

# COMMENT DEVENIR UN OPTIMISTE CONTAGIEUX de S. Achor

50%  
4 étudiants / 5

Comment devenir un optimiste contagieux

- 7 concepts pour la réussite :
1. l'avantage du bonheur
  2. le levier et le point d'appui
  3. l'effet Tetris
  4. le rebond
  5. le cercle de Zorro
  6. la règle des 20 secondes
  7. l'investissement social

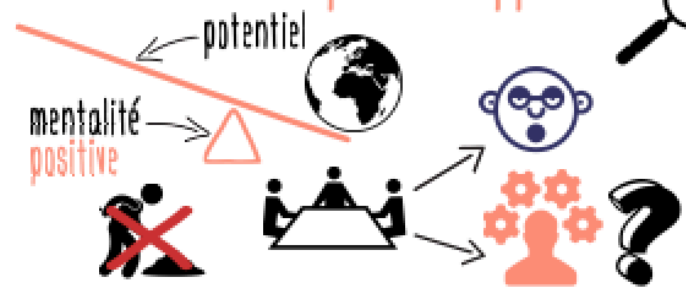
## 1. l'avantage du bonheur



bonheur = émotions positives  
plaisir + engagement + sens

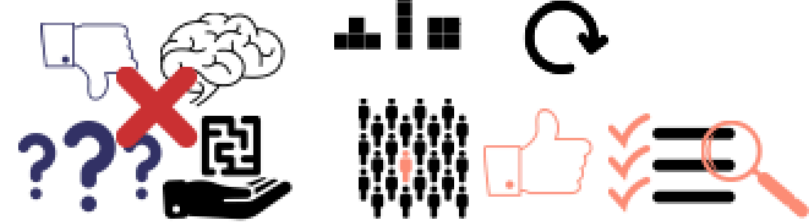


## 2. le levier et le point d'appui



création du bonheur

## 3. effet Tetris



processus cognitif

- bonheur
- gratitude
- optimisme

