

Co robić aby być szczęśliwym? Nawyki naprawdę szczęśliwych ludzi.

Sonja Lyubomirsky w swojej książce "Wybierz szczęście", wskazuje na 12 działań budujących szczęście. Zaczynij je stosować w swoim życiu, sprawdź jak zadziałają w Twoim przypadku i poczuć się bardziej szczęśliwy.

12 DZIAŁAŃ BUDUJĄCYCH SZCZĘŚCIE

Działanie 1: Wyrażanie wdzięczności 

Działanie 2: Ćwiczenie optymizmu 

Działanie 3: Zwalczanie tendencji do zamartwiania się nad sobą i do porównywania się z innymi 

Działanie 4: Ćwiczenie aktów życzliwości 

Działanie 5: Zacieśnianie relacji międzyludzkich 

Działanie 6: Ćwiczenie zaradności 

Działanie 7: Wybaczenie 

Działanie 8: Robienie tego, co naprawdę cię wciąga 

Działanie 9: Czerpanie radości z życia 

Działanie 10: Realizowanie celów z zaangażowaniem 

Działanie 11: Kształtowanie duchowej strony życia 

Działanie 12: Dbanie o ciało 


rosnijwsile.pl