

OPINION PSYCHOLOGY: Time Magazine

THE WAY TO HAPPINESS: REMEMBER THE 4 Ps

Forget incorporating it all into your life — merely remembering it is daunting enough. I like to keep it simple: Remember the 4 P's.

Purpose
Perspective
People
Play

Purpose

The best lives have purpose.

Studies of older Americans find that one of the best predictors of happiness is whether a person considers his or her life to have a purpose. Without a clearly defined purpose, seven in ten individuals feel unsettled about their lives; with a purpose, almost seven in ten feel satisfied. – Lepper 1996

This can be religion or a set of ethics or goals. But your vision of your life needs structure.

Research on the effect of religion on life satisfaction found that regardless of what religion people affiliated themselves with, those who had strongly held spiritual beliefs were typically satisfied with life, while those who had no spiritual beliefs typically were unsatisfied. – Gerwood, LeBlanc, and Piazza 1998

Being happy and being moral buttress each other. People who feel they lack morals report they are half as likely to feel happy compared to those who feel they are moral. – Garrett 1996

Goals are crucial to one's orientation to the world and to life satisfaction. If one's goals conform to one's self-concept, it increases by 43 percent the likelihood that goals will contribute in a positive fashion to life satisfaction. – Emmons and Kaiser 1996

And it's not enough to just have beliefs. We really feel good when we make progress toward our ideals.

In research on hundreds of college students, individuals were found to be happiest when they felt they were moving closer to achieving their goals. Students who could not see progress were three times less likely to feel satisfied than students who could. – McGregor and Little 1998

Perspective

Happiness is more about how you look at life than what actually happens.
Happy people and unhappy people's lives, objectively, are not all that different.

Happy people do not experience one success after another and unhappy people, one failure after another. Instead, **surveys show that happy and unhappy people tend to have had very similar life experiences.** The difference is that the average unhappy person spends more than twice as much time thinking about unpleasant events in their lives, while happy people tend to seek and rely upon information that brightens their personal outlook. – Lyubomirsky 1994

Compare yourself to those better than you and you'll feel bad. Compare against those below you and you'll feel better.

...despite that the circumstances might be exactly the same.

A large group of students was given a word puzzle to solve. Researchers compared the satisfaction of students who finished the puzzle quickly or more slowly. Students who finished the puzzle quickly and compared themselves with the very fastest students came away feeling dissatisfied with themselves. Students who finished the puzzle more slowly but compared themselves with the slowest students came away feeling quite satisfied with themselves and tended to ignore the presence of the quick-finishing students.- Lyubomirsky and Ross 1997

If you focus on the added work and pressure, even a promotion can be seen as negative.

People who have experienced similar life events can wind up with nearly opposite perceptions of life satisfaction. Researchers have compared, for example, people who have received a job promotion, and they found that while some of the people treasure the opportunity others lament the added responsibility. **The implications of life events are a matter of perspective.** – Chen 1996

Happy people see negative things as isolated incidents. Unhappy people see bad times as part of who they are.

In a study of adult self-esteem, researchers found that people who are happy with themselves take defeat and explain it away, treating it as an isolated incident that indicates nothing about their ability. People who are unhappy take defeat and enlarge it, making it stand for who they are and using it to predict the outcome of future life events. – Brown and Dutton 1995

People

70% of happiness is your relationships with other people.

Contrary to the belief that happiness is hard to explain, or that it depends on having great wealth, researchers have identified the core factors in a happy life. The primary components are number of friends, closeness of friends, closeness of family, and relationships with co-workers and neighbors. Together these features explain about 70 percent of personal happiness. – Murray and Peacock 1996

Do you have a group of people you feel very close to? You're four times as likely to be happy.

Via The 100 Simple Secrets of Happy People:

Close relationships, more than personal satisfaction or one's view of the world as a whole, are the most meaningful factors in happiness. If you feel close to other people, you are four times as likely to feel good about yourself than if you do not feel close to anyone. – Magen, Birenbaum, and Pery 1996

Friends and family were nine times more important than money when it comes to being happy.

In a study using surveys and daily observation, the availability of material resources was nine times less important to happiness than the availability of "personal" resources such as friends and family. – Diener and Fujita 1995

And it's not just getting. Giving has a huge effect on happiness.

Life satisfaction was found to improve 24 percent with the level of altruistic activity. – Williams, Haber, Weaver, and Freeman 1998

In an experimental research program, a relationship was found between happiness and helping behavior. By helping others, we create positive bonds with people and enhance our self image. Those who had more opportunities to offer help felt 11 percent better about themselves. – Pegalis 1994

It's hard to tell how happy you are from knowing how many problems you have.

It's much easier to tell by knowing how many people love you.

The need for support or the number of problems individuals face is a less strong predictor of their happiness than the amount of support available to them. – Jou and Fukada 1997

Play

It's not all serious, deep stuff. You need to have plain old fun to really have a happy life.

Regularly having fun is one of the five central factors in leading a satisfied life. Individuals who spend time just having fun are 20 percent more likely to feel happy on a daily basis and 36 percent more likely to feel comfortable with their age and stage in life. – Lepper 1996

Laugh.

In studies of hundreds of adults, happiness was found to be related to humor. The ability to laugh, whether at life itself or at a good joke, is a source of life satisfaction. Indeed, those who enjoy silly humor are one-third more likely to feel happy. – Solomon 1996

Rest.

Quality and quantity of sleep contribute to health, well-being, and a positive outlook. For those who sleep less than eight hours, every hour of sleep sacrificed results in an 8 percent less positive feeling about their day. – Pilcher and Ott 1998

Exercise.

Research on physical activity finds that exercise increases self-confidence, which in turn strengthens self-evaluations. Regular exercise, including brisk walks, directly increases happiness 12 percent, and can indirectly make a dramatic contribution to improving self-image.
– Fontane 1996

Read. (Yes, blog posts count.)

Reading engages the mind. Reading materials, by exercising our memory and imagination, can contribute to happiness in ways similar to active positive thinking. Regular readers are about 8 percent more likely to express daily satisfaction. – Scope 1999

**Keep The 4 P's In Mind
Try to check off all four of these each day:**

**Purpose
Perspective
People
Play**

“Very little is needed to make a happy life; it is all within yourself in your way of thinking.” – Marcus Aurelius,
Meditations

Perspective

Le bonheur concerne davantage votre vision de la vie que ce qui se passe réellement. Des personnes heureuses et des vies malheureuses, objectivement, ne sont pas si différentes.

Les personnes heureuses ne connaissent pas un succès après l'autre et les personnes malheureuses, un échec après l'autre. Des enquêtes montrent plutôt que les personnes heureuses et malheureuses ont généralement eu des expériences de vie très similaires. La différence est que le malheureux moyen passe plus de deux fois plus de temps à penser à des événements désagréables dans sa vie, tandis que les heureux se tournent vers des informations qui éclairent leur vision personnelle. - Lyubomirsky 1994

Comparez-vous à ceux qui sont meilleurs que vous et vous vous sentirez mal.
Comparez avec ceux ci-dessous et vous vous sentirez mieux.

... malgré les circonstances pourraient être exactement les mêmes.

Un grand groupe d'étudiants a eu un puzzle à résoudre. Les chercheurs ont comparé la satisfaction des étudiants qui ont terminé le puzzle rapidement ou plus lentement. Les étudiants qui ont terminé le puzzle rapidement et se sont comparés aux étudiants les plus rapides sont repartis insatisfaits. Les étudiants qui terminaient le puzzle plus lentement mais se comparaient aux étudiants les plus lents sont très satisfaits et ont tendance à ignorer la présence des étudiants à finition rapide. - Lyubomirsky et Ross, 1997

Si vous vous concentrez sur le travail et la pression supplémentaires, même une promotion peut être considérée comme négative.

Les personnes qui ont vécu des événements de la vie similaires peuvent se retrouver avec des perceptions presque opposées de la satisfaction de la vie. Des chercheurs ont comparé, par exemple, des personnes ayant bénéficié d'une promotion d'emploi et ont constaté que, si certaines personnes chérissent l'opportunité, d'autres déplorent cette responsabilité supplémentaire. Les implications des événements de la vie sont une question de perspective. - Chen 1996

Les gens heureux voient les choses négatives comme des incidents isolés. Les malheureux voient les mauvais moments comme faisant partie de ce qu'ils sont.

Dans une étude sur l'estime de soi des adultes, des chercheurs ont découvert que les personnes satisfaites de la défaite prenaient la défaite et l'expliquaient, la considérant comme un incident isolé qui n'indiquait rien de leur capacité. Les gens qui sont malheureux prennent la défaite et l'élargissent, la plaçant ainsi pour elle-même et l'utiliser pour prédire le résultat d'événements futurs. - Brown et Dutton 1995

Les gens

70% de votre bonheur, ce sont vos relations avec les autres.

Contrairement à la conviction que le bonheur est difficile à expliquer, ou que cela dépend d'une grande richesse, les chercheurs ont identifié les facteurs essentiels d'une vie heureuse. Les principales composantes sont le nombre d'amis, la proximité d'amis, la proximité de la famille et les relations avec les collègues et les voisins. Ensemble, ces caractéristiques expliquent environ 70% du bonheur personnel. - Murray et Peacock 1996

Avez-vous un groupe de personnes? Vous êtes quatre fois plus susceptible d'être heureux.

Via les 100 secrets simples des gens heureux:

Les relations étroites, plus que la satisfaction personnelle ou la vision du monde dans son ensemble, sont les facteurs les plus significatifs du bonheur. Si vous vous sentez proche des autres, vous avez quatre fois plus de chances de vous sentir bien que de ne pas vous sentir proche de qui que ce soit. - Magen, Birenbaum et Pery 1996

Les amis et la famille étaient neuf fois plus importants que l'argent pour être heureux.

Dans une étude utilisant des enquêtes et des observations quotidiennes, la disponibilité de ressources matérielles était moins importante pour le bonheur que la disponibilité de ressources "personnelles" telles que les amis et la famille. - Diener et Fujita 1995

Et ce n'est pas juste avoir. Donner a un effet énorme sur le bonheur.

On a constaté que la satisfaction à l'égard de la vie s'améliorait de 24% avec le niveau d'activité altruiste. - Williams, Haber, Weaver et Freeman 1998

Dans un programme de recherche expérimentale, la relation s'est établie entre le bonheur et le comportement aidant. En aidant les autres, nous créons des liens positifs avec les gens et améliorons notre image de soi. Ceux qui avaient plus d'occasions d'offrir de l'aide se sentaient 11% mieux sur eux-mêmes. - Pegalis 1994

Il est difficile de dire à quel point vous êtes heureux de savoir combien de problèmes vous avez.

Il est beaucoup plus facile de dire en sachant combien de personnes vous aiment.

Le besoin de soutien ou le nombre de problèmes auxquels les personnes sont confrontées est un facteur de prédiction de leur bonheur moins fort que la quantité de soutien disponible. - Jou et Fukada 1997

Jouer

Ce ne sont pas tous des choses sérieuses, profondes. Vous devez avoir une vie heureuse.

S'amuser régulièrement est l'un des facteurs centraux de la satisfaction de la vie. Les personnes qui ne font que passer du temps à s'amuser sont 20% plus susceptibles de se sentir heureuses au quotidien et 36% plus susceptibles de se sentir à l'aise avec leur âge et leur âge. - Lepper 1996

Rire.

Des études portant sur des centaines d'adultes ont révélé que le bonheur était lié à l'humour. La capacité de rire, que ce soit à la vie ou à une bonne blague, est une source de satisfaction pour la vie. En effet, ceux qui aiment l'humour idiot sont un tiers plus susceptibles de se sentir heureux. - Salomon 1

perspectiva

La felicidad es más acerca de cómo mirar en la vida de lo que realmente sucede. Happy people and unhappy people's lives, objetivamente, no son todos que diferentes.

Happy people do not experimenta su éxito después de otro y unhappy people, one failure después de otra. En lugar, encuestas show que feliz y unhappy la gente tienden a tener muchas semejanzas de vida. La diferencia es que el promedio de unhappy personajes más de dos veces más que un montón de tiempo acerca de unpleasant eventos en sus vidas, mientras que la gente feliz tiende a buscar y se basa en la información que brillante su personal perspectiva. - Lyubomirsky 1994

Compare a los que mejor que usted y usted verá mal. Compara contra aquellos abajo que and you'll feel better.

... a pesar de que las circunstancias pueden ser exactamente lo mismo.

A gran grupo de estudiantes se les dio la palabra rompecabezas para resolver. Los investigadores compararon la satisfacción de los estudiantes que terminaron el puzzle rápidamente o más lentamente. Los estudiantes que terminaron el puzzle rápidamente y en comparación con los mismos tiempos de preparación de los estudiantes lejos de lejos dissatisfied con ellos. Los estudiantes que terminaron el rompecabezas más lento pero comparado con los campesinos de la campaña tardó mucho tiempo con los mismos y tendido a ignorar la presencia de los estudios de automóviles de alta gama.- Lyubomirsky y Ross 1997

Si se centra en el empleo y la presión, incluso la promoción puede verse las negativas.

Las personas que han realizado los eventos similares de los acontecimientos de la vida de los niños con las percepciones de la satisfacción de la vida. Los investigadores han comparado, por ejemplo, personas que han recibido una promoción de la promoción, y que se han encontrado que mientras que algunos de los tesoros de la mayoría de los demás lamentan el añadido de la cuenta. La actuación de eventos de vida es una cuestión de perspectiva. - Chen 1996

El personal era muy amable y servicial. Unhappy people ve mal tiempo las partes de que son.

En un estudio de adultos de autoestima, descubrimiento que personas que están contentos de llevar a cabo y averiguar lo que pasa, tratan de un incidente incidente que indica nada acerca de su capacidad. La gente que es unhappy toma de defectos y se agranda, que hace que sea para ellos que están y utilizan para predecir el resultado de eventos de futuro de la vida. - Brown and Dutton 1995

personas

El 70% de la felicidad es sus relaciones con otras personas.

En contraste con la creencia que la felicidad es difícil de explicar, o que depende de una gran cantidad de riqueza, el que ha identificado los principales factores en una vida feliz. Los principales componentes son el número de amigos, la cercanía de los amigos, la cercanía de la familia, y las relaciones con los compañeros de trabajo y vecinos. Con estas características se explica acerca del 70% de personal de felicidad. - Murray and Peacock 1996

¿Usted tiene un grupo de personas que se siente muy cerca? Usted tiene cuatro veces las opciones para ser feliz.

A través de 100 Secretos de la Gente Feliz:

En el caso de que se produzca un cambio en la calidad del producto, Si usted siente cerca de otras personas, usted son cuatro veces las sugerencias para sentirse bien acerca de si usted no se siente cerca a alguien. - Magen, Birenbaum, y Pery 1996

Los amigos y las familias eran nueve veces más grandes que el dinero cuando se siente feliz.

En el estudio de las encuestas y la observación diaria, la disponibilidad de recursos de material fue nueve veces más que importante para satisfacer la disponibilidad de recursos personales como las amistades y la familia. - Diener and Fujita 1995

Y no es justo conseguir. Giving tiene un efecto negativo en la felicidad.

La satisfacción de la vida se ha encontrado para mejorar 24 por ciento con el nivel de actividad altruista. - Williams, Haber, Weaver, y Freeman 1998

En un experimento experimental, la relación fue encontrada entre la felicidad y la conducta del comportamiento. Por ayudar a otros, creamos positivos positivos con la gente y agrandamos nuestra propia imagen. Las personas que ya tienen más posibilidades de ofrecer ayuda estiman un 11% mejor sobre ellos. - Pegalis 1994

Es difícil de decir que es feliz de tener muchos problemas que tienen.

Es mucho más fácil de decir por el conocimiento de cómo mucha gente le encanta.

La necesidad de soporte o el número de problemas individuales de cada uno es un predictor de presión de sus que la cantidad de apoyo disponible para ellos. - Jou y Fukada 1997

jugar

No es todo serio, deep stuff. Usted tiene que tener un patrón sencillo que en realidad tienen una feliz vida.

En el caso de que se trate de un grupo de personas, En el caso de que se trate de una persona que no sea de su familia, - Lepper 1996

Risa.

En los estudios de cientos de años, se ha encontrado que se ha relacionado con el humor. Y en el caso de que se trate de una película de ficción. Indeed, that that enjoy silly humor are one-third más probable a sentirse feliz. - Solomon 1

Perspectiva

Felicidade é mais sobre como você olha para a vida do que o que realmente acontece. As pessoas felizes e a vida das pessoas infelizes, objetivamente, não são tão diferentes.

Pessoas felizes não experimentam um sucesso após o outro e pessoas infelizes, uma falha após a outra. Em vez disso, pesquisas mostram que pessoas felizes e infelizes tendem a ter experiências de vida muito semelhantes. A diferença é que a pessoa comum gasta mais do que o dobro do tempo pensando sobre os eventos em suas vidas, enquanto as pessoas felizes tendem a buscar e confiar nessa informação que ilumina sua perspectiva pessoal. - Lyubomirsky 1994

Compare-se com os melhores do que você e você se sentirá mal. Compare com aqueles abaixo de você e você se sentirá melhor.

... apesar das circunstâncias serem exatamente as mesmas.

Um grande grupo de estudantes recebeu um quebra-cabeça para resolver. Os pesquisadores compararam a satisfação dos alunos que terminaram o quebra-cabeça rapidamente ou mais devagar. Os alunos que terminaram o quebra-cabeça rapidamente e se compararam com os alunos mais rápidos saíram sentindo-se insatisfeitos consigo mesmos. Os alunos que terminaram o quebra-cabeça mais lentamente, mas se compararam com os alunos mais lentos, saíram sentindo-se bastante satisfeitos consigo mesmos e tendendo a ignorar a presença dos alunos de finalização rápida. - Lyubomirsky e Ross, 1997

Se você se concentrar no trabalho e pressão adicionais, até mesmo uma promoção pode ser vista como negativa.

Pessoas que vivenciaram eventos de vida semelhantes podem acabar com percepções quase opostas de satisfação com a vida. Os pesquisadores compararam, por exemplo, pessoas que receberam uma promoção de emprego, e descobriram que, embora algumas pessoas valorizem a oportunidade, outros lamentam a responsabilidade adicional. As implicações dos eventos da vida são uma questão de perspectiva. - Chen 1996

Pessoas felizes vêem coisas negativas como incidentes isolados. As pessoas infelizes vêem os maus momentos como parte de quem são.

Em um estudo de auto-estima de adultos, descobriu que as pessoas felizes consigo mesmas levam a derrota e a explicam, tratando-a como um incidente isolado que não indica nada sobre sua capacidade. As pessoas que são infelizes assumem a derrota e

a ampliam, fazendo com que ela represente quem ela é e a use para prever o resultado de eventos futuros da vida. - Brown e Dutton 1995

Pessoas

70% da felicidade é o seu relacionamento com outras pessoas.

Ao contrário da crença de que a felicidade é difícil de explicar, ou de depender de grande riqueza, os pesquisadores identificaram os fatores centrais em uma vida feliz. Os principais componentes são o número de amigos, a proximidade de amigos, a proximidade da família e o relacionamento com colegas de trabalho e vizinhos. Juntos, esses recursos explicam cerca de 70% da felicidade pessoal. - Murray e Pavão 1996

Você tem um grupo de pessoas com quem se sente muito próximo? Você tem quatro vezes mais chances de ser feliz.

Através dos 100 segredos simples de pessoas felizes:

Relacionamentos, mais do que satisfação pessoal ou visão do mundo como um todo, são os fatores mais significativos da felicidade. Se você se sente próximo de outras pessoas, tem quatro vezes mais chances de se sentir bem consigo mesmo do que se não se sentir próximo de ninguém. - Magen, Birenbaum e Pery 1996

Amigos e familiares eram nove vezes mais importantes do que dinheiro quando se trata de ser feliz.

Em um estudo usando pesquisas e observações diárias, a disponibilidade de recursos materiais foi nove vezes menos importante para a felicidade do que a disponibilidade de recursos "pessoais", como amigos e familiares. - Diener e Fujita 1995

E não está apenas começando. Dar tem um efeito enorme na felicidade.

A satisfação com a vida foi encontrada para melhorar 24% com o nível de atividade altruísta. - Williams, Haber, Weaver e Freeman 1998

Em um programa de pesquisa experimental, foi encontrada uma relação entre felicidade e comportamento de ajuda. Ao ajudar os outros, criamos laços positivos com as pessoas e aumentamos nossa auto-imagem. Aqueles que tiveram mais oportunidades de oferecer ajuda sentiram-se 11% melhores em si mesmos. - Pegalis 1994

É difícil dizer o quanto você está feliz por saber quantos problemas você tem.

É muito mais fácil saber por quantas pessoas te amam.

A necessidade de apoio ou o número de problemas que os indivíduos enfrentam é um indicador menos forte de sua felicidade do que a quantidade de apoio disponível para eles. - Jou e Fukada 1997

Jogar

Não é tudo sério e profundo. Você precisa ter diversão simples para realmente ter uma vida feliz.

Regularmente se divertir é um dos cinco fatores centrais para levar a vida satisfeita. Indivíduos que passam o tempo apenas se divertindo são 20% mais propensos a se sentirem felizes diariamente e 36% mais propensos a se sentirem confortáveis com sua idade e estágio na vida. - Lepper 1996

Rir

Em estudos com centenas de adultos, a felicidade foi relacionada ao humor. A capacidade de rir, seja na própria vida ou em uma boa piada, é uma fonte de satisfação com a vida. De fato, quem gosta de humor bobo tem um terço a mais de chance de se sentir feliz. - Salomão 1