

可以立刻增加你幸福感的 10件事

自动扶梯问题

对电梯和自动扶梯说“不”

香蕉方法

吃根香蕉!

戴上你的“惊叹”眼镜

当你仔细观察世界时，
会发现世界真的很奇妙

做个老‘滑’头

喝一杯果昔

煮粥

早餐会让你感觉良好

沉重的呼吸

不管你在做什么——
做快一点

记下来

不要默默忍受痛苦

少吃一顿快餐

少吃一个汉堡，还能省钱

乐于助人

重要的不在于你做了什么，
而是你是为谁而做

幸福清单

记住美好的时光

我的幸福清单

写下让你感觉快乐、觉得事情办得不错、有助于你和其他人之间的亲密感的全部事情。