

<h4 style="font-family: Georgia; line-height: 170%;">Uz gomile knjiga, savjeta pa čak i
kolegija o sreći, koji se održavaju na nekim univerzitetima, biti sretan čini se kao
posao. Ali ne treba biti baš tako teško. Neka istraživanja na tu temu pokazala su
kako male jednostavne stvari mogu učiniti naš život sretnijim.</h4>
<div>Budite zahvalni
Ne prevrtite oči na sve što
vam ide na ruke. Napišite na papir stvari zbog kojih trebate biti zahvalni. I to je
posao na taj način čete se podsjetiti na dobre stvari u vašem životu.</div>
<p>
Idite vani</p> <div>Velika soba sa visokim
plavim stropom i svježim zrakom i travnatim podom. Samo pet minuta četrnaest
ima efikasan uticaj na osjećaj sreće.

Vježbajte<br
Stručnjaci tvrde kako je ovo najbrži način da budete sretni. Neke studije naime,
tvrde da je vježbanje svojevrsni antidepresiv. Čak i samo jedna vrsta vježbe, joga,
kardio, istezanje može vam podići raspoloženje i umanjiti stres jer tijelo otpušta
endorfin vrstu enzima zaslužnog za osjećaj euforije.

<br
Pojedite doručak
Ne čete biti mrzovoljni i lakše čete se
nositi sa zadacima. Poljica kafe ili čaja se ne računaju.

<br
Mrzite svoj posao- ne očajavajte
Umjesto da čekate da
vam daju otkaz i riješe vas vaše mizerije, ne dajte da posao utiče na vas i određuje
vas. Vjerujte da vas priprema za nešto puno bolje.

Redovni
obroci
Pojedite nešto svaka tri do četiri sata i osigurajte svom tijelu
dovoljno energije i držite svoj šećer pod kontrolom.

<br
Pametno vrijeme za odlazak u krevet
Tijelo treba
minimalno sedam sati odmora kako bi bilo spremno za idući dan. Zapamtite to i
idući put u krevet krenite ranije.

Sretno lice<br
Bezbrojne studije su pokazale kako će vam jednostavan trik poput nasmijeha
pomoći da se osjećate sretnije. Nabacite osmijeh i osjećajte se bolje.<br
Manje bijelog u hrani
Šećer i bijelo brašno
sružit će vam energiju i raspoloženje. Svaki obrok treba sadržavati malo cjelovitih
žitarica, proteina, zdravih masnoća i ugljikohidrata.</div>