



Aquestes són les 8 coses que ens produeixen més satisfacció, segons els experts



Durant els seus anys de carrera professional, el psicòleg i coach Marty Nemko s'ha dedicat a recopilar les situacions que aporten més plaer a les persones. Segons publica en un article a Psychology Today, aquestes són les 8 coses que més felicitat ens produeixen: hi esteu d'acord?

```
[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]

Versió sense playbuzz

- El sexe i en concret l'orgasme: una de les experiències que més plaer en proporciona
- Compartir estones amb els bons amics/gues: són de les poques persones capaces d'animar-nos el dia
- Viatjar: tot i que estar en un país desconegut pot resultar estressant, la majoria de persones descriu els viatges que ha fet com algunes de les experiències més enriquidores de la seva vida
- Ser productiu: acabar la feina a temps i obtenir bons resultats ens produeix satisfacció. I és que sentir-nos útils, per senzill que sembli, ens genera una gran sensació de satisfacció



- Mirar una pel·lícula: sofà, manta i una bona peli o sèrie...un dels plans preferits de la majoria de la població

- Relaxar-nos a l'aire lliure: sortir a caminar, a córrer o simplement a donar una volta ens ajuda a desconnectar i ens aporta benestar

- Menjar alguna cosa que ens agradi: menjar és un plaer i encara més si per dinar hi ha el nostre plat preferit

- Llegir un llibre: gaudir d'una bona història és un dels petits grans plaers que ens regala la literatura

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=wXTvdK7M8lg>

En Nil Cardoner, actor que va debutar amb el seu paper de **Roc a Polseres Vermelles**, visita el plató d'AdolescentsiCat. Parlem amb ell de la vida, del seu pas per la tele, de l'amistat, del futur, de Plats Bruts, i de com veu el futur.

Com a tots els convidats, li farem passar algunes proves i, òbviament, haurà de respondre les preguntes de l'interrogatori íntim.