

Robert Waldinger: come vivere una vita serena? Lezioni dal più lungo studio sulla felicità.

di Paolo Franzese



Robert Waldinger: come vivere una vita serena? Lezioni dal più lungo studio sulla felicità.

Come vivere una vita felice?

Cosa ci mantiene in salute e felici lungo il corso della vita?

Lo studio di Harvard sullo sviluppo adulto potrebbe essere lo studio più lungo mai effettuato.

Per **75 anni**, hanno seguito le vite di 724 uomini, anno dopo anno, chiedendo del loro lavoro, del loro quotidiano, della loro salute, lungo il percorso delle loro vite senza sapere come le loro storie si sarebbero evolute.

Ed ecco i risultati: **curarsi delle relazioni**.

Dunque, le possibilità sono praticamente infinite. Può essere semplicemente dedicare più tempo alle persone invece che alla tv, o vivacizzare una relazione spenta facendo qualcosa di nuovo insieme, lunghe passeggiate o uscite serali, o rimettersi in contatto con un familiare che non si sente da anni, perché le comuni faide familiari richiedono un grosso tributo alla persone che tengono il muso.

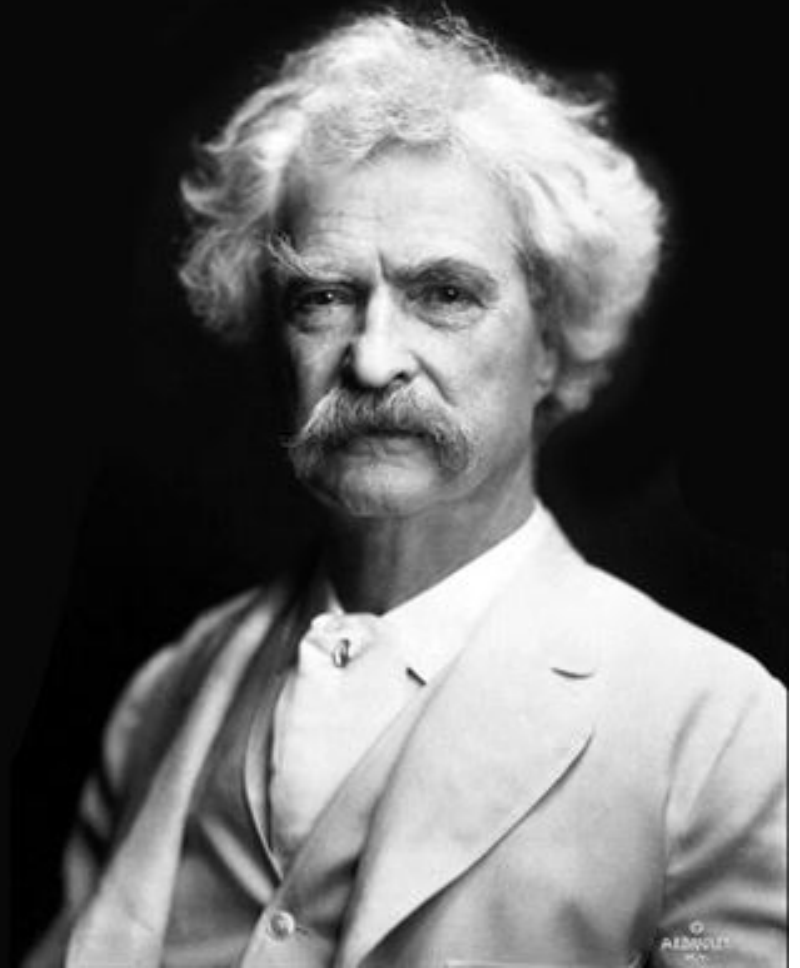
Gustiamoci questo delizioso discorso di Robert Waldinger.



La vita è così breve,
non c'è tempo per litigi,
scuse,
rancori,
rese di conti.

C'è solamente il **tempo per amare** e solamente un istante,
per così dire,
per quello.

Mark Twain



Fonte: <https://goo.gl/E36luG>

[@imaginepaolo](#) Come essere felici? [##felicità](#) [##formula](#) [##happiness](#) [##spiritualità](#)
[##weareimagers](#) [##comefare](#) [##paolofranzese](#) [##sangiorgioacremano](#) [##napoli](#)
[##digitalcoach?](#) suono originale – [imaginepaolo](#)

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 9 Giugno 2016