



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 25/08/2023 a les 06:00

La regla 8-8-8 que t'ajudarà a ser més feliç

[inicentrareport]La regla 8-8-8 és una fórmula que pretén equilibrar el temps que dediques a treballar, descansar i divertir-te al llarg de tot un dia. Segons els experts, hauries de dedicar 8 hores a cada cosa per tal que no es descompensi la teva ment i el teu organisme.

Segons la psicòloga Sara Navarrete, "amb el simple fet d'aprendre a distribuir les hores del dia en aquests tres grups ja haurem aconseguit un gran pas". I és que **aquesta fórmula assegura portar-te la felicitat:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[facentrareport]