ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 28/04/2019 a les 10:00

El senzill mètode que t'ajudarà a ser feliç cada dia



De vegades pensem massa sobre com ser feliços i ens oblidem de gaudir i recordar els petits moments del nostre dia a dia. Per Dmitry Golubnichy, autor del llibre *Sigués feliç durant 100 dies seguits*, aquesta és precisament la clau del benestar personal: valorar les coses senzilles que ens envolten.

L'autor va arribar a aquesta conclusió el 2014, quan va decidir penjar una fotografia diària a Instagram d'algun moment que l'hagués omplert: una conversa amb un amic, una posta de sol, una cançó...L'escriptor acompanyava cada una d'aquestes imatges amb el hashtag #100HappyDays, el qual, sense esperar-s'ho, es va acabar convertint en un fenomen viral. **Aquesta senzilla iniciativa li va servir per adonar-se que la felicitat es trobava en petits instants que viva cada dia i que fins aquell moment no apreciava.**

Ver esta publicación en Instagram

Scratchie-scratch per Rudi #100happydays #day88 #littlefriends #italia

Una publicación compartida de Dimochkino (@dimochkino) el 20 Dic, 2016 a las 12:41 PST

De fet, els psicòlegs donen la raó a la teoria de Golubnichy. **Un estudi realitzat per les universitats de Victoria i Loyola va concloure que anotar en un paper els "moments agradables" que hem viscut durant el dia ens ajuda a "assaborir-los" i millora el nostre estat d'ànim.** Així doncs, ja sabeu: valoreu i recordeu aquells instants que us omplen.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=1rE8bPTSMjQ
L'actor **Mikel Iglesias**, visita AdolescentsiCat . Parlem amb ell sobre la seva vida, de la seva nova pel·lícula, de com tocar la guitarra...I també li farem passar proves que hem pensat per ell com cantar en directe o respodnre a l'interrogatori íntim!