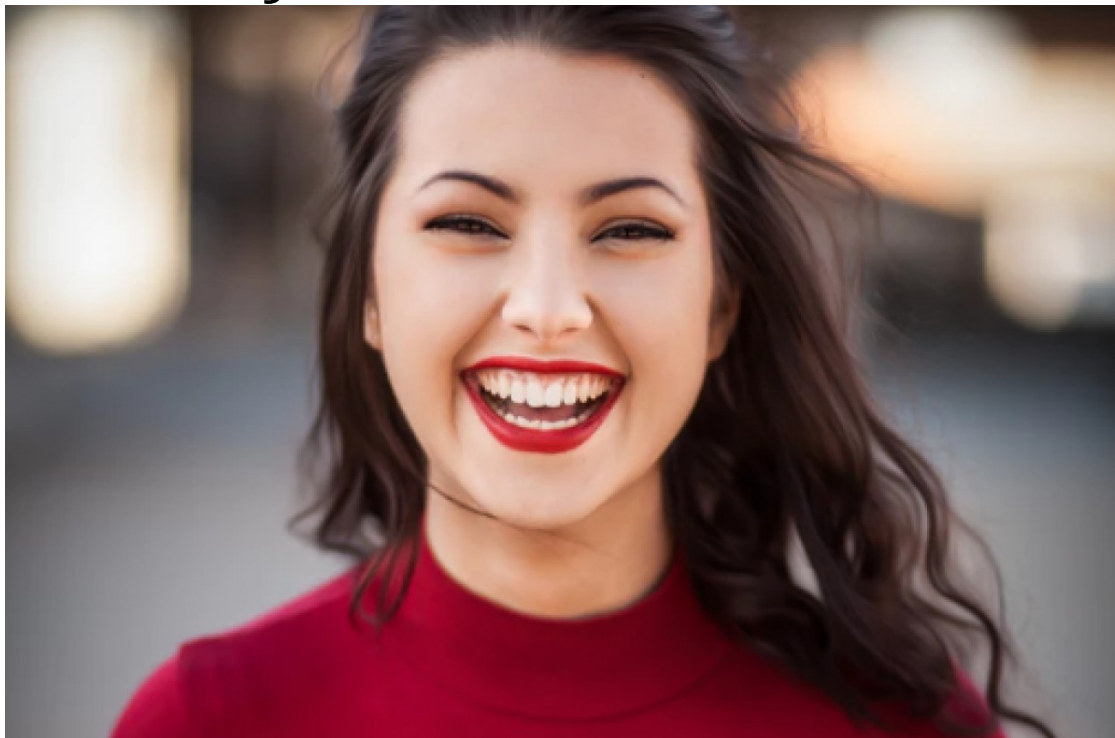




CONSELLS | Actualitzat el 17/01/2019 a les 11:43

7 coses per canviar d'actitud i ser més feliç



El Huffington Post ha publicat un article sobre les claus per canviar d'actitud i ser més feliç. S'han basat en el nou llibre de Fernando Abadía, "Tu actitud es tu llave maestra", que ajuda a analitzar el nostre comportament per millorar.

L'autor reconeix que no hi ha una fórmula màgica, però assegura que sí que **hi ha un mètode senzill per "modificar la nostra actitud"**:

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

[/playbuzz]

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=2XSig83pB5A>

Des d'@AdolescentsiCat parlem amb la **Miri Pérez-Cabrero** de Masterchef ?@mirimchef5?. Comentarem la seva evolució al llarg dels últims mesos i el seu pas pel programa que l'han portat a ser una de les cares més populars del moment. També li preguntarem sobre l'amor o què mira



a Netflix i què escolta a Spotify.