

Dott.ssa Francesca Ceccherini

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA



La felicità non significa essere allegri in ogni momento, né è qualcosa di raggiungibile nell'immediato. E' un processo di giuste connessioni ed energia che costruiamo gradualmente e che gradualmente ci conduce al risultato.

Ringraziare fa diventare felici

Una delle scoperte più affascinanti degli ultimi anni, nel campo della "ricerca sulla felicità", è quella legata al "ringraziare". Sembra infatti, che trovare 3 cose al giorno, di cui essere grati, aumenta significativamente il tono dello umore.

Dott.ssa Francesca Ceccherini

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA

10 regole per essere Felici

1. Esprimere gratitudine.
2. Coltivare l'ottimismo.
3. Smettere di soffermarci troppo sul confronto con gli altri.
4. Essere più gentili del solito con chi circonda.
5. Trovare più tempo per gli amici!
6. Sviluppare una strategia di sopravvivenza alle difficoltà.

Analizzando in cosa una situazione negativa ci ha reso più forti:

7. Imparare a perdonare.
8. Aprirsi a nuove attività e nuovi orizzonti.
9. Definire quali sono i nostri obiettivi a lungo termine.
10. Troviamo la nostra vocazione.

Nasci felice oppure triste?

La maggior parte delle persone crede che vi siano delle inclinazioni genetiche legate alla felicità.

C'è chi nasce tendente alla felicità e chi invece più incline alla tristezza. Questa osservazione è corretta sino ad un certo punto. Oggi sappiamo che la genetica è influenzabile dalla esperienza, proprio come tutte le cose che apprendi.

Web.