



CULTURA | | Actualitzat el 24/09/2020 a les 10:26

El truc que pots fer abans d'anar a dormir per ser més feliç



Hi ha èpoques en les que costa molt relaxar-se i mantenir un bon estat d'ànim, però **saps que hi ha un petit hàbit que et pot ajudar abans d'adormir-te?** Segueix llegint!

Una enquesta realitzada a 2.310 persones es va centrar en els resultats més detallats dels 1.000 participants que es van dividir en dos grups diferents: els que llegien amb freqüència (unes 5 nits) abans d'anar a dormir i els que ho feien poc. **"Més del 80% dels que sí que llegien, asseguraven que tenia un efecte relaxant"**, diu l'informe. "L'altre 65% indicava que el seu estrès s'havia reduït i el 50% que descansava més", assegura.

Com era d'esperar, els que són molt lectors recomanen a la resta que facin el mateix per beneficiar-se dels seus efectes positius. A més, gairebé la meitat dels enquestats prefereix llibres en format tradicional, mentre que menys persones els prefereixen en dispositius electrònics. L'informe també diu que **els que sí que llegeixen, descansen una hora i 37 minuts més que els que no.**

Per altra banda el 70% dels lectors freqüents pensen que actualment estan vivint el moment al màxim, hi ha molta més felicitat entre els que són lectors!

De fet, segons la Universitat d'Oxford, **qui més ha llegit en la seva adolescència, més possibilitats té de triomfar en l'etapa adulta.**



En fi, que la lectura té molts beneficis per a la nostra salut mental i ens ajuda a obrir la ment i obtenir nous coneixements a part de relaxar-nos i ajudar-nos a dormir. **I tu, llegeixes habitualment?**