



# Necessites molt temps lliure per ser feliç?

[inicentrareport]Segur que alguna vegada has pensat en la importància de tenir temps lliure per ser feliç. I és que, com explica l'especialista Max Alberhasky, **"tenir menys de dues hores de temps lliure al dia provoca massa estrès per ser feliç"**.

Però això no significa que tenir molt de temps lliure sigui sinònim de felicitat, ja que **l'ésser humà necessita estar ocupat per sentir-se útil**. Per això, independentment del que fas quan no tens res a fer, acaba apareixent un sentiment de buidor. De fet, probablement has notat que les vacances d'estiu se t'acaben fent llargues i el teu cos et demana una mica de rutina.

El motiu es troba en el nostre ADN, ja que els nostres avantpassats necessitaven estar en moviment i complir amb les seves tasques per tal de sobreviure. I aquesta necessitat segueix als nostres gens. A més, **els humans som éssers creatius i és impossible que viure la vida com un mer observador ens faci feliços**.

Així doncs, com indica l'expert a Psychology Today, **"tenir més de cinc hores de temps lliure al dia provoca una falta de sensació productiva, la qual cosa redueix la felicitat"**. Així que ja saps, es tracta de trobar un equilibri entre estar ocupat/da i tenir temps lliure.

[ficentrareport]