



# 10 conseils validés scientifiquement pour être plus heureux

  Faites de l'exercice physique  Dormez mieux  Oubliez votre téléphone portable  Restez connectés socialement  Sortez de chez vous pour prendre l'air  Aidez les autres  Méditez  Pratiquez la gratitude  Achetez une expérience plutôt que des choses  Soyez spirituel