



Om snabba belöningar som fina kläder och exotiska resor varit detsamma som lycka hade alla rika varit jättelyckliga, men så fungerar det inte. Forskning visar att man snabbt vänjer sig vid sådana lyckokickar och att de faktiskt kan motverka verklig lycka. Istället handlar lycka om vad vi GÖR! Många får en härlig känsla när de tränar men den långvariga effekten, som bra kondition eller en stark kropp, är det som varar. Så är det också med lycka. Den måste underhållas och kommer liksom i farten när vi GÖR saker som känns roliga och meningsfulla.

Du hittar fler glädjande tips på [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra) eller [growingminds.se](http://growingminds.se)