

Five Happiness Hacks

Happiness can spark positive feelings like joy, gratitude, pride, inspiration and love for others. Scientists have shown that people who report feeling these types of emotions can also experience:

- Better relationships
- Better work performance
- Less stress
- Better problem solving
- Better overall health

Check out these five hacks to help increase your happiness.

1 MOVE A LITTLE

Exercise increases endorphins and other feel-good brain chemicals as well as reduces levels of the stress hormone cortisol in the body. It only takes about 10 minutes of daily physical activity to get lasting emotional benefits.

2 STOP FOR THE MOMENT

Creating space in the day to pause, come down from a worried or racing mind and get back into the present moment has shown to be helpful in mitigating the negative effects of the body's stress reaction. All you have to do is **STOP**:

- **S**top
- **O**bserve
- **T**ake a few breaths
- **P**roceed

3 PRACTICE GRATITUDE

Spend a few minutes thinking about things you're grateful for. This teaches our brains to look for what is going well, training our brain to be on the lookout for life's positives.

4 REPLAY GOOD MEMORIES

When bad things happen, we often replay them over and over, causing anxiety, fear and other negative emotions. We can do the same thing when good things happen. Replaying positive experiences will support feelings of happiness, inspiration and other positive emotions. Take this [quiz](#) to identify your strengths and use them to boost your happiness.

5 FIND MEANING

Individuals that find meaning in life situations have been shown to experience improved quality of life and an extended lifespan. Doing things for others or getting involved with a philanthropic organization are two ways to find meaning. Focusing on your purpose and investing in others have been linked to more authentic, long-lasting happiness.

To learn more, watch the [Health Plan's Happiness Hacks presentation](#).

References

- Ackerman, Courtney E. (2020, April 16). What is Positive Psychology & Why is It Important? Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, T. C. (2019, March 19). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in Psychology*, Vol. 10, 1-9. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00584>
- Flora, Carlin. (2009, January 1). The Pursuit of Happiness. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200901/the-pursuit-happiness>
- Forbes, H., Fichera, E., Rogers, A., & Sutton, M. (2017, March 9). The Effects of Exercise and Relaxation on Health and Wellbeing. *Health Economics*, Vol. 26, 67-80. <https://doi.org/10.1002/hec.3477>
- Goldstein. (2012, May 29). <https://www.mindful.org/stressing-out-stop/>
- Happify. (n.d.) How Exercise Improves Your Well-Being. Happify. <https://www.happify.com/hd/exercise-and-happiness-infographic/>
- Haubrich, Jennifer (2020, January 21). 5 New Ways to Think if You Want to Be Happier Today. Medium. https://medium.com/@jen_2163/5-new-ways-to-think-if-you-want-to-be-happier-today-8268c37a9526
- Last Lemon Productions. (n.d.). Happiness Is... Last Lemon. [Photos]. <http://lastlemon.com/happiness/>
- Reynolds, Gretchen. (2018, May 2). Even a Little Exercise Might Make Us Happier. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2018/05/02/well/move/even-a-little-exercise-might-make-us-happier.html>

Cinco trucos para la felicidad

La felicidad puede generar sentimientos positivos como alegría, gratitud, orgullo, inspiración y amor por los demás. Los científicos han demostrado que las personas que dicen que sienten este tipo de emociones también pueden tener capacidad para lograr:

- Mejores relaciones
- Mejor rendimiento laboral
- Menos estrés
- Mejor capacidad de resolución de problemas
- Mejor salud en general

Observe estos cinco trucos que lo ayudarán a aumentar su felicidad.

1 ENTRE EN MOVIMIENTO

El ejercicio aumenta las endorfinas y otras sustancias químicas cerebrales que nos hacen sentir bien, y reduce los niveles de la hormona del estrés cortisol en el cuerpo. Solo se necesitan unos 10 minutos de actividad física diaria para obtener beneficios emocionales duraderos.

2 DETÉNGASE POR UN MOMENTO

Crear un espacio en el día para hacer una pausa, liberar la mente preocupada o acelerada y volver a aquí y ahora, ha demostrado ser útil para mitigar los efectos negativos de la reacción de estrés del cuerpo. Todo lo que tiene que hacer es una **PAUSA**:

- Pausar
- Observar
- Respirar
- Proceder

3 SEA AGRADECIDO

Dedique unos minutos a pensar en las cosas por las que está agradecido. Esto le enseña al cerebro a buscar lo que va bien, entrenándolo para estar atento a los aspectos positivos de la vida.

4 RECUERDE BUENOS MOMENTOS

Quando suceden cosas malas, a menudo las repetimos una y otra vez; esto causa ansiedad, miedo y otras emociones negativas. Podemos hacer lo mismo cuando suceden cosas buenas. Reproducir experiencias positivas fomentará sentimientos de felicidad, inspiración y otras emociones efectivas. Complete este [cuestionario](#) para identificar sus fortalezas y usarlas para aumentar su felicidad.

5 ENCUENTRA EL SIGNIFICADO

Se ha demostrado que las personas que encuentran significado en las situaciones de la vida experimentan una mejor calidad de vida y una vida más prolongada. Hacer cosas por los demás o involucrarse con una organización filantrópica son dos formas de encontrar algún sentido. Centrarse en sus metas e invertir tiempo en los demás se ha relacionado con una felicidad más auténtica y duradera.

Para obtener más información, mire la presentación [Trucos para la felicidad del plan de salud](#).

Referencias

- Ackerman, Courtney E. (16 de abril de 2020). ¿Qué es la psicología positiva y por qué es importante? Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, T. C. (19 de marzo de 2019). Intervenciones de psicología positiva y gratitud: Un ensayo clínico aleatorizado. Frontiers in Psychology, Vol. 10, 1-9. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00584>
- Flora, Carlin. (1 de enero de 2009). La búsqueda de la felicidad. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200901/the-pursuit-happiness>
- Forbes, H., Fichera, E., Rogers, A., & Sutton, M. (9 de marzo de 2017). Los efectos del ejercicio y la relajación en la salud y bienestar. Health Economics, Vol. 26, 67-80. <https://doi.org/10.1002/hec.3477>
- Goldstein. (29 de mayo de 2012). <https://www.mindful.org/stressing-out-stop/>
- Happify. (n.d.) Cómo el ejercicio mejora su bienestar. Happify. <https://www.happify.com/hd/exercise-and-happiness-infographic/>
- Haubrich, Jennifer (21 de enero de 2020). 5 nuevas formas de pensar si quiere ser más feliz hoy. Medium. https://medium.com/@jen_2163/5-new-ways-to-think-if-you-want-to-be-happier-today-8268c37a9526
- Last Lemon Productions. (n.d.). La felicidad es... Last Lemon. [Fotografías]. <http://lastlemon.com/happiness/>
- Reynolds, Gretchen. (2 de mayo de 2018). Incluso un poco de ejercicio podría hacernos más felices. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2018/05/02/well/move/even-a-little-exercise-might-make-us-happier.html>