



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 17/05/2024 a les 20:00

Així és com aconseguiràs ser feliç de veritat

[inicentrareport]Si sovint et diuen que et preocupes per tot o que li dones massa voltes a les coses, has de saber que això **t'està causant infelicitat**.

Segons el psicòleg Mike Rucker, hem d'aprendre a gaudir de la vida per ser feliços i el primer pas és **aprendre a viure en el present, sense preocupacions**. Perquè està comprovat que el 90% de les coses que ens preocupen mai arribaran a passar.

Però viure en el present no és fàcil, i menys si estàs acostumat/da a tenir la teva ment ocupada. Per aconseguir-ho, **es recomana incorporar hàbits com la meditació o fer exercicis com el ioga**. Aquests ens ajuden a connectar amb el moment present i deixar de sobre pensar.

Recorda que **pensar en el futur genera ansietat i pensar en el passat genera depressió**, per això és tan important que aprenguis a controlar la teva ment.

[ficentrareport]