



Det är en skön känsla att vara bäst, ha nya kläder och känna sig snygg. Men är skönhet och att bara tänka på sig själv ett bra sätt att vara långvarigt lycklig? Nej, inte särskilt. Lycka handlar inte om att bli en vinnare och att alla andra ska vara förlorare – det handlar mer om att vara en vinnare tillsammans med andra. Senast du kände dig omtyckt var troligen inte när du hade snyggare kläder än andra, utan när dina vänner brydde sig om dig och gjorde något snällt för dig. Forskning visar att människor som tänker på andra och gör snälla saker är lyckligare än de människor som bara tänker på sig själva.

TIPS!

GÖR NÅGOT SNÄLLT FÖR EN KOMPIS, FUNDERA PÅ HUR DET KÄNNES. TROLIGEN BLIR BÅDE DU OCH DIN KOMPIS GLADA.

Du hittar fler glädjande tips på arla.se/arlakadabra eller growingminds.se