

Intelligence émotionnelle

NOS 3 TYPES DE BONHEUR

selon Martin Selíngman



trois types d'expériences

Selon **Seligman*** votre bonheur provient de trois niveaux différents :

Une vie agréable, une bonne vie ou une vie qui a du sens.

Chacun de ces éléments pris séparément serait mieux défini et plus mesurable que le bonheur.

* chercheur psychologue américain, pionnier de la psychologie positive



trois types d'expériences

Une vie agréable : fondée sur le plaisir et la satisfaction instantanée,

Une bonne vie : qui permet d'obtenir ce que l'on désire,

Une vie qui a du sens : qui s'inscrit dans un projet plus grand que soi.



de nouvelles pistes à explorer

Pour Seligman, le bonheur authentique combine ces **trois** vies, il répond à ces trois critères de bonheur.

Les personnes qui présentent les trois orientations ont une vie pleine. L'opposé est vrai : ceux qui n'en possèdent aucune possèdent une vie creuse.



**Un grand merci pour vos abonnements
vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

