



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 01/01/2019 a les 12:00

5 consells d'experts per ser més feliços aquest any



Entre els propòsits que ens fem per Cap d'Any, sempre hi sol haver el de ser més feliços i el d'aconseguir convertir-nos en millors persones. És per això, que l'experta del *New York Times* Anya Strzemien ha preparat un recull amb alguns consells per assolir aquests objectius. **Us en deixem alguns:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```