

بل هي أسلوب حياة يسعون لتحقيقه دوماً. تعتمد السعادة على عدة عوامل، منها الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والتحقيق الشخصي. يسعى الفرد لتحقيق السعادة من خلال تحقيق أهدافه وتطوير نفسه والاستمتاع باللحظات الجميلة. السعادة تكمن في القدرة على الاستمتاع باللحظة الحالية وقبول الذات كما هي، بالإضافة إلى العمل على تحقيق الأهداف الشخصية بشكل مستمر. والتي تتطلب منا أن نكون واعين لمشاعرنا وأهدافنا وأن نسعى جاهدين لتحقيق التوازن والسعادة في حياتنا اليومية.