

لفتت إلى أن هناك عادات تساهم بتعاسة البشر علينا تجنبها لسعادة أكبر، إن تصفح المرء باستمرار لقنوات التواصل الاجتماعي ومقارنة حياته بحياة الآخرين التي تبدو مثالية يعد أمراً مرهقاً يشعر المرء بالتعاسة وعدم الكفاءة. ولهذا، فإن مقارنة النفس بالآخرين هي لص الفرع. لا شك في أن الإفراط في التفكير لا يغير النتيجة، بل يؤثر بشكل سلبي على شعور الشخص بالسلام والسكينة ويبقى عالقا في دائرة من القلق والتوتر. كما أن مبالغة الشخص في تحليل كل تفاصيل حياته يستنزف وقته ويسلبه الشعور بالسعادة، لذلك يجب تذكر أنه في بعض الأحيان تكون الأمور كما تبدو، يبدو أن تخطي وجبات الطعام عادة غير ضارة عندما يكون الشخص في عجلة من أمره أو يحاول إنقاص وزنه. ويوضح الخبراء أنها عادة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الحالة المزاجية والشعور بالسعادة بشكل عام، فعند تخطي وجبات الطعام، مما يمكن أن يؤدي إلى تقلب الحالة المزاجية والتعب والمعاناة من صعوبات في التركيز. ولكن يجب إدراك أن الاهتمام بالنفس أكثر أهمية من أي التزامات أخرى. ويشرح الخبراء أن المرء لا يستطيع سحب الماء من بئر جافة، كما ينبغي على المرء ترتيب أولوياته وأن يعتني بنفسه كي يشعر بالراحة ويشحذ طاقاته من أجل أن يتمكن من القيام بما يسعده ويسعد الآخرين من حوله. 5. العمل بشكل آلي لأنه لا يستمتع بما يفعل. علما أن تخصيص وقت قصير لتقييم وتذوق كل فترة ونشاط في الحياة والبدء في ممارسة اليقظة الذهنية، ربما يجلب إحساساً جديداً بالبهجة والتقدير للحياة. إن البقاء في منطقة الراحة يعني تمسك الشخص بالاستمرار في القيام بكل ما هو مألوف بالنسبة له مستشعراً الأمان ومتخوفاً من أي مغامرة أو أي تغيير في روتين حياته. آيستوك) 7. التمسك بالضغينة وعلى النقيض، يمكن أن يساهم الانتقال أو النسيان المتعمد لصدمة واعتبارها جزء من الماضي في تحسين الصحة العامة والرفاهية. 8. إهمال التفاعلات الاجتماعية حيث يقدم الدعم والانتماء والشعور بالانتماء للمجتمع. لذلك فإن الانخراط في التفاعلات الاجتماعية،