

# LE 10 REGOLE D'ORO PER LA FELICITÀ

## Giving

(Dare) Fare qualcosa per gli altri

## Relating

(Relazionarsi) Relazionare con le persone

## Exercising

(Esercitarsi) Prendersi cura del proprio corpo

## Appreciating

(Apprezzare) Apprezzare il mondo che ci circonda

## Trying out

(Provare) Imparare sempre cose nuove

## Direction

(Obiettivo) Avere obiettivi da raggiungere

## Resilience

(Resilienza) Trovare le risorse utili per fronteggiare le avversità

## Emotion

(Emozione) Avere un atteggiamento positivo

## Acceptance

(Accettarsi) Accettarci per come siamo

## Meaning

(Dare senso) Essere parte di qualcosa di più grande

