

ButterBeeHappy

Delfina Weber



Jeder Mensch kennt sie, jeder hat sie und niemand mag sie: Schlechte Tage! Doch auch an diesen „düsteren“ Tagen gibt es Gründe glücklich zu sein. So hat die Harvard, UC Davis und Miami University herausgefunden, dass man durch das tägliche Niederschreiben und Teilen 5 Gedanken des Glücks und der Dankbarkeit einen zu einem glücklicheren Menschen machen kann.




ButterBeeHappy

5 happy thoughts a day. Bee Happier.

[Write](#) : [Explore](#) : [Invite](#) : [Widgets](#) : [Settings](#) : [Sign out](#)

 [Connect with Facebook](#)

 [Sign in with Twitter](#)

[other 3rd party](#)

or

Create an Account

username

email

password

password again

Next

Und genau auf dieser Studie basiert ButterBeeHappy. Das Anmelden ist kostenfrei und für jedermann frei zugänglich



ButterBeeHappy

5 happy thoughts a day. Bee Happier.

[Write](#) : [Explore](#) : [Invite](#) : [Widgets](#) : [Settings](#) : [Sign out](#)

Delfi



male/female

Upload a new profile picture

About me (location or blurb)

email

password

password again

Bzz notifications

Receive weekly ButterBee Gazette

Remind me to post:

Notify me when someone comments on my journal



Alternate posting options

Your twitter id: [\[more info...\]](#)

How to BBH from Twitter:

"@ButterBeeHappy:This is a post from twitter! I can post via sms or IM now! "

Privacy Options

Public: Yes No

Allow Comment: Yes No



Hide From Search Engine: Yes No

Save Settings



Das Teilen auf Seiten wie „Facebook“ oder „Twitter“ ist möglich. Man kann sich auch ein kurzes Profil mit Bild anlegen, umso mehr über sich zu erzählen und zu teilen. Einstellungen, wie tägliche oder wöchentliche Erinnerungen ans Niederschreiben ist möglich.

Help spread happiness! Like BBH on Facebook:

 Gefällt mir  427 Personen gefällt das. Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.



ButterBeeHappy

5 happy thoughts a day. Bee Happier.

[Write](#) : [Explore](#) : [Invite](#) : [Widgets](#) : [Settings](#) : [Sign out](#)

Think

try to think of something that made you happy today or in the past.

Imagine

relive what it felt like in the moment of gratitude or happiness.

Feel

have a true appreciation for that moment in your life and jot it down.

Today

Had a really nice dream.

Could play all day long with my daughter, cause

the sun was shining.



Delfi

I had reasons to laugh.

Was invited for dinner.

Tip

Explore people who are connected to you for ideas on what to be grateful for by using the Honeycomb navigator.

Submit Day



Beim Aufschreiben der 5 Punkte, soll man sich noch einmal wirklich die Dinge verinnerlichen umso die Dankbarkeit/ das gute Gefühl zu festigen.



ButterBeeHappy

5 happy thoughts a day. Bee Happier.

[Write](#) : [Explore](#) : [Invite](#) : [Widgets](#) : [Settings](#) : [Sign out](#)

Bzz, Invite!

Pollinate populations with happiness

You've discovered butterbeehappy.com! Have you told anyone about it though? Invite 5 of your friends now to join butterbeehappy.com.

enter emails here....

Invite my friends/family

Skip, I don't want to invite anyone...
(you can invite people later)

Einladen von Freunden und Verwandten ist ebenfalls möglich aber kein muss.



ButterBeeHappy

5 happy thoughts a day. Bee Happier.

Write : Explore : Invite : Widgets : Settings : Sign out

This is your widget, click the embed button to easily put it anywhere you want to.

<p>ButterBeeHappy.com My 5 happy thoughts for today Delfi</p> <p>I had reasons to laugh.</p> <p>embed this</p>	<p>ButterBeeHappy.com My 5 happy thoughts for today Delfi</p> <p>I had reasons to laugh.</p> <p>embed this</p>	<p>ButterBeeHappy.com My 5 happy thoughts for today Delfi</p> <p>I had reasons to laugh.</p> <p>embed this</p>
<p>ButterBeeHappy.com My 5 happy thoughts for today Delfi</p> <p>the sun was shining.</p>	<p>ButterBeeHappy.com My 5 happy thoughts for today Delfi</p> <p>the sun was shining.</p>	<p>ButterBeeHappy.com My 5 happy thoughts for today Delfi</p> <p>the sun was shining.</p>

Möchte man seine Einträge z.B. bei „Facebook“ teilen, ist auch eine optische Auswahl vorhanden. Umso seine Aussagen mit seiner persönlichen Lieblingsfarbe nochmals zu untermalen.



Search

View:

- Your Journal
- Friends (0)
- Following (0)
- Followers (0)
- Explore



Delfi | female

[Facebook app](#)

[Invite](#)

[BBH Widget](#)

[Post via Twitter](#)

[Honeycomb Navigator](#)

1) Survived a carcrash

2)daughters was NOT with me on my bike.

3)had a nice sleep. no nightmares.

4) watched a nice movie.

5) my Mac is still alive!

Post

comment

10/25/2011

1) Had a really nice dream.

2)Could play all day long with my daugther, cause it's Sunday.

3)the sun was shining.

4) I had reasons to laugh.

5) Was invited for dinner.

feedback

Das Teilen wird auch hier Grossgeschrieben:
Einträge anderer User sind chronologisch abrufbar. Auch das Folgen einer bestimmten Person ist möglich. Sowie das Kommentieren von Einträgen.



ButterBeeHappy

5 happy thoughts a day. Bee Happier.

Join Now : Login : Explore

Hover your mouse over things. Click on items to see what relates!



Eine schöne Idee ist der „Navigator“ durch den man eigene häufig verwendete Begriffe aufgelistet bekommt und auch User die ebenfalls diese Begriffe häufig verwenden. Klickt man nun auf einen Usernamen erscheint wiederum deren Mittelpunkt und Begriffe.



ButterBeeHappy

5 happy thoughts a day. Bee Happier.

Join Now : Login : Explore

Hover your mouse over things. Click on items to see what relates!



Man hat auch die Möglichkeit die Begriffe selbst anzuwählen und alles um diesen aufzubauen, so wird das Teilen untereinander und Folgen spezifischer und man findet schneller gleichgesinnte.



Nach 1 1/2 Wochen täglichen Gebrauchs von ButterBeeHappy habe ich ein vorläufiges Fazit: Die Idee ist simpel und die Wirkung gross. Nach bereits einer Woche, wurden für mich glückliche Momente ersichtlicher, wichtiger und das während des gesamten Tages nicht nur während des Niedertragens.

Ich kann mir daher gut vorstellen, dass nach längerer Zeit einen die „düsteren“ Tage viel seltener ereilen