

GREAT DREAM

10 Chiavi per una vita più Felice

Action for Happiness ha sviluppato le 10 Chiavi per una vita più felice basandosi sullo studio e sulla revisione delle più recenti ricerche scientifiche nel campo della Felicità.

Il percorso di ciascuno verso la Felicità è differente, ma la scienza suggerisce che queste 10 Chiavi tendono ad avere un rilevante impatto positivo sul livello generale di Felicità e benessere delle persone. Le prime 5 chiavi (GREAT) riguardano come noi interagiamo con il **mondo esterno** durante le nostre attività quotidiane. Le altre 5 chiavi (DREAM) riguardano il nostro **atteggiamento interno** nei confronti della vita.

GIVING/DONARE



Fai qualcosa per gli altri

RELATING/RELAZIONI



Relazionati con gli altri

EXERCISING/FISIOLOGIA



Prenditi cura del tuo corpo

AWARENESS/PRESENZA



Sii "presente" nella vita

TRYING OUT/PROVARE



Continua ad imparare

DIRECTION/DIREZIONE



Identifica i tuoi obiettivi

RESILIENCE/RESILIENZA



Allena la tua resilienza

EMOTIONS/EMOZIONI



Focalizzati su ciò che è positivo

ACEPTANCE/ACCETTARSI



Sii sempre a tuo agio con te stesso

MEANING/DARE UN SENSO



Contribuisci ad una causa più grande