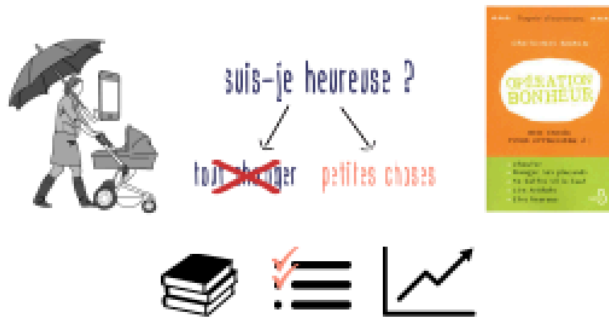


OPÉRATION BONHEUR

de Gretchen Rubin

suis-je heureuse ?

~~tout changer~~ petites choses



OPÉRATION BONHEUR

vérités fondamentales :

1. se sentir bien, se sentir mal, se sentir juste



2. pour être heureux toi-même, rend heureux les autres
pour rendre heureux les autres, soit heureux toi-même

février : couple



3. les journées sont longues, les années sont courtes



4. on est heureux uniquement si on pense de l'être



juin : amitié



octobre : pleine conscience



janvier : vitalité

