

# La Felicità

*Perché è importante e come  
raggiungerla*

# L'importanza di essere felici

- Allunga la vita di 10 anni, dimostrato scientificamente.
- Esperimento del 1930 su 180 suore sull'Alzheimer, ultimato da Danner, Snowdon e Friesen nel 2001.
- Nuovo valore alla scienza psicologica.

# La felicità arricchisce la vita

- Chi si attiva è più felice, allo stesso modo chi è felice tende ad essere più attivo.
- Esperimento di Fredrickson & Branigam del 2002 (risultati su più fronti: importanza della televisione)

# Un attimo di felicità dura per sempre

- Magazzino personale di idee a cui attingere
- Più soluzioni creative per risolvere i problemi della vita

# I settori della vita influenzati dalla felicità

- Settore psicologico; abbiamo tante idee, questo ci aiuta ad affrontare in maniera più costruttiva anche i momenti più difficili, risperimentando presto nuova felicità e reimpando ulteriormente e il nostro magazzino mentale, in una sorte di felice feedback positivo;
- Settore fisico; diventiamo più attivi, l'attività ci dona una salute migliore propensa ad allungarci la vita, inoltre ci fa sentire più sicuri di noi migliorando anche la nostra vita sociale;
- Settore sociale; essere felici ci fa vivere meglio le relazioni sociali, le quali possono diventare fonte di altra felicità con tutto quello che ne deriva.

# Creativi e felicità

- L'arma dei creativi
- Un esempio di relatività della felicità