

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

