

24 PICCOLI ESERCIZI DI

FELICITÀ

1

prestare attenzione a quello che abbiamo intorno

2

imparare cose nuove

3

avere piccoli obiettivi

4

essere gentili con gli altri

5

non odiare

6

essere positivi

7

prendersi cura del proprio corpo

8

riordinare e fare decluttering

9

imparare ad ascoltare

10

vivere nel presente

11

dire la verità

12

prendere una pausa dai problemi

13

uscire di casa

14

trasformare i problemi in sfide

15

fare delle cose per gli altri

16

prendersi cura di un animale o una pianta

17

riconoscere i nostri desideri

18

sperimentare la creatività

19

imparare la resilienza

20

accettare ciò che siamo

21

connettersi con gli altri

22

conoscere, esplorare, viaggiare

23

sciogliere i sensi di colpa

24

essere grati per quello che si ha