

10 ATTEGGIAMENTI RAZIONALI CHE AIUTANO AD ESSERE RAGIONEVOLMENTE FELICE

1. Evita di condannare gli altri perché ti hanno reso infelice. Prenditi la responsabilità di renderti felice da solo.
2. Permettiti di renderti felice anche se facendolo altri potrebbero essere scontenti.
3. Concediti del tempo per fare cose che ti diano piacere e divertimento a breve termine.
4. Fai le cose per gli altri e la tua comunità senza aspettarti nulla in cambio.
5. Sii pronto a rinunciare a piaceri immediati e accetta fastidi a breve termine se sono necessari per raggiungere obiettivi a lungo termine.
6. Accetta la fallibilità di te stesso e degli altri.
7. Evita di considerare certe cose come un fatto esclusivamente personale.
8. Dai a te stesso un'altra possibilità anche quando sbagli qualcosa nel lavoro o nelle tue relazioni personali.
9. Evita di dare eccessiva importanza a ciò che le persone pensano di te e di quello che stai facendo.
10. Guarda all'incertezza come ad una sfida, anziché esserne spaventato.