


目的: 幸せをずっと続けるためのセツブが知りたい

① sanada 3730 

40%の行動習慣が  
続くためのコツ

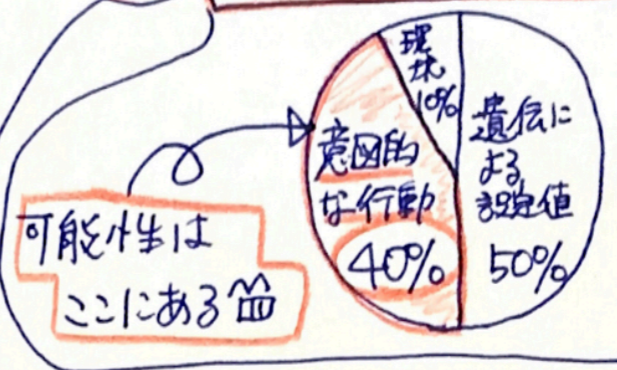
P273

- ① ポジティブな感情をより多く体験する
- ② タイミングをばかり. 行動に変化を起す
- ③ 社会的なつながり大切にする
- ④ 意欲と献身的な努力をもっと人と関わる
- ⑤ 行動は繰り返すことで習慣になる。



幸せが"ずっと"続く  
12の行動習慣  
リンア・リュボミアスキー 著

P31 幸福を決定する3つの要因



P77 最適な行動を選ぶための3つの方法

- ① 自分の不幸の原因に合わせる
- ② 自分の強みに合わせる
- ③ 自分のライフスタイルに合わせる

P90 幸福度を高める12の行動習慣

- ① 感謝の気持ちを表す
- ② 楽観的になる
- ③ 考えすぎない. 他人と比較しない
- ④ 親切にする
- ⑤ 人間関係を育てる
- ⑥ ストレスや悩みへの対抗策を練る
- ⑦ 人と許す
- ⑧ 熱中できる活動を増やす
- ⑨ 人生の喜びを探る味方
- ⑩ 目標達成に全力を尽くす
- ⑪ 内面的なものを大切にする
- ⑫ 身体を大切にする  
瞑想と運動