

# Come essere felici? Ecco 13 strategie pratiche.



Meditazione

Conosci te stesso



Bambino che è in te



Stai con il tuo animale domestico

generosità

Altruismo

gentilezza



Apprezza la natura

Ridi

Hi Hi Hi Hi



la risata è contagiosa

Relazioni

"la felicità è reale solo se condivisa"



Gratitudine

*grazie*

Apprezza gli altri

focus su qualità



Apprezza te stesso



io sono speciale perchè...

Compassione

amore, cura, accettazione



Pensiero ottimale

