

# Happy Selfcare Program



# Opdracht 1: Get Cozy

Knusheid, gezelligheid en behaaglijkheid, ofwel *cosiness*, is een belangrijke pijler binnen de Happiness Lifestyle. Vandaag ga jij nadenken over hoe jij elk van jouw zintuigen een ultiem gevoel van *cosiness* kan geven.

tast    smaak    zicht    gehoor    reuk

Trek je terug in je Happy Cocoon en concentreer je op een van je zintuigen. Daal af in de diepten van jouw ziel en probeer te voelen wát jouw zintuig nodig heeft om zich knus en behaaglijk te voelen. Zo wordt jouw tastzin misschien wel heel gelukkig van schapenwol, en heeft jouw reukzin behoefte aan de geur van warme appeltaart.

Schrijf alles wat in je opkomt in je Happy Journal. Nu jij weet wat jouw zintuigen nodig hebben, kun jij op ieder gewenst moment zorgen voor een *cozy feeling*!

## Opdracht 2: Embrace your flaws

Iedereen heeft 'flaws', ofwel; eigenschappen of karaktertrekken waar je niet bepaald trots op bent. Sterker nog, je houdt ze het liefst verborgen voor de rest van de wereld. Doodvermoeiend! Maar hoe erg zijn deze *flaws* eigenlijk? Zou het niet heerlijk zijn als je ze zou kunnen accepteren? Of nog beter: ze te zien als kwaliteiten in plaats van tekortkomingen?

Ben je een flapuit en kun je daardoor ontactisch uit de hoek komen? Dat kun je ook spontaan en eerlijk noemen! Heb je iets teveel chocolade gegeten en is dat te zien aan je buikomvang? Je bent in elk geval lekker zacht!

Zet jouw *flaws* op een rijtje en probeer er de positieve kant van in te zien. Omdenken is *key*!

### My flaw is my strength

Flaw Ik sta veel te lang onder douche

Strength Ik kan intens genieten van warm water en ben dus erg mindful

Noteer iedere *flaw* die je kunt bedenken in je Happy Journal, mét bijbehorende *strength*. Zo reken je af met de eeuwige zelfkritiek en leer je jezelf volledig te accepteren.

## Opdracht 3: Beautify yourself

Vandaag geef jij jezelf een uitgebreide beauty-behandeling. Bedenk voor ieder onderdeel van je lichaam een *special beauty treatment*.

Masseer je voeten, lak je teennagels in een bijzondere kleur, smeer je benen in met een glanzende lotion, verwen je lippen met een zelfgemaakte suikerscrub... Neem voor ieder onderdeel ruim de tijd en sluit af met een Happiness-meditatie in je Happy Cocoon.

voeten benen bovenlichaam armen  
handen hals nagels gezicht lippen  
wimpers wenkbrauwen haar

## Opdracht 4: Leave a Sparkle

Hoe laat je een spoor van vrolijkheid en liefde achter. Hoe verspreid je glitters op aarde? Hoe betover je mensen met jouw persoonlijkheid?

Maak een lijst in jouw Happy Journal van mensen in je omgeving die jij wil verrassen met jouw *inner sparkles*. Probeer eenieder die op jouw lijst staat binnen het 21 dagen Happy Selfcare-program te betoveren met een compliment, een kop thee, een lief berichtje of een stralende glimlach.

Uiteraard kun je de *sparkles* ook in letterlijke zin verspreiden. Sla een voorraad glitters in en strooi ze hier en daar rond.

vader    buurmeisje    buschauffeur    vriendin    oma  
moeder    kassajuffrouw    docent    studiegenootje    broer  
voorbijganger    moeder    opa    nichtje    buurman  
collega    zus    conducteur    glazenwasser

## Opdracht 5: How to relax?

In deze oefening leer je hoe je volledig tot rust kunt komen. Maak een fotocollage van dingen die jou tot rust laten komen, bijvoorbeeld een verlaten strand of een hangmat in de zon. Plak de foto's op een prikbord of in je Happy Journal. Uiteraard maak je het geheel af met de nodige glitters. Je kunt er ook voor kiezen om bijvoorbeeld een Pinterest-pagina aan te maken.

Is je collage af? Trek je terug in je Happy Cocoon en concentreer je gedurende vijftien minuten op de rustgevende beelden. Zorg ervoor dat je de collage tot in de details voor je kunt zien als je je ogen sluit.

strand duinen vogels kaarsen waterval  
vlinders natuur bloemenveld wolken  
badschuim jacuzzi haardvuur gras  
paardenbloemen chocolade sterren

Heb je tijdens een drukke werkdag even een rustmomentje nodig? Trek je terug op het toilet of een andere ruimte waar je ongestoord alleen kunt zijn. Haal rustig adem, sluit je ogen en concentreer je met alles wat je in je hebt op je fotocollage. En... relax!

## Opdracht 6: Dare to live

Wij allen worden met regelmaat geplaagd door angsten in de meest uiteenlopende gradaties. De een heeft hoogtevrees, en de ander wordt panisch bij het zien van een achtpotige griezel... Je kunt ook last hebben van 'alledaagse' angsten, zoals de angst om een blunder te maken of om raar gevonden te worden.

Vlinderaar, bevrijd jezelf! De opdracht van vandaag luidt: overwin jezelf en reken af met kleine en grote angsten.

Geef jezelf drie opdrachten die je binnen het 21-dagen Selfcare Program gaat uitvoeren. Het hoeven geen grote, meeslepende missies te zijn. Zolang je jezelf maar uitdaagt. Schrijf je opdrachten in je Happy Journal en maak voor jezelf concreet wanneer je je opdracht gaat uitvoeren.

### Ter inspiratie...

- Bang om te verdwalen? Ga shoppen in een onbekende stad en probeer daar de weg te vinden zónder je smartphone te gebruiken. Wedden dat het je lukt?
- Hou je niet van onbekende, exotische gerechten? Laat een vriendin voor jou bestellen in een tapasrestaurant. Laat je verrassen!
- Bang om in het openbaar te spreken? Bereid een ultra-grappige anekdote voor en vertel die midden in een groep mensen. Geniet van de reacties!

## Opdracht 7: Color your life

Wat zou jouw leven meer kleur geven? Waar krijg je positieve energie van? Hoe maak je je dagelijkse bezigheden interessanter, aantrekkelijker en leuker?

Een groot deel van je dagelijkse bezigheden bestaat uit gewone, routinematige dingen. Denk hierbij aan douchen, stofzuigen, ontbijten, boodschappen doen... Deze activiteiten kun je kleur geven door er *Happy Habits* aan toe te voegen.

Ga je de badkamer poetsen? Dan zet je daarbij je favoriete muziek op. Prop je normaal gesproken gedachteloos je ontbijt naar binnen? Maak er nu een Happy momentje van, met je mooiste servies en een aantrekkelijk uitzijnde sandwich.

stofzuigen    boodschappen    opruimen    administratie  
schoonmaken    reizen    wassen    koken    sporten  
lunchen    fietsen    file    huiswerk

Maak een lijst in je Happy Journal van jouw bezigheden die wel wat kleur kunnen gebruiken, en bedenk welke Happy Habit je eraan gaat toevoegen.



## Opdracht 8: Love your body

Hoe vaak toon jij je waardering voor jouw lichaam? Het lichaam dat jou door het leven draagt en het jou mogelijk maakt om de mooiste dingen te zien, te voelen, te proeven, te ruiken... Het lichaam aan wie jij zoveel te danken hebt. Maar óók het lichaam dat voortdurend kritiek te verduren krijgt. Tijd om jouw lichaam je dankbaarheid te tonen!

Schrijf een liefdesbrief aan je lichaam, alsof het je innige geliefde is. Omschrijf wat je lichaam voor jou betekent en wat je in hem bewondert. Wees niet verlegen en laat je hart spreken!

Doe de liefdesbrief in een envelop, adresseer hem aan jezelf en breng hem naar de brievenbus. Morgen, als de post bezorgd is, lees je de brief hardop aan jezelf voor. Laat de inhoud van de brief goed op je inwerken. En word intens verliefd op je eigen lichaam...

lief mooi lenig sterk stoer betoverend  
lang knap snel gespierd zacht rondingen  
slank krachtig flexibel warm wonderbaarlijk

## Opdracht 9: Choose wisely

Vlindersaars zijn gevoelig, liefdevol en vol energie. Zij hebben een liefdespartner veel te bieden. Maar wat heeft hij jou te bieden? Voldoet hij aan jouw liefste wensen en diepste verlangens? Kies jouw grote liefde met zorg uit.

Kies een foto van jouw liefdestype; een aantrekkelijke zanger, die supersexy acteur... Plak de foto in jouw Happy Journal en schrijf op welke eisen jij stelt aan jouw grote liefde.

Maak een checklist en zet alle eigenschappen die jij belangrijk vindt onder elkaar. Wees niet bang om oppervlakkig te kijken. Het is jouw persoonlijke checklist, waar niemand iets van hoeft te vinden.

humor grappig knap gespierd behulpzaam attent  
stoer sterk lief sportief hardwerkend doorzetter  
betrouwbaar eerlijk origineel verrassend  
zachtaardig leuk pretogen spotlachje blond  
donker krullen bijzonder interessant wereldwijs  
brutaal aantrekkelijk sexy

## Opdracht 10: Find your style

Een Vlinderaar kiest haar *looks & style* bewust. Wat wil jij uitstralen? Hoe wil je overkomen? Zoek een foto van iemand die jij bewondert om haar uiterlijk en stijl. Dat kan een beroemdheid zijn, maar ook een facebook-foto van een knap meisje uit je omgeving. Plak de foto in jouw Happy Journal en analyseer wat jou aanspreekt. Is het de fleurige, nonchalante kledingstijl? Is het de subtiele make-up die haar huid laat stralen?

Noteer ieder punt dat jou aanspreekt en bedenk hoe jij dit beauty-aspect kan nabootsen. Verdiep je in make-up tutorials, neem de inhoud van je kledingkast onder de loep, oefen met het opsteken of stylen van je haar... Uiteraard dien je hierbij eventuele shopkosten voor lief te nemen.

stijl kapsel kleur lipgloss kant tas

blush shape model mat accessoires

sieraden teint schoenen glans

kleding materiaal uitstraling figuur

# Opdracht 11: Shine & Glow

Een stralende persoonlijkheid is als een ster in het duister. Straal en glans de wereld tegemoet en verspreid zo geluk, licht en liefde.

Wees je bewust van je lichaamstaal, je gedachten en je uitspraken. Doe, zeg en denk alleen vriendelijke, aardige en mooie dingen. Heb vertrouwen in jezelf en je kwaliteiten en talenten. Durf jezelf te zijn, met al je goede en minder goede eigenschappen.

Om jezelf voortdurend te helpen herinneren aan deze belangrijke opdracht, kies je een sieraad dat je omdoopt tot *Happy Reminder*. Kies bij voorkeur voor een armband of ring. Voer onderstaand ritueel uit.

## Happiness Ritueel

- *Trek je terug je Happy Cocoon.*
- *Ontsteek een Happy Candle.*
- *Houd het sieraad van jouw keuze in je linkerhand.*
- *In de rechterhand houd je je Happy Stone.*
- *Herhaal driemaal: 'Help me to shine'*
- *Strooi een handvol glitters over het sieraad.*
- *Doe het sieraad om.*

Vanaf nu word jij, steeds als je je oog laat vallen op jouw Happy Reminder, herinnerd aan jouw opdracht om te stralen.

## Opdracht 12: Sweet dreams

Wakker worden na een mooie droom geeft glans aan jouw dag. Een romantische droom kan ervoor zorgen dat je je de hele dag verliefd voelt. Een droom over succes kan jou de moed geven om een grote uitdaging aan te gaan.

In deze opdracht leer je hoe je je eigen dromen kunt beïnvloeden. Denk na over onderstaande vragen en omschrijf jouw gewenste droom zo levendig mogelijk in jouw Happy Journal. Maar er een kort, maar meeslepend verhaal van. Bedenk meerdere dromen voor verschillende gemoedstoestanden. Beantwoord in je omschrijving in elk geval onderstaande vragen.

- *Wat is het onderwerp van jouw droom?*
- *Wie komen er in voor?*
- *Hoe voel je je in je droom?*
- *Hoe zie je eruit?*
- *Wat gebeurt er?*
- *Wat hoor je?*
- *In welke omgeving ben je?*
- *Hoe begint jouw droom?*
- *Wat is het hoogtepunt van jouw droom?*
- *Hoe loopt jouw droom af?*
- *Op welk moment wil je wakker worden?*

Zodra jij je gewenste droom hebt uitgewerkt, ben jij klaar voor de nacht. Leg je Happy Stone onder je kussen. Sluit je ogen en doorloop in gedachten jouw hele droom. *Sweet dreams!*

## Opdracht 13: Let's be fearless

Jezelf durven zijn. Durven zeggen wat je vindt. Durven doen wat je leuk vindt... We zijn er niet altijd even goed in. We zijn veel te veel bezig met wat anderen van ons vinden. Wat ze over ons zeggen en denken...

We voelen de neiging om ons aan te passen aan de geldende normen. We passen ons aan en zijn bang om raar aangekeken te worden. Vlinderaar, stop ermee! Hoe zou het zijn om onbeschaamd en onbekommerd in het leven te staan?

Neem afscheid van schaamte en gêne. Maak een lijst van dingen aan jou die 'raar' of ; onaangepast' zijn, en neem jezelf voor om ze nooit meer te verbergen of te verzwijgen.

ik doe net alsof ik wijn lekker vind

ik kijk graag naar My Little Pony

ik kan geen koprol maken

ik weet niet waar Portugal ligt

ik word claustrofobisch in de bios

ik ben als de dood voor pissebedden

## Opdracht 14: Feel the Magic

Ons leven is vervuld van magische momenten. Die keer dat je op slag verliefd was... De eerste keer dat je je puppy mocht vasthouden... Het moment dat je supergoed nieuws kreeg...

Hoe meer jouw geest is vervuld van magische herinneringen, hoe meer jij openstaat voor de Happiness Lifestyle. Koester de magie.

Trek je terug in je Happy Cocoon en sluit je ogen. Bedenk welke magische momenten, groot of klein, jij hebt beleefd. Schrijf ze op in je Happy Journal zodat je ze altijd kunt nalezen.

### Ter inspiratie...

- Je eerste kus
- Het mooiste cadeau dat je ooit kreeg
- De eerste keer dat je je nichtje zag
- Een leuke vakantieherinnering
- Het moment dat je hém in de ogen keek
- Die lachstuijp met je vriendin
- Het moment dat je verliefd werd op je tas
- Dat lieve berichtje van je vriendje
- Toen je de schoenen van je dromen vond

## Opdracht 15: Accept the challenge

Wat zou jij graag ooit willen bereiken? Wat zou jij heel graag willen kunnen? Een hoofdrol spelen in een toneelstuk? Zingen op een groot podium? Een boek schrijven?

Bijna iedereen heeft wel een droom. En toch houdt iets hen tegen om deze droom waar te maken. Maar hoe heerlijk zou het zijn als het je toch zou lukken? Als het gewoon zou dóén?! Beantwoord onderstaande vragen in jouw Happy Journal:

- *Wat wil je bereiken?*
- *Waarom wil je dit bereiken?*
- *Welk gevoel zou het je geven?*
- *Wat houdt je tegen?*
- *Wat zou er mis kunnen gaan?*
- *En hoe erg is dat?*
- *Nee echt, hoe erg is dat nu echt?*

Waarom zou je er niet gewoon voor gáán? Het gewoon dóén? Moed is een van de kernkwaliteiten van Vlinderaars!

Maak een plan voor jezelf waarin je uitwerkt hoe je jouw grote droom gaat bereiken. Is het jouw droom om ooit in een film te spelen? Schrijf je in voor acteerlessen. Wil jij ooit voor een groot tijdschrift werken? Schrijf een leuke column of een grappig artikel en stuur het op naar jouw favoriete blad.

Klein beginnen, groots eindigen... *Go for it!*



## Opdracht 16: Be prepared

Op het Pad des Levens krijg je te maken met verschillende emoties. Van uitzinnige vreugde en bedwelmend enthousiasme tot grauwe treurigheid en sombere zwaarmoedigheid. Word niet overvallen door de emoties die jouw pad kruizen, maar wees voorbereid!

Maak een lijst in jouw Happy Journal van alle emoties en gemoedstoestanden waar je ooit mee te maken zult krijgen. Ga voor een uitgebreide, gedetailleerde lijst. 'Geërgerd' en 'furieus' zouden allebei onder 'boosheid' geschaard kunnen worden, maar deze twee woorden hebben een totaal andere lading.

boos woedend furieus knorrig somber verdrietig blij vrolijk  
opgewekt verliefd melancholisch mat enthousiast euforisch

Bedenk voor iedere emotie of gemoedstoestand een passend Happiness-ritueel. Bij negatieve emoties zoek je een ritueel waar je blij van wordt, en bij positieve emoties zoek je rituelen die maken dat je het fijne gevoel zo lang mogelijk vasthoudt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

chocola badderen shoppen bonbon cadeautje film komedie  
boek bloemen maskertje mantra mediteren slapen verwennen  
kapper hardlopen wandelen zonnen zingen dansen

## Opdracht 17: Live in color

Kleuren zijn belangrijk voor Vlinderaars. Kleuren kunnen gevoelens oproepen, afzwakken of versterken. Kleur maakt alles mooier, levendiger en interessanter. Welke kleur is jouw Happy Color, en hoe vaak kruist deze kleur jouw levenspad?

Trek je terug in je Happy Cocoon en sluit je ogen. Concentreer je op een denkbeeldige, heldere regenboog waarin alle kleuren in alle schakeringen langskomen. Laat je ogen - heen en weer - over de regenboog glijden. Adem rustig in door je neus, en blaas uit door de mond. Zodra je er klaar voor bent, wijs je in gedachten het punt op de regenboog aan waar jij de warmste en gelukkigste gevoelens van krijgt. De kleur die je hebt gekozen is jouw Happy Color.

lichtroze donkerblauw zachtgeel mintgroen turquoise hemelsblauw

lila donkerpaars koraalrood helderrood bordeaux oranje

lavendelblauw zalmroze lichtgroen limegroen oudroze

Vanaf nu wen jij jezelf aan om in het dagelijks leven bewust op zoek te gaan naar jouw Happy Color. Kijk om je heen met een open blik en ontdek waar en hoe vaak jouw kleur opduikt. Maak er foto's van. Een klein bloemetje tussen twee stoeltegels, een kleurig snoeppapiertje op de grond...

Steeds als jouw Happy Color opduikt, voel je de kracht van de Happiness Lifestyle door je aderen stromen.

## Opdracht 18: All for one

Wij Vlinderaars dienen elkaar te steunen op het Pad van de Happiness Lifestyle. Heb jij vriendinnen die nog niet bekend zijn met deze vernieuwende levenswijze? Geef ze dan een beknopte inwijding in de Happiness Lifestyle. Download het Happiness Manifest op [dehappinessgoeroe.nl](http://dehappinessgoeroe.nl) en verblijd jouw vriendinnen ermee.

Bedenk voor elk van je vriendinnen een inspirerende mantra en bied aan te helpen bij het creëren van een Happiness Cocoon. Verwen ze met een Happy Stone en een Happy Journal, en leen jouw exemplaar van De Happiness-goeroe aan het uit.

Deel jouw hernieuwde levensgeluk en word *nóg happier!*

## Opdracht 19: Think Happy Thoughts

Een Vlinderaar richt zich op de positieve kant van het leven. We laten ons niet uit het veld slaan, kiezen ervoor om altijd de zonnige kant te zien. Deze opdracht helpt je om dit aspect van de Happiness-lifestyle je eigen te maken.

Maak in je Bullet Journal een lijst van 'tegenvallers' die je in de afgelopen tijd hebt meegemaakt. Bedenk vervolgens wat de positieve kant ervan zou kunnen zijn.

Tegenvaller      mijn fietsband is weer eens lek

Happy Thought      ik kan naar die knappe fietsenmaker gaan

Tegenvaller      de kapper heeft mijn haar te kort geknipt

Happy Thought      ik heb in elk geval geen dode punten meer

Tegenvaller      het is niets geworden met die ene jongen

Happy Thought      ik ga weer lekker flirten

## Opdracht 20: Stand out from the crowd

Durf op te vallen in de grijze massa. Ontworstel je aan de eenheidsworst en durf eruit te springen. Wat maakt jou speciaal? Wat maakt jou anders dan anderen? Heb jij knalgroene ogen? Zet ze dik aan met een extra streep eyeliner. Ben jij uitzonderlijk goed met de diablo? Neem hem mee naar het eerstvolgende tuinfeest en show je talenten.

Maak een lijst van jouw opvallende eigenschappen en bedenk hoe je ze nét dat beetje extra glans, glitter en aandacht geeft.

ik ga mijn lange haar vanaf nu los laten wapperen  
ik laat mijn creativiteit zien door mijn aparte kleding  
ik ga schaamteloos pronken met mijn zelfgemaakte sieraden  
ik ga mijn omgeving verbijsteren met mijn bakkunsten  
ik ben niet bang om voor te lopen op de mode

## Opdracht 21: *Let's get lost*

Waar zou jij ooit nog naartoe willen? Wat is de bestemming van jouw droomvakantie? Wat zou je ooit nog willen zien, voelen en meemaken?

Maak een collage van een land, plaats of plek waar jij graag naartoe zou willen gaan. Gebruik landkaarten, foto's, weerkaartjes, ansichtkaarten en uiteraard de nodige glitters.

Trek je terug in je Happy Cocoon en concentreer je op de verzameling collage. Stel je geest open en beeld je in dat je op jouw droombestemming bent. Maak je innerlijke 'ik' vertrouwd met de locatie. Laat de kleuren op je inwerken, snuif de geuren op en probeer te genieten van de geluiden om je heen.

Hoe groter de toewijding aan deze opdracht, hoe groter ook de kans dat je je ooit op deze plek zult bevinden.

snorkelen schelpen strand bergen bomen  
hangmat vliegtuig Noorderlicht sneeuw natuur  
koraal zeilboot rijstvelden jungle tropisch vissen  
iglo regenwoud tempel boomhut slaaptrein