

# 10 секретів щасливого життя

Віддача



Роби щось для інших

Спілкування



Проводь час із людьми

Вправи



Турбуйся про своє тіло

Усвідомленість



Живи вдумливо

Експерименти



Постійно дізнавайся щось нове

Напрямок



Став мету, до якої рухатимешся

Стійкість



Знаходь способи повертати собі рівновагу

Емоції



Шукай позитиву й добра

Прийняття



Приймай себе таким / такою, як ти є

Зміст



Стань частиною чогось значимого

ACTION FOR HAPPINESS

[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

if you want to

FEEL

GOOD



do good\*



ACTION FOR HAPPINESS



Do things for others  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\*якщо хочеш ПОЧУВАТИСЯ ДОБРЕ, роби добро



ACTION FOR HAPPINESS



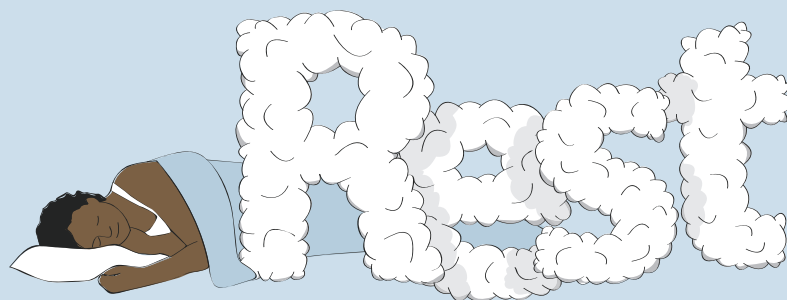
Connect with people  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\* Коли ми разом,  
світ грає кращими барвами

be active



RELAX



REPEAT  
DAILY

\*



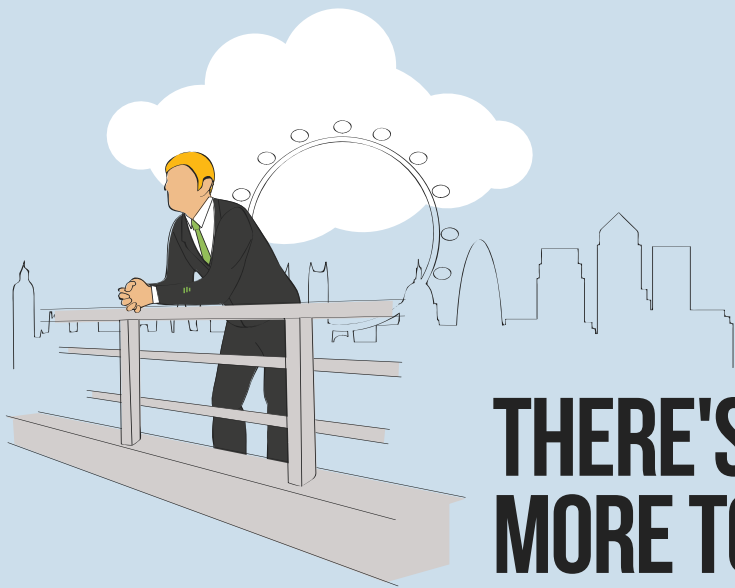
ACTION FOR HAPPINESS



Take care of your body  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\*Живи активно. РОЗСЛАБЛЯЙСЯ  
Відпочивай. Повторюй щодня





THERE'S MORE TO **LIFE**

*when you stop and*

**NOTICE**\*



ACTION FOR HAPPINESS

Live life mindfully  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\* У ЖИТТІ більше всього, якщо зупинитися  
і ПОМІТИТИ

# Find time to

# Lose yourself



# IN WHAT YOU LOVE\*



**ACTION FOR HAPPINESS**

Keep learning new things  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\* Знайди час загубитися у тому,  
що ЛЮБИШ

it helps to  
know what

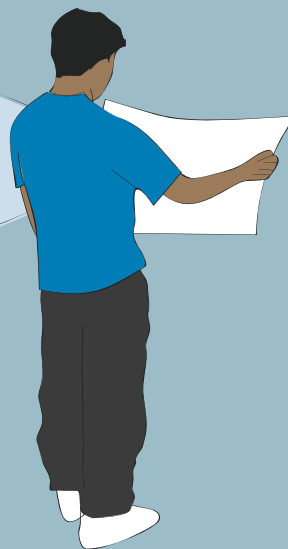
YOU'RE LOOKING  
FORWARD TO

SEE NEW THINGS

GOOD HEALTH

\*  
REWARDING JOB

\*\*  
FAMILY AND FRIENDS



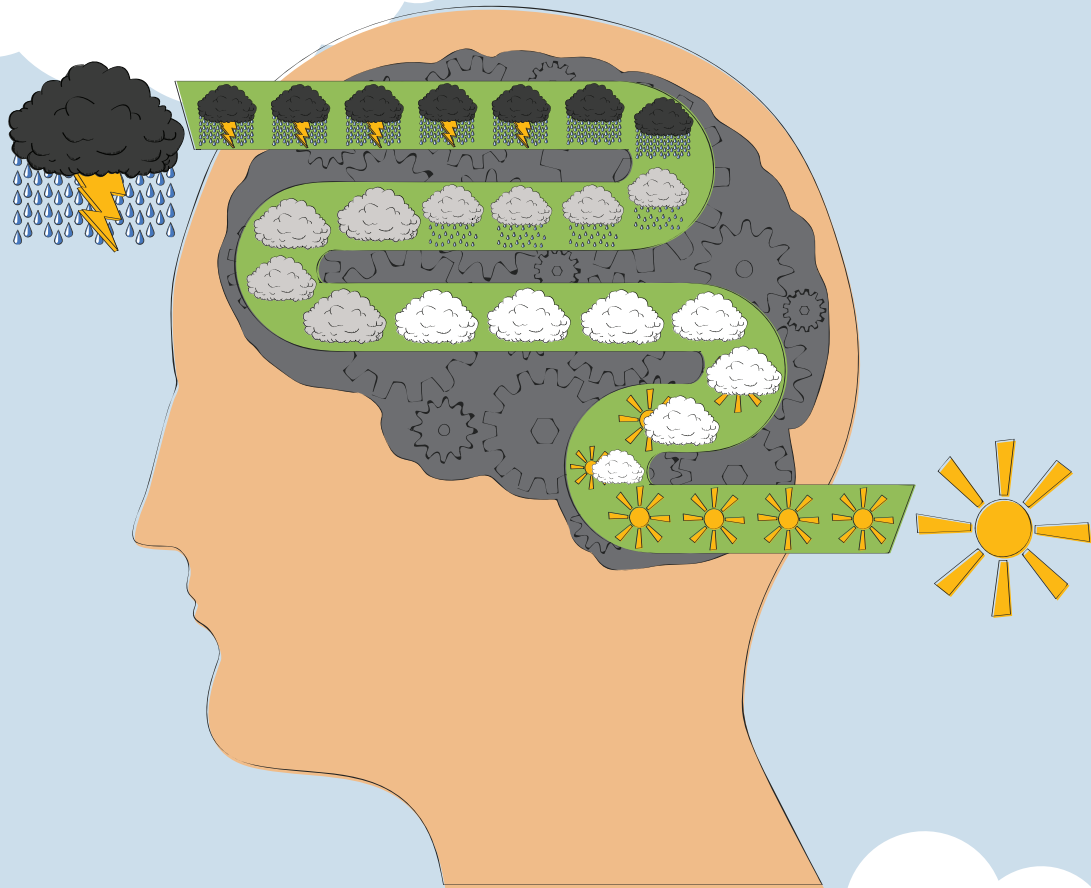
ACTION FOR HAPPINESS

Have goals to look forward to  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\*Коли знаєш, до чого рухатися, стає легше

\*\* Сім'я і друзі, Чудова робота, (далі нечітко)

If you can't **CHANGE** it,



change the way you  
**THINK** about it\*

ACTION FOR HAPPINESS

Find ways to bounce back  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\* Не можеш щось ЗМІНИТИ –  
зміни своє СТАВЛЕННЯ

SEE LIFE AS  
IT IS, BUT

FOCUS ON  
THE GOOD BITS\*



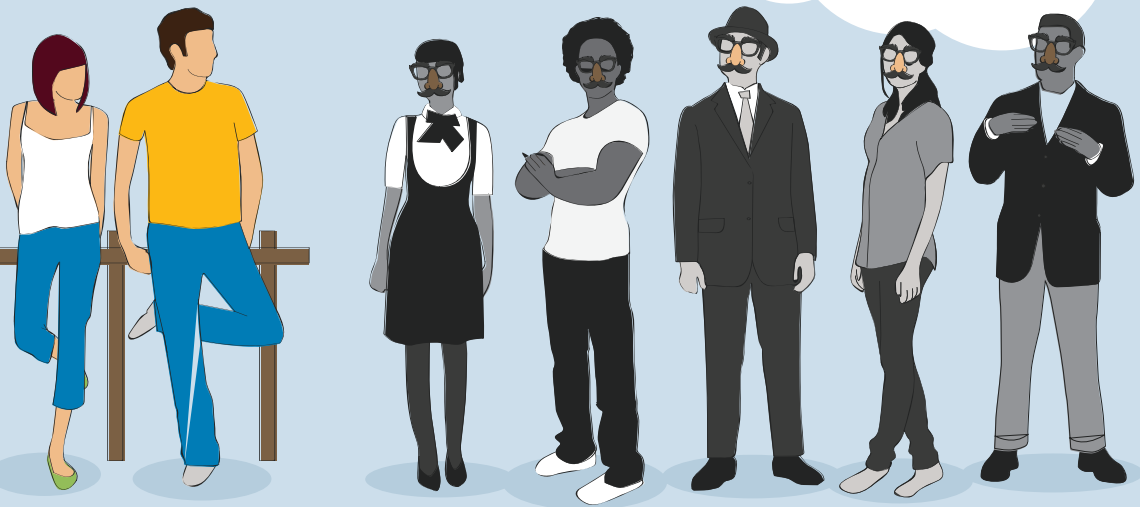
ACTION FOR HAPPINESS



Look for what's good  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\* Дивися на життя реалістично,  
але зосередься на позитиві

Don't compare your  
**insiders**



with other people's  
**outsiders\***

**ACTION FOR HAPPINESS**



Be comfortable with who you are  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\* Не порівнюй те, що у тебе ВСЕРЕДИНІ,  
із тим, що в інших НАЗОВНІ

# THE MEANING OF LIFE



IS A LIFE  
WITH MEANING \*

ACTION FOR HAPPINESS



Be part of something bigger  
[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

\* Зміст життя у тому,  
щоби прожити змістовне життя