



Aquesta és la clau de la felicitat segons una investigació

[inicentrareport]Si et preguntem per les coses que et fan feliç, segurament pensaràs en els teus amics i família, en els teus hobbies, en l'estabilitat econòmica o en el propòsit que tens a la vida. Tot això són coses que et fan estar més content/a i afrontar el dia a dia amb alegria, però segons una investigació estatunidenca **hi ha una cosa que et pot aportar realment la felicitat: l'autonomia.**

La investigació va consistir a analitzar què estaven fent els participants en diferents moments del seu dia i com se sentien al respecte. Com explica el psicòleg Mark Travers a un article per *Psychology Today*, la conclusió va ser que **les persones se sentien més contentes quan estaven fent una activitat de manera voluntària, encara que la consideressin avorrida.**

Si ho penses, té sentit que ens sentim més feliços **quan realitzem una activitat sense la pressió que ho estem fent per complir amb una obligació.** No té res a veure amb si ens agrada el que estem fent o no, sinó amb la llibertat de sentir que ho estem fent únicament per a nosaltres.

Per tant, com que no podem abandonar les nostres obligacions, **el psicòleg Atsushi Kukita recomana canviar l'enfocament de tot allò que fem.** Per exemple, si volguessis podries quedar-te tot el dia tancat/da a l'habitació, però si vas a estudiar/treballar és perquè vols tenir un bon futur i, en el fons, ets tu qui estàs escollint aquest camí.

[ficentrareport]