



REMARQUEZ LES BONNES CHOSSES DE LA VIE

Trois choses drôles



Il est prouvé que cet exercice réduit la dépression et augmente le bonheur pendant des mois après une seule semaine de pratique.

Notez les trois choses les plus drôles que vous avez entendues, vues, faites ou vécues aujourd'hui et décrivez ce que vous avez ressenti. Écrivez également la raison pour laquelle ces choses étaient drôles. Il est important de créer une trace physique de vos éléments en les écrivant ; il ne suffit pas de faire cet exercice dans votre tête.

Donnez la priorité à la positivité

Réfléchissez aux activités qui suscitent naturellement des émotions positives. Puis réservez du temps dans votre routine quotidienne pour faire ce que vous aimez vraiment, que ce soit écrire, jardiner ou communiquer avec vos proches.



Cherchez des gens

L'un des déterminants les plus importants du bonheur est notre relation avec les autres. Nos meilleures heures sont passées en compagnie de personnes que nous aimons.

