7 NUOVE ABITUDINI PER VIVERE UNA VITA PIU' FELICE

Il significato della nostra vita è qualcosa che creiamo giorno per giorno, con i nostri pensieri e le nostre azioni. Ecco sette abitudini che, se adottate costantemente, ci permetteranno di vivere una vita più abbondante:

1. SCOPRI QUALI SONO LE TUE PASSIONI

Pensa alla tua infanzia e a cosa amavi fare.

2. VIVI E ACCETTA IL PRESENTE

E' tutto ciò che abbiamo e su cui possiamo incidere. Non possiamo modificare il passato, né controllare un futuro che non è ancora arrivato.

3. ESPRIMI GRATITUDINE

Tieni un diario della gratitudine in cui annotare, ogni giorno, cinque cose che sono accadute e per le quali ti senti grato.

4. PERDONA E LASCIA ANDARE

Scoprirai, così, che il perdono è, prima di tutto, per te stesso e liberandoti ti consente di vivere una vita migliore.

5. SII CURIOSO

Sii sempre pronto ad accogliere nuove opportunità: imparerai a guardare ciò che ti circonda in modo diverso e ad apprezzare la bellezza di ogni cosa.

6. SEMPLIFICA LA VITA

Se semplifichi la tua vita, la tua casa e i tuoi pensieri, spariranno caos e disordine e la tua energia, il tuo spazio e la tua serenità saranno certamente migliori.

7. COLTIVA L'ABBONDANZA

Un'abbondanza costituita non necessariamente solo da denaro e da ricchezze, ma anche da belle esperienze e da buone relazioni. Per coltivarla fai spazio in casa, esprimi perdono e gratitudine, adotta pensieri positivi e di prosperità.