

10

TRUCS
VALIDÉS PAR
LA SCIENCE

**POUR ÊTRE
PLUS
HEUREUX**

1

Savourer

2

Cesser de se comparer

3

Penser moins à l'argent

4

Eprouver plaisir, engagement et sens

5

Prendre des initiatives

6

Chérir son entourage

7

Compter ses kifs

8

Faire de l'exercice physique

9

Donner aux autres

10

Sourire