ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 24/05/2024 a les 17:00

Què és el mètode ?Kos' i perquè pot fer-me més feliç?

No existeixen fórmules màgiques per ser feliços. Tot i això, és evident que hi ha certes actituds que poden allunyar-nos de la sensació de felicitat, mentre que d'altres poden apropar-nos-hi.

Tres d'aquestes actituds formen el **mètode ?Kos'**, un estil de vida noruec que pot descriure's com una mena de felicitat momentània que experimentem quan ens sentim segurs, abrigats i feliços en companyia i que ens ajuda a **gaudir dels petits plaers diaris**.

Segons la revista Vitónica, la primera clau de la filosofia ?Kos' consisteix a dedicar temps i atenció a aquells petits moments aparentment insignificants que, en canvi, ens donen una gran satisfacció: un bon esmorzar al matí, meditar, el moment en què arribes a casa i pots descansar, llegir abans d'anar a dormir, entre d'altres. De fet, gran part de la insatisfacció generalitzada prové de l'obsessió per la productivitat. Però la felicitat no es troba en aquestes coses, sinó en petits plaers senzills que són molt valuosos.

En tercer lloc, és important **passar temps en contacte amb la natura,** això ens pot aportar tant beneficis positius a nivell físic com mental. Els nostres gens estan dissenyats per viure a la natura i això ens pot fer una mica més feliços.

Finalment, el mètode ?Kos' també recomana passar **temps en bona companyia** per gaudir dels moments. Això vol dir relacionar-nos de manera profunda i autèntica amb les persones. Passar temps llegint, jugant a videojocs o penjant fotos a les xarxes socials pot estar bé, però la relació amb altres és imprescindible per ser feliços.