



O metoda mai buna de a amplifica fericirea: in loc de a rememora momentele frumoase, mai bine sa ne imaginam ca ele nu s-au intamplat niciodata. Cercetatori de la Virginia, North Carolina si Harvard University au descoperit ca persoane care au fost indrumate sa scrie cum ar fi fost daca un eveniment pozitiv din viata lor nu s-ar fi intamplat, au simtit o imbunatatire semnificativa a starii sufletesti, in comparatie cu persoanele care au descris pur si simplu evenimentul pozitiv.

Persoanele care aveau o relatie stabila au scris timp de 15-20 de minute despre cum ar fi fost daca nu si-ar fi intalnit niciodata partenerii si avut acea legatura speciala. Celelalte persoane din grupul de control au scris exact opusul: cum s-au cunoscut, cum au inceput sa se intalneasca si cum in final au devenit parteneri. Alte conditii de control au fost incluse in experiment, cum ar fi scrisul despre cum a decurs ziua fiecaruia sau despre prietenii. Cea mai mare satisfactie in relatie s-a gasit in grupul care si-a imaginat cum ar fi daca nu si-ar fi cunoscut niciodata partenerul, si nu in grupul care a descris inceputurile frumoase ale relatiei.

Articol integral in [STIINTA AZI.](#)