

SHIT OR SHINE

Happiness Programma



www.shitorshine.nl

**Shit^{OR}
Shine**

Welkom bij het Happiness Programma van Shit or Shine!

Een vrouw heeft behoefte aan positiviteit. Aan momenten van geluk en genieten. Denk maar eens terug aan die momenten waarop je vreselijk de slappe lach had toen het leven even klote was. Wat kan zo'n happiness moment je dan toch helpen. Het geeft ontlading, ontspanning, relativeert en nog veel meer.

Happiness thuis en buitenshuis

Daar komt nog bij dat je soms beperkt wordt in het sociale leven. Misschien heb je er geen energie voor, of kom je om een andere reden de deur weinig uit. Het maakt niet uit wat de oorzaak is, maar voor happiness heb je ook andere mensen nodig. Happiness met jezelf en happiness met anderen. Happiness thuis en buitenshuis.

Behoefte aan een Happiness Programma

Bij Shit or Shine merkten we dat er behoefte is aan een Happiness Programma. En daarom hebben we deze speciaal voor jou gemaakt. Een programma dat gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek en dat ik samen met een instituut uit Amerika heb ontwikkeld, onder leiding van Dr. Tchiki Davis.

Oefenen met happiness

Je zult merken dat dit programma niet diep ingaat op wat happiness precies is. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat het juist belangrijk is om ermee bezig te zijn. De meeste kennis doe je dan ook op door actief te oefenen, goed naar jezelf te kijken en te evalueren.



De oefeningen die je gaat doen zijn speciaal geselecteerd. Ze omvatten een breed scala aan vaardigheden en dimensies van happiness. Al deze oefeningen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en ontworpen om je happiness te vergroten. Het is belangrijk om de oefeningen uit te voeren, ook al zal je de ene oefening leuker of uitdagender vinden dan de andere.

Ervaar meer happiness

Na dit Happiness Programma ervaar je waarschijnlijk een happinessboost. Om dit gevoel van happiness te behouden is het belangrijk om dit soort oefeningen te blijven doen. Wil je lichamelijk gezond worden, dan is het belangrijk om dagelijks te bewegen en gezonde voeding te nemen. Met happiness werkt dit hetzelfde, door jezelf bepaalde oefeningen eigen te maken en te integreren in je leven blijf je werken aan je happiness. De happiness-vaardigheden worden een deel van jou. En dat is natuurlijk geweldig, want dan ga je in het dagelijks leven meer happiness ervaren.

Overleggen

Krijg je psychologische hulp van een therapeut, dan is het belangrijk om te melden dat deze training daar geen vervanging voor is. Bespreek dan eerst met je therapeut of het goed is om deze training te doen.

We wensen je veel plezier met dit Happiness Programma van Shit or Shine. Deel in de besloten Happiness Club for Women op Facebook je ervaringen en stel je vragen. En laat anderen weten als dit programma bijdraagt aan jouw happiness.

Liefs, Elsbeth Slippens
Oprichtster Shit or Shine



Wat kun je verwachten van dit programma?

Het programma is opgesplitst in een aantal onderdelen. De opbouw is als volgt.

Deel 1. Wat is happiness?

Wat betekent happiness? En vooral wat betekent het voor jou?

Hoe voelt happiness en welke overtuigingen heb je ten aanzien van dit onderwerp?

Deel 2. Diepgang in jouw happiness

Welke happiness-waarden heb je?

Positiviteit krijgt prioriteit

Train je hersenen

Leer genieten

De best mogelijke versie van jezelf

Zelfcompassie

Persoonlijke kracht

Deel 3. Emoties en happiness

Gezonde emotionele verwerking

Mindfulness

Emotionele processen

Emotionele regulatie

Veerkracht

Dankbaarheid

Deel 4. Relaties en happiness

Relaties met anderen

Altruïsme en vriendelijkheid

Empathie en actief luisteren

Sociale vaardigheden en assertiviteit

Deel 5. Je persoonlijke Happiness plan

Deel 6. Happiness beoordeling

Hoofdstuk 2. Visualiseren

Wat happiness voor jou is kun je ook ontdekken door het te visualiseren. Dat doe je bijvoorbeeld door een moodboard te maken. Een moodboard is een verzameling beelden en teksten die je bijvoorbeeld uit tijdschriften knipt of scheurt en die je op mooie manier op een stuk papier of karton plakt.

Moodboard maken

Je gaat in tijdschriften op zoek naar beelden en of teksten en of kleuren die volgens jou happiness uitstralen of weergeven. Op deze manier duik je dieper in op het woord happiness en ga je zelf beter ontdekken wat het nu werkelijk voor je betekent. Door het woord vanaf diverse invalshoeken te benaderen krijgt het meer betekenis voor jou. Dus laat je creativiteit gaan, pak een schaar en wat lijm en plunder de tijdschriften of andere bladen (of printjes van Pinterest) en maak er een fijn moment van.



Opdracht: Moodboard

Teken en kleur of plak en knip op een los vel papier of op de volgende pagina alles wat happiness voor jou betekent. Ook leuk: vraag je dierbaren om mee te denken en te werken als je dat wilt.

Laat je moodboard even liggen (een paar uur tot een week) en analyseer dan voor jezelf jouw happiness. Wat valt je op? Wat voel je als je hier naar kijkt? Wat zijn de vragen die je hebt? Leuk als je jouw moodboard deelt in de Happiness Club for Women!