

Dia Internacional da Felicidade - 20 de março

Esta data foi criada pela Assembleia Geral da ONU em reconhecimento da importância da felicidade e do bem-estar para a vida das pessoas.

De acordo com o Relatório Felicidade Mundial, de 2018, a Finlândia é o país onde as pessoas são mais felizes, ficando Portugal na 77ª posição.

Geralmente, quando nos perguntam qual o nosso maior sonho, tod@s respondemos “Ser feliz!!!!!!”.

No entanto, muitas vezes, ficamos à espera que algo externo aconteça para nos sentirmos felizes. Ora, a felicidade depende muito mais de nós e da forma como vemos o mundo.

O que nos/vos faz feliz? Vamos partilhar e dar ideias uns aos outros?

Seguem algumas sugestões de como aumentar a nossa felicidade!

