

13 spécialistes de différentes nationalités se sont réunis pour étudier les principaux facteurs de bonheur. Voici leurs conseils. À suivre absolument ! "Vous avez le pouvoir d'être plus heureux." Voilà ce qu'affirment treize scientifiques dans une étude publiée dans le bimensuel *Psychological Bulletin*. Ces chercheurs ont constaté que de petits changements que nous sommes tous capables d'effectuer peuvent changer notre vision des choses, et donc nous rendre plus heureux. Voici quelques conseils pour se sentir bien dans son quotidien. AFP Photos

1. Dormir plus de six heuresSix heures et quinze minutes de sommeil ininterrompu sont le strict minimum pour un adulte afin de passer une journée heureuse. Cette enquête a été menée par le groupe Yellow Valley auprès de 4 000 adultes de 18 à 65 ans. Ceux qui figurent parmi les plus satisfaits sur une échelle de bonheur de 1 à 5 sont ceux qui déclarent dormir plus de sept heures de manière ininterrompue. Pour les enfants et adolescents, comptez minimum huit heures pour passer une journée dans la bonne humeur. Mesdames et messieurs, à vos oreillers !AFP Photos

2. Se fixer de nouveaux objectifsLe psychologue Jonathan Freedman affirme que les personnes qui se fixent des objectifs - à court ou à long terme - sont plus heureuses que celles qui ne s'en fixent pas. Avoir un projet et progresser dans celui-ci ne donne pas seulement un sens à chacune de vos actions, cela vous donne également une structure de vie, des habitudes, et instaure de fortes relations sociales. Celui qui ne désire pas ne vit pas, c'est bien connu, alors, soyez ambitieux !AFP Photos

3. Se mettre au bleu

Des chercheurs de l'université du Sussex en Angleterre ont démontré que s'exposer à la couleur bleu augmente "la confiance en soi, réduit le stress, et stimule le bonheur". Selon une interview du *Daily Mail*, notre amour pour cette couleur s'explique très rationnellement. Vingt-cinq personnes ont été (...) [Lire](#)

[la suite sur LePoint.fr](#)

[La Finlande offre des préservatifs à William et Kate](#)

[Dans les restos thaï, les poulets volent et les robots dansent](#)

[Etats-Unis: une assiette de poisson frit élue plat le plus gras](#)

[VIDÉO. Guerre de Sécession : on refait l'histoire](#)

[Recevez la newsletter Le Point.fr](#)

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)