



# Aquest estil de vida farà que la bona sort sempre t'acompanyi

[inicentrareport]T'has preguntat alguna vegada si realment existeix la sort? L'experta **Gina Vild** explica a través d'un article a *Psychology Today* que ella veu la sort com el **resultat d'accions personals, d'obrir-se a noves experiències i d'assumir riscos.**

[intext1]

La seva teoria respon al **descobriment que va fer Stephen Mark**, el científic que va observar que **les persones més afortunades són aquelles que canvien regularment la seva rutina, varien d'entorn i mantenen contacte amb una àmplia franja de persones.** Aquest fet confirma que la sort s'ha de buscar, ja que aquesta no és res més que oportunitats ben aprofitades.

Per tant, **la mala sort no existeix, només és fruit de la passivitat.** Podria ser que algunes persones trobin més oportunitats que tu, però si no surts mai de la teva zona de confort i de la teva rutina, és molt menys probable que les trobis.

[nointext]

**Segons l'investigador Richard Wiseman, hi ha tres claus per cultivar aquesta bona sort:**

- 1. Percebre les oportunitats i aprofitar-tes**
- 2. Estar despert**
- 3. Escoltar els teus instints**

Vild també explica que **és molt important la manera d'afrontar la mala sort.** Si aconseguixes afrontar la situació amb optimisme, sentiràs que no estàs "maleït" i el dolor serà molt menor. Cal intentar ser realista, però sense perdre l'esperança.

[intext2]

[ficentrareport]