



---

CONSELLS | | Actualitzat el 19/07/2021 a les 14:53

# 7 coses per canviar d'actitud i ser més feliç

[inici centrareport] 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;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

[fi centrareport]