



4 coses que t'ajudaran a ser més feliç en pocs minuts



La felicitat es troba en els petits detalls del nostre dia a dia. I no ho diem nosaltres, sinó que ho diuen diversos psicòlegs que han estudiat durant anys el benestar personal. Business Insider ha recollit alguns hàbits recomanats per experts que ens poden ajudar a centrar-nos en les coses quotidianes que ens fan sentir bé. Us n'hem fet un resum:

```
[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

Escriu sobre els teus sentiments

L'expert Tim Ferris recomana apuntar el que pensem i el que sentim cada dia en una llibreta. No es tracta de fer una redacció perfecta, sinó simplement de desfogar-nos. Escriure, segons l'autor, ens ajuda a "alliberar-nos" de les nostres pors i preocupacions.

Planeja alguna cosa que et faci sentir bé

Organitzar-nos per fer alguna activitat que ens faci feliços, ens ajuda a millorar el nostre benestar, segons un estudi publicat el 2014. Per exemple, pensar en què al vespre quedarem amb els nostres amics/gues o que mirarem una pel·lícula que fa temps que volem veure, ens fa ser més



optimistes i afrontar el dia de manera positiva.

Apunta tres coses per les quals estiguis agraït

El psicòleg Martin Seligman va proposar aquest exercici a un grup d'investigació i va descobrir que les persones que el duien a terme havien aconseguit millorar en pocs mesos la seva percepció de benestar. Segons va explicar, anotar cada nit tres coses que els havien alegrat durant el dia els havia ajudat a estar menys decaiguts i més satisfets.

Fes una foto d'un moment que t'ompli

Cada dia vivim algun moment que ens fa sentir bé: una conversa amb un amic/ga, presenciar un paisatge o una escena bonica en tornar a casa... Doncs bé, immortalitzar aquests instants amb una fotografia ens ajuda a centrar-nos en ells i en oblidar les coses no tan bones que potser ens han passat.