

*J'aimerais être davantage heureuse, comme la plupart des gens j'imagine, alors j'ai pensé qu'il serait pertinent de trouver des moyens qui ont été relevés par la science, pour devenir une personne plus heureuse. Et voici ces 10 moyens qui me rendent plus heureuse : Faire régulièrement un peu d'exercice. Dormir. Vivre près de mon travail. Passer du temps avec ma famille et mes amis. Aller dehors, sortir. Aider les autres. Sourire. Planifier un voyage. Méditer. Avoir de la gratitude.*