

Sonntag, 8. November 2009

## **How to be happier**

Obwohl wir normalerweise denken, dass wir in bestimmter Weise handeln, weil wir uns irgendwie fühlen, ist es möglicherweise oft eher so, dass wir uns in bestimmter Weise fühlen, weil wir irgendwie handeln. Sagt das Happiness Project:

"More than a century ago, philosopher and psychologist William James described this phenomenon: "Action seems to follow feeling, but really action and feeling go together; and by regulating the action, which is under the more direct control of the will, we can indirectly regulate the feeling, which is not." By acting as if you feel a certain way, you induce that emotion in yourself."

Erinnert mich an den alten Rat: Der erste Schritt, um sich wohl zu fühlen, ist, so zu tun, als ob man sich wohl fühlt.

Geschrieben von Mr. Green in Schmarrnintelligenz um 13:25