

VANITY FAIR

Italia  People Show **Newsletter**  News Beauty & Health Fashion Lifestyle Food & Travel Next Video Podcast Vanity Scelti Per Te Festival di Sanremo

PSICOLOGIA

«Non si può essere felici se...»

Qual è l'ostacolo più grande che oggi ci impedisce di essere felici? Lo abbiamo chiesto ad alcuni professionisti del benessere psicofisico e delle relazioni. Ecco che cosa ci hanno risposto

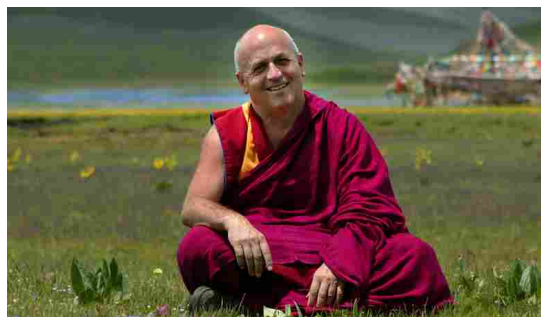


DI FRANCESCA FAVOTTO

20 MARZO 2024



Non c'è domanda che metta più in crisi di «**Ma tu sei felice?**». Provate a pensarci: se ve la facessero, voi cosa rispondereste? **Lo siete? E se non lo siete, perché no? Cosa vi impedisce di esserlo?** Il fatto che un simile quesito possa mettere così in difficoltà significa che **la felicità è diventato uno dei nuovi tabù**: si ha una sorta di senso di colpa o di vergogna nel dire che si è felici, quasi che si debba sempre giustificarsi o trovare un motivo eclatante per esserlo. **La felicità è diventata la nuova performance**, si fa a gara, spesso con se stessi, per trovare il motivo di felicità migliore, perdendo di vista i veri istanti felici.

**Abbiamo scoperto il segreto dell'uomo più felice del mondo**

Matthieu Ricard è stato definito dalla scienza l'essere

Quando invece **basterebbe così poco**: esprimere gratitudine; abbracciare per qualche secondo, con presenza, chi amiamo; praticare la mindfulness... **Piccoli gesti**, ma che richiedono un'attenzione e una cura che non abbiamo o che crediamo di non avere, per destinarla a queste cose "secondarie". Quindi, **creiamo ostacoli, attaccandoci a circostanze avverse o facendo diventare problemi situazioni che non lo sono**. E così, alimentando in un circolo vizioso, la condizione di infelicità.

Abbiamo chiesto ad alcuni tra i **"pensatori" contemporanei** – professionisti che operano nell'ambito del **benessere** psicofisico e delle **relazioni** o che vivono alla **ricerca** di un modo alternativo di esistere – **quale sia l'ostacolo più grande oggi che ci impedisce di essere felici**: le loro risposte sono illuminanti.

umano «più felice del mondo». Per diventarlo, è dovuto morire a se stesso e rinascere, sempre su questa Terra. Nella sua seconda vita, ha scelto di diventare monaco buddista e di dedicare tutta la sua vita agli altri, «perché l'ego non può condurre all'amore». Ecco cosa abbiamo imparato da lui

crea sofferenze, laddove non ve ne sono. Perché in realtà **noi possiamo trovare noi stessi a prescindere da ciò che accade**. Smettiamola di lasciarci definire dalla vita, questo non ci permette di rilassarci e di goderci il viaggio».

***Daniel Lumera**, biologo naturalista e riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione*

Daniel Lumera - credit foto: Laura Ginés Ruiz
LAURAGRUIZ

Ignorare la propria unicità «Il più grande ostacolo alla felicità oggi è **la mancata percezione dell'essere Uno**. Ci comportiamo come fossimo estranei a questa vita, a questo universo, quando in realtà siamo immersi e partecipiamo della sua energia. **Se ci penseremo come unità, integri in noi stessi e con gli altri, allora saremo felici, in un mondo felice**».

***Felicia Cigorescu**, regista e direttrice artistica, coordinatrice dell'International Kindness Movement*

Felicia Cigorescu

Non rimuovere i «tre spettri» «**La vita è il dono** che abbiamo ricevuto di poter fare uno straordinario **cammino esperienziale**. C'è un solo ostacolo tra noi e la nostra realizzazione: **noi stessi**, inteso come la consapevolezza di chi veramente siamo e di cosa veramente vogliamo. Per vivere una vita consapevole dobbiamo essere **liberi dai condizionamenti e rimuovere tre spettri: la paura, la colpa e l'aspettativa**. La spirale positiva che innesca una vita vissuta con consapevolezza e con uno scopo è composta da uno stato di partenza, di **fiducia**, da una **disposizione di gratitudine** e da un'energia che muove tutto e che traduce tutto in azione, che è **l'Amore**».

***Stefano Simontacchi**, Presidente Fondazione Buzzi e ideatore di The Prism*

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla presunta relazione con il principe William: «Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i
vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Stefano Simontacchi

Troppe «trappole» mentali «L'ostacolo più grande che ci impedisce di essere felici oggi è spesso **la nostra stessa mente**. Troppo spesso siamo intrappolati nei ricordi del passato o nelle preoccupazioni per il futuro, trascurando il momento presente. L'incapacità di accettare e abbracciare ciò che è, insieme alla costante ricerca di qualcosa di diverso o di più, ci impedisce di **trovare la felicità QUI e ORA**. La chiave per superare questo ostacolo è **la consapevolezza, l'accettazione e la gratitudine** per ciò che abbiamo e per ciò che siamo in questo momento preciso. Solo quando impareremo a vivere nel presente possiamo sperare di trovare la vera felicità».

Lisa Martignetti, funeral planner

Lisa Martignetti

La schiavitù dell'iperconnessione

«Mi pare che l'ostacolo più grande alla nostra felicità, oggi, sia **l'iperconnessione** per cui finiamo con il sottoporci a un bombardamento di stimoli che rende difficile la concentrazione. Tendiamo a credere che questo pregiudichi solo l'esecuzione di compiti, ma invece **compromette tutte le nostre relazioni**. Quando la nostra capacità di focalizzare l'attenzione viene intaccata, anche la nostra capacità di entrare in intimità con noi stessi e con gli altri ne risente».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte
alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla
presunta relazione con il principe William:
«Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

166551

vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Carolina Traverso, psicologa, psicoterapeuta, insegnante di mindfulness

Carolina Traverso

L'incapacità di scegliere «L'ostacolo in assoluto più grande che ci impedisce di essere davvero felici è la nostra **capacità di scegliere**. A fare la differenza **non è mai quel che succede a noi, ma sempre e solo quel che succede in noi: la felicità è quindi qualcosa che si sceglie**, e non qualcosa che capita. Il nostro ostacolo più grande è infatti il nostro stesso cervello, che a causa di un meccanismo di sopravvivenza – noto come “**negativity bias**” - è progettato per **dare più peso agli aspetti negativi della nostra vita piuttosto che a quelli positivi** (anche quando quelli positivi sono di gran lunga superiori rispetto a quelli negativi)».

Michele Grotto, architetto delle scelte e brain hacker

Michele Grotto

Vittime della paura «Siamo esseri fragili e impauriti, siamo disorientati e non comprendiamo più chi siamo, quale sia l'autentica vocazione - o intento - che ci anima. **Il nostro vero ostacolo alla felicità è la paura**. La paura immobilizza e ci porta a vivere vite non vive. Riesci ancora a ricordare il tempo in cui sei stato o stata felice? **Quando troppi pensieri assediano la mente**, quando il rimuginio ne diventa l'ospite d'onore, **stai nutrendo l'infelicità e rafforzando il dolore**. Allora fermati. **Torna nel momento presente con autenticità. Scegli di amarti**. L'esistenza cambia quando scopri l'Amore perché l'Amore è il dono più prezioso che il destino ti possa riservare».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla presunta relazione con il principe William: «Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i

vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Stefano Manera, medico chirurgo specializzato in Anestesia e Rianimazione, esperto di medicina integrata e funzionale

Stefano Manera

Poca cura di sé

«Ho sempre pensato che il modo che meglio conosco per disinnescare i pensieri negativi e abbattere il muro dell'infelicità sia racchiuso nella **cura di sé**. La cura di sé ha a che fare con l'intenzione che poniamo verso la nostra vita perché significa anche **prendersi cura di ciò che mettiamo in circolo**, dell'effetto che le nostre azioni generano sugli altri. Per essere felici serve dare senso alla propria esistenza e non è qualcosa che si manifesta all'esterno, ma dal **sentirsi sempre di più in linea con i propri desideri e i propri valori**».

Ilaria Santambrogio, coach e consulente

Ilaria Santambrogio

La perdita di contatto «Penso che l'ostacolo più grande alla felicità oggi sia la **perdita di contatto**, nella nostra vita di tutti i giorni, **con il bello, il luminoso, il Divino!** Un contatto vitale per tutti gli esseri umani, senza questo rischiamo di finire nel grigiore della vita senza la sua parte colorata e vitale. Il bello va cercato e protetto, va festeggiato e condiviso».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla presunta relazione con il principe William: «Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Elena Benvenuti, Psicoterapeuta - direttore di EIFIS Editore, specializzata in **libri** per il benessere, la **salute** naturale e la ricerca interiore

Elena Benvenuti

Esprimere i propri sogni

«Ciò che ci ostacola maggiormente nel nostro cammino verso la felicità, credo sia proprio **la distanza tra le aspettative e gli sforzi** che mettiamo in atto per realizzarle: se non esprimiamo i nostri sogni, a noi stessi, agli altri, mettendo in fila le priorità e i passi per raggiungerli, ci consumeremo di desiderio, ma non realizzeremo la felicità».

Laura Cigolini Gulesu, Presidente Associazione PHYL **Yoga**

Laura Cigolini Gulesu

Riconoscere l'infelicità

«**La felicità non è negoziabile.** Questo è il primo ostacolo, il fatto che rimandiamo continuamente il tempo per ciò che ci rende felici: pratiche di benessere, relazioni, **emozioni**, realizzazione personale. Spesso viviamo delle vite infelici e non ce ne accorgiamo nemmeno, perché **siamo sempre in attesa che capiti qualcosa che porti in noi la felicità, dall'esterno.** Abbiamo bisogno di **una infelicità consapevole** che detoni in noi il desiderio di felicità, ce ne ricordi l'importanza, la sua urgenza. E allora a quel punto, grazie alle giuste pratiche, possiamo costruirla e allenarla ogni giorno, intenzionalmente, e affrontare così anche i momenti più difficili con le giuste risorse e il migliore atteggiamento mentale».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte
alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla
presunta relazione con il principe William:
«Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i
vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

166551

Lara Lucaccioni, Master Trainer di Yoga della Risata e Trainer di Coerenza Cardiaca, e **Matteo Ficara**, Filosofo e Futurista, entrambi Co-founder di Happiness for Future

Lara Lucaccioni e Matteo Ficara

L'ideale di perfezione «Il più grande ostacolo alla felicità oggi è l'**adesione a convinzioni irrazionali**: la credenza che dobbiamo essere perfetti, che gli altri debbano sempre approvarci, o che la vita sia senza ostacoli».

Sebastiano Zanolli, manager, autore e coach

Sebastiano Zanolli

La mancanza di «leggerismo» «Credo fermamente (nel senso che la mente si ferma per far parlare il cuore) che abbiamo bisogno di **Leggerismo. Leggerezza e Uморismo**. Guardare la vita anche nella sua parte più buffa, cogliere i suoi aspetti divertenti senza minimizzare le difficoltà, ma accogliendole e provando a trasformarle in energia costruttiva. Ci muoviamo nel quotidiano come se dovessimo salvare vite a ogni angolo, in ogni ora. **Urge meno urgenza**. E come diceva zio Charlie Chaplin: **la vita è una tragedia vista da vicino e una commedia vista da lontano**. Che il Leggerismo sia con voi!».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla presunta relazione con il principe William: «Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Ambrogio Scognamiglio, clown dottore e formatore che racconta come affrontare la vita con leggerismo

Ambrogio Scognamiglio

\

Il coraggio di scegliere «**L'aver il coraggio di scegliere la felicità.** L'aver il coraggio di scegliere di focalizzarci su ciò che abbiamo invece su quello che ci manca; di essere, non solo avere e apparire; di lavorare per vivere e non vivere per lavorare; la collettività all'individualità sfrenata. Valori che possono essere opposti a quelli che veicolano i social, che ci vengono trasmessi dalla **televisione** e dall'educazione, ma scegliere questi valori significa, secondo me, andare nella direzione della felicità».

Bernardo Cumbo, content creator alla ricerca di stili di vita alternativi da raccontare

Bernardo Cumbo

\

Sopravalutare l'idea di felicità «L'ostacolo più grande che oggi ci impedisce di essere felici è il significato che abbiamo attribuito a questa parola. **La felicità è sempre dopo qualcosa che dobbiamo raggiungere, assumendo metaforicamente il simbolo del traguardo:** dopo la **laurea**, dopo la promozione, dopo aver trovato casa. Un incessante susseguirsi di “dopo” che ci rendiamo conto troppo tardi di essere senza fine. La felicità è mosaico di competenze che come pilastri costruiamo sotto di noi e mentre ci lavoriamo, vediamo crearsi sotto i nostri piedi. Non è dopo, è con noi solo che dobbiamo “lavorarci”».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte
alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla
presunta relazione con il principe William:
«Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i
vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Marco Simeoni, Skipper e Founder de “La Voce del **Mare**”

Marco Simeoni

Il «blocco» dei condizionamenti «Siamo esseri “**condizionati**” da **credenze, pensieri e modelli** su chi siamo, cosa è giusto e sbagliato, ciò che vero, ciò che conta, ciò che significano successo e felicità dai contesti educativi, sociali, economici, mediatici in cui siamo cresciuti e di cui spesso siamo totalmente inconsapevoli. Tutte queste “**programmazioni condizionate**” bloccano l'espressione delle nostre potenzialità più autentiche e ci impediscono di vivere in allineamento a ciò che siamo veramente e ciò che ha davvero significato per noi».

Daniela Di Ciaccio, Co-founder 2BHappy Culture Company

Daniela Di Ciaccio

La ricerca «ossessiva» «L'ostacolo che ci impedisce di essere felici è secondo me una convinzione che ci portiamo dietro da anni: **sono i problemi, la sofferenza e la situazioni avverse che ci fanno sentire VIVI**, alla felicità è meglio non pensare, tanto dura poco».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte
alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla
presunta relazione con il principe William:
«Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i
vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Michelangelo Marino, life e business coach, founder della Happiness School

Michelangelo Marino

Il presente che «sfugge» «L'ostacolo più grande che ci impedisce di essere felici è rimanere **ancorati con i pensieri al passato o al futuro, trascurando il qui e ora** con tutti i suoi dettagli e microcosmi pieni di vita e bellezza».

Ottavia Belli, esperta di **ecologia** profonda, impegnata a sensibilizzare scuole e aziende sull'acquisizione di comportamenti sostenibili e rispettosi per l'**ambiente**

Ottavia Belli

Il bisogno di «esercizio»

«Secondo la mia esperienza, la ricerca della felicità che si palesa nei nostri giorni - quasi spasmodica - **è tesa verso esperienze “picco” effimere più che esperienze “valle”**, per le quali c'è bisogno di metodo ed esercizio, mettendo in sintesi elementi del corpo (movimento e gioia), disinnescando processi mentali disfunzionali (lamentela e senso di ingiustizia) e nutrendo volontariamente emozioni edificanti (gratitudine e accettazione). Un percorso lungo una vita, paziente e laborioso, che cambia il nostro sguardo e dona frutti duraturi».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla presunta relazione con il principe William: «Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Lucia Berdini, Play Coach, impegnata in una rivoluzione mentale sul gioco anche in età adulta come strumento di incontro e confronto

Lucia Berdini

L'assenza di coraggio «Al di là di tutti gli ostacoli, **ho deciso di avere il coraggio di essere felice. Le sfide che incontro sono solo un'opportunità per la mia evoluzione.** Sono grata per essere viva e per questo non posso che essere felice e celebrare la vita. Sarei ancora più felice se potessi avere risorse illimitate, per accogliere nella mia azienda più persone e dare loro buone opportunità di crescita e di benessere. Il mio scopo di vita oggi è **lasciare un seme di BENE** che possa rimanere oltre la mia stessa vita».

Nunzia Giunta, Amministratrice Delicata di Uomo&Ambiente che porta gentilezza e felicità in modo strategico al **lavoro**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

166551

Nunzia Giunta

La ricerca della luce «Siamo esseri magnificamente unici, che hanno bisogno di luce per vivere e prosperare. Quando sguardo e postura si allontanano da essa perdiamo occasioni di nutrimento e felicità. Il più grande ostacolo alla felicità è la **mancata intenzionalità a rivolgerci costantemente a ciò che è luminoso**, salutare, piacevole, saggio e, peraltro, diverso in ciascuna vita».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte
alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla
presunta relazione con il principe William:
«Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i
vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Paola Baravalle, Chief Happiness Officer

Paola Baravalle

Saper «nutrire» la quotidianità «Le **piante** danno **fiore** belli e profumati quando le radici sono sane e la nostra mente dà pensieri belli e profumati quando il nostro intestino è sano. La felicità è una scelta che inizia anche da cosa scegliamo, con consapevolezza, di **mettere nella nostra bocca**, ci sono sempre più studi della **relazione tra salute mentale e salute intestinale**, di quanto il microbioma influisce sull'umore. Già sappiamo che l'intestino è l'organo più ricco di neuroni dopo il cervello e di come questi due organi siano profondamente connessi. Per me un grande ostacolo alla felicità è la **dipendenza da zucchero e da cibi poco sani**, per un breve momento di apparente felicità poi paghiamo un periodo molto più lungo di difficoltà. Nel cibo genuino e nel mangiare con un buon appetito derivato magari da una sana attività fisica, troviamo uno stato di felicità più stabile».

Davide Carrera, recordman di apnea

Non saper vivere il qui e ora

«Penso che gli ostacoli più grandi che ci impediscono di essere felici sono diversi. **La difficoltà di vivere il qui e ora è il più grande.** Difficilmente riusciamo a goderci ogni istante della nostra vita, siamo sempre proiettati verso il futuro e ci soffermiamo troppo sul passato. L'incapacità di perdonare e lasciare andare ci impedisce di voltare pagina, siamo arrabbiati, rancorosi, continuamente ancorati a situazioni o a persone negative. Il segreto della felicità è **vivere il presente assaporando ogni istante**, ogni secondo della nostra esistenza».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte
alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla
presunta relazione con il principe William:
«Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i
vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

Ivana Di Martino, ultrarunner che fa imprese sportive per divulgare importanti messaggi sociali

Ivana De Martino

Proposte pratiche per allenare la felicità

...Un seminario

Domenica 7 aprile 2024 dalle 10 alle 18 circa presso il Palacongressi al Bellaria Igea Marina (Rimini), si terrà in presenza o in **streaming** il seminario **“L'esperienza dei sei carismi”**, tenuto da **Daniel Lumera** e con la partecipazione del Dottor **Franco Berrino**. Un viaggio al contrario, controvento: **in un mondo che corre, ci si fermerà perché è nella quiete che si nascondono le risposte**. Scoprirete come le parole possono ristrutturare il cervello, come il senso di meraviglia possa mantenere giovane, e come certi gesti possano avere il potere di curare davvero, imparando a lasciar andare il passato, liberando la mente dalle tensioni e aprendo a relazioni felici e progetti appassionanti. Sarà anche l'occasione per celebrare i **trent'anni di iniziazione alla meditazione di Daniel Lumera** e l'uscita del suo nuovo libro **“Come se tutto fosse un miracolo”**

(Mondadori). Per iscrizioni: <https://mylifedesign.com/come-se-tutto-fosse-miracolo-daniel-lumera-patra/>

ARTICOLI PIÙ LETTI

Simona Ventura e la sua eleganza di fronte
alle dichiarazioni di Stefano Bettarini

DI MARIO MANCA

Rose Hanbury rompe il silenzio sulla
presunta relazione con il principe William:
«Tutto falso»

DI ANTONELLA ROSSI

Ma le principesse e le regine pagano i
vestiti che indossano?

DI GIORGIA OLIVIERI

...Un viaggio sciamanico

Nel cuore di **Milano**, si ha la possibilità di fare un viaggio nel profondo di sé stessi: ha aperto lo spazio **The Prism Core Center**, dedicato alla ricerca artistica di **Stefano Simontacchi**, ideatore dell'esposizione e creatore delle opere esposte. Un luogo di scambio e di sperimentazione, a ingresso gratuito, nato per stimolare la consapevolezza di sé e lo spirito di ricerca in ogni individuo. Due i percorsi: quello immersivo di **Project Revelation**, un itinerario unico nel suo genere che si sviluppa attraverso sette sale, in cui lo spettatore, guidato dalla voce dell'artista, è protagonista di un viaggio meditativo e di rivoluzione umana, grazie alle opere esposte, all'utilizzo del suono, della luce, del colore e di una precisa simbologia. E la nuova sala espositiva **Emotional Journey**, con opere inedite afferenti alle emozioni. Per prenotare la visita gratuita: <https://theprism.com/>

...Un viaggio "fisico"

Sono aperte fino al 4 aprile le candidature per partecipare alla **masterclass di cinque giorni dedicata alla felicità** organizzata da **Visit Finland** ed Helsinki Partners. Il fortunato gruppo di vincitori avrà l'opportunità di volare a Helsinki a giugno e scoprire in compagnia di un gruppo di esperti tutti i trucchi che rendono la capitale finlandese la più felice del mondo. Un'occasione unica per ritrovare il proprio equilibrio nella splendida città nordica, circondati da **design** e **natura**. Per maggiori informazioni su come candidarsi, visitate il sito: <https://www.visitfinland.com/it/helsinki-happiness-hacks-it/>

...Delle videopillole

Quest'anno, per celebrare la Giornata Mondiale della Felicità, **2BHappy Culture Company**, compagnia che dal 2015 in Italia svolge attività di divulgazione e sensibilizzazione sulla scienza della felicità con lo scopo di promuovere la **tecnologia** interiore e sociale per il benessere di persone, organizzazioni e intera società, in collaborazione con **IIPO (Italian Institute for Positive Organizations)** ha deciso di realizzare la mini-serie dal titolo: **"HappinUS. Persone felici rendono il mondo più felice"**, un'antologia di storie di vita, scelte ed esperienze di persone impegnate nel mondo dello **sport**, del sociale, del business che hanno l'obiettivo di ispirare tutti a coltivare la felicità. **Dal 20 marzo al 16 maggio**, ogni giovedì sulle pagine social di **2BHappy** e **IIPO (Italian Institute for Positive Organizations)**.

Altre storie di *Vanity Fair* che potrebbero interessarti sono:

La felicità come scelta di vita: il metodo di Walter Rolfo

7 lezioni dal più lungo studio mai compiuto sulla felicità

Tutte le notizie di *Vanity Fair* sul mondo della salute e del benessere

- Per restare aggiornati su tutte le novità dal mondo *Vanity Fair*, [iscrivetevi alle nostre newsletter](#).
- **Digiuno intermittente**, scoperta un'associazione fra lo schema 16:8 e il rischio di disturbi cardiovascolari
- Gli 8 **disturbi del comportamento alimentare** più diffusi oggi e i relativi sintomi
- Il **Tai Chi** e i suoi 8 «principi attivi» per la salute del corpo e della mente secondo Harvard
- Che cosa succede alla salute di un bambino esposto al **fumo passivo**
- **Longevità**, cambiare la dieta dopo i 40 anni può allungare di 10 la vita
- Burnout o semplice stanchezza? Ecco come **capire la differenza**
- **5 esercizi quotidiani** per «rimanere giovani» e combattere dolore cronico e sedentarietà
- I **bambini e la lettura**: meglio la carta o i dispositivi digitali?

TOPICS PSICOLOGIA BENESSERE

VANITY FAIR CONSIGLIA

VACANZE

Viaggio in Finlandia per imparare la felicità

Tornare a Lisbona questa primavera per scoprire le novità di una delle città più in fermento d'Europa. Un itinerario che parte dall'Oceano e si conclude con un concerto
DI FERDINANDO COTUGNO

PSICOLOGIA

Abbiamo scoperto il segreto dell'uomo più felice del mondo

Matthieu Ricard è stato definito dalla scienza l'essere umano «più felice del mondo». Per diventarlo, è dovuto morire a se stesso e rinascere, sempre su questa Terra. Nella sua seconda vita, ha scelto di diventare monaco buddista e di dedicare tutta la sua vita agli altri, «perché l'ego non può condurre all'amore». Ecco cosa abbiamo imparato da lui
DI FRANCESCA FAVOTTO

TEMPO LIBERO