

## 7 καθημερινά πράγματα που κάνουν οι ευτυχισμένοι άνθρωποι!



**Οι επιστήμονες έχουν αποδείξει πως έχουμε επίδραση στο 12% των πραγμάτων που καθορίζουν την ευτυχία μας.**

Και όσοι άνθρωποι θέλουν να είναι ευτυχισμένοι προσπαθούν να κάνουν σωστή διαχείριση αυτού του 12%. Σύμφωνα με το περιοδικό TIME, τα πράγματα που κάνουν κάθε μέρα οι ευτυχισμένοι άνθρωποι και τους κάνουν να ξεχωρίζουν από τους υπόλοιπους είναι τα εξής:

### **Γυμνάζονται**

Δεν χρειάζεται να είστε στην τέλεια φυσική κατάσταση για να είστε ευτυχισμένοι. Λίγα λεπτά γυμναστικής την ημέρα αρκούν για να σας προσφέρουν μια αίσθηση ευτυχίας, λόγω των ορμονών που παράγει το σώμα μας.

### **Βγαίνουν έξω**

Έστω και 20 λεπτά εκτός σπιτιού είναι αρκετά για να αυξήσουν το επίπεδο ευτυχίας σας. Μπορείτε μάλιστα να το συνδυάσετε και με την γυμναστική ή απλά να κάνετε ένα περίπατο. Μπορεί να μην καταλάβετε αμέσως τη διαφορά, αλλά η αλλαγή παραστάσεων συμβάλλει καθοριστικά στην ευτυχία σας.

### **Προσέχουν την οικογένειά τους**

Τα τρία τέταρτα των αμερικανικών ερευνών αποκαλύπτουν πως η οικογένεια είναι το πιο σημαντικό πράγμα, που μας προσφέρει τρομερή ικανοποίηση. Μπορεί να μην προλαβαίνετε να δώσετε όλη σας την προσοχή στους

συγγενείς σας, αλλά λίγα λεπτά είναι αρκετά για να βελτιώσουν τους οικογενειακούς σας δεσμούς.

### **Αφιερώνουν χρόνο στους φίλους τους**

Οι φίλοι είναι η οικογένεια που επιλέγουμε για τους εαυτούς μας και ο χρόνος που περνάμε μαζί τους είναι σημαντικός για την ευτυχία μας. Ακόμα και λίγα λεπτά ομιλίας στο τηλέφωνο μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

### **Βρίσκουν νόημα στη δουλειά τους**

Η ικανοποίηση από την εργασία μπορεί να συμβάλει στην καθημερινή σου ευτυχία. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως οι ευτυχισμένοι άνθρωποι έχουν βρει τη δουλειά των ονείρων τους, αλλά έχουν βρει ένα τρόπο να παίρνουν ένα δείγμα χαράς και περηφάνιας από τις καθημερινές τους δραστηριότητες στο γραφείο.

### **Συμμετέχουν στα κοινά**

Το να είσαι μέλος της κοινότητας, σου καλλιεργεί το αίσθημα του ανήκειν και αυξάνει την αυτοεκτίμησή σου. Η συμμετοχή στα κοινά, μπορεί να περιλαμβάνει επαγγελματικές ενώσεις, θρησκευτικές ομάδες, αθλητικές ομάδες ή ο,τιδήποτε σε κάνει να μοιράζεσαι πράγματα με άλλους.

### **Κοιμούνται αρκετά**

Είναι αλήθεια πως η έλλειψη ύπνου μπορεί να καταστρέψει τη ζωή σου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να επιδράσει από την αντίληψή σου για τα πράγματα και την κριτική σου ικανότητα μέχρι και τη λίμπιντό σου. Συνεπώς, είναι αναμφισβήτητο πως ο ύπνος έχει άμεση σχέση με το αίσθημα της ευτυχίας.

Πηγή: [www.stogiatro.gr](http://www.stogiatro.gr)