorbeeld de Landelijke Opschoondag en van campagnes zoals 'Als het maar leeg gaat': slurp, knijp, zuig, plet... zorg dat de verpakking helemaal leeg is voor je 'm weggooit. Of de campagne 'In iedereen schuilt een **Supporter van Schoon**' met Freek Vonk. Of die met rapper Donnie over Statiemonnie: 'Keep bringing it back' om consumenten aan te moedigen alle lege plastic flesjes en blikjes in te leveren. Genoeg woordspelingen om te bespreken. En 'Verpact' is er natuurlijk zelf ook één.



ZATERDAG

31

JANUARI

Hoop

Is het naïef om hoopvol te zijn in deze tijden? Ik citeer graag **Jane Goodall** die tot en met vorig jaar haar hoopvolle geluid liet horen over de natuur en de biodiversiteit. Zij zou antwoorden: 'Hope does not deny the evil but is a response to it.'

WÉL



De WEL Kalender is een initiatief van Jeanine Mies. Ze is schrijver, trainer en auteur van 'Magneetwoorden' (Uitgeverij Haystack, 2024) over de aantrekkingskracht van positieve taal. In 2025 richtte ze de WEL-beweging op voor positieve verandering. Interesse in een keynote? Of heb je iets dat bij uitstek past op deze kalender? Mail jeanine@wel-beweging.nl.

Sluit je graag aan bij de WEL-beweging? Dat kan! Meld je aan op wel-beweging.nl en je krijgt ongeveer iedere maand de ALL WEL met ook uitnodigingen voor inspirerende bijeenkomsten. Net als inmiddels 448 andere vooroplopers in positieve verandering. Je bent van harte WELkom :)

