

خوشبختی بیشتر

با این ۵ روش دانش-پایه

سه چیز خوب

با یادداشت کردن سه چیزی که امروز خوب پیش رفت بکوش به خوبی های زندگی توجه داشته و آنها را مزه مزه کنی. علت روی دادن شان را هم بنویس.

تنفس متمرکز

تنها بر جریان نفس هایت تمرکز کن. بله، فکر آدم هزار جا می رود، ولی بازهم به تمرکزت برگرد. راهی ست آسان برای آرامش.

نامه ی سپاس

با نوشتن نامه ای از کسی که در زندگی ات مهم است تشکر کن. شخصاً ببر و خودت برایش بخوان. دستمال کاغذی یادت نرود.

مهربانی های اتفاقی

در یک روز، برای یک نفر چندین کار خوب انجام بده. احساسی که از آن به تو دست داد را یادداشت کن.

گوش کردن عامدانه

بهتر گوش کن تا روابط قویتری برقرار کنی: سوال بپرس، همدردی کن. سعی کن قضاوت نکنی و هی راه حل ندهی.

آموزه هایی از کلاس آنلاین «دانش خوشبختی» از دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

ترجمه: فرابینش