

۶ عادت ارزشمند برای خوشبختی

متوجه باش

مطالعات نشان می دهند که افرادی که در امورشان حضور قلب دارند، از سیستم ایمنی قویتر و حس خصومت و تشویش کمتری برخوردارند.

با دوستان باش

روابط اجتماعی کلید خوشبختی اند. تحقیقات نشان می دهند که کیفیت از کمیت مهم تر است: برای عزیزانت وقت بگذار.

سپاسگزار باش

پژوهش ها حکایت از نیروی شگرف به شمار آوردن نعمت ها دارند. شکرگزاری مداوم سبب افزایش خوشبینی، تندرستی، و حس رضایت از زندگی می گردد.

در حرکت باش

ورزش مرتب، باعث افزایش حس عزت نفس شده، از دلنگرانی و اضطراب کاسته، و می تواند موثرترین اکسیر حس خوشبختی فوری باشد.

بی کینه باش

وقتی کسانی را که به ما بدی کردند می بخشیم، نسبت به خودمان حس بهتری داشته، احساسات مثبت بیشتری به ما دست داده، و خود را به دیگران نزدیکتر احساس می کنیم.

مهربان باش

مهربانی با دیگران احساس خوبی به آدم می دهد. رفتار نوع دوستانه همان بخش هایی از مغز را تحریک می کند که غذا و عشق.