10 astuces pour être heureux

Un bonheur durable ne vient pas du succès.

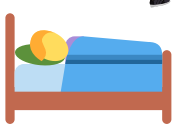
Accordez la priorité aux relations sincères.

Ayez un travail et des loisirs qui vous permettent de déployer vos talents.

Maîtrisez votre temps en vous fixant des objectifs auto-concordants (qui ont du sens pour vous).

Paraissez heureux car le corps influence l'esprit.

Bougez et faites de l'exercice physique régulièrement.



Dormez suffisamment.

Soyez généreux et altruiste car donner rend heureux.

Ayez la foi et cultivez votre spiritualité.

Tenez un journal de gratitude.

anti-deprime.com

Cultivons l'optimisme