[](http://s.v3.tvp.pl/images/6/e/1/uid_6e134b21401e857659237384a77c56951296921672973_width_700_play_0_pos_3_gs_0.jpg)**Szczęście to zapach kwiatów i bliscy**

Hiszpańscy psycholodzy opracowali dekalog bycia szczęśliwym. Jego podstawowa teza brzmi: „Szczęście nie jest stanem, tylko postawą wobec życia, dlatego można się go nauczyć”.

Idąc za radami naukowców z Hiszpanii, osiągnięcie szczęścia wydaje się nie być niczym nadzwyczajnym.

Zdaniem psychologów, do poczucia bycia szczęśliwym wystarczą trzy kroki. Pierwszym krokiem jest robienie rzeczy, które sprawiają nam przyjemność: wąchanie kwiatów, spacer po parku czy zjedzenie ciastka.   
Kolejny krok to aktywne spędzanie wolnego czasu. Dla jednych będzie to malowanie obrazu, dla innych pokrojenie sałatki. „Nie zastanawiaj się nad rezultatem, ciesz się czynnością, którą wykonujesz” – mówią psycholodzy.

Ostatnim krokiem jest przynależność do grupy. Może nią być rodzina, przyjaciele czy drużyna piłki nożnej. „Zaangażuj się w jakikolwiek projekt: malowanie mieszkania, nauka języka czy zaprojektowanie ogrodu” – namawia psycholog Eduard Punset.

Psycholodzy twierdzą, że wygrana w lotto czy awans w pracy daje tylko pozorne szczęście, które trwa nie dłużej niż trzy miesiące.