

Cos'è la felicità?

Cosa ti rende felice a breve e cosa a lungo termine?

1. Tutti hanno cercato di definire la felicità, da poeti a filosofi a scrittori a politici, prova a leggere queste citazioni e discuti con un tuo compagno: **sei d'accordo o no? In quale di queste frasi ti riconosci di più? In quale di meno?**

E la stanchezza vede felicità anche nella zuppa.
(Evtušenko)

Felice. Con addosso solo le mutandine da bagno, scalzo, i capelli scarmigliati, nel buio rosso fuoco, cantando, sorseggiando vino, sputando, saltando, correndo... così si vive. (Jack Kerouac)

Andate pure di continente in continente, di regno in regno, di ricchezza in ricchezza, di piacere in piacere: non troverete la felicità che cercate. La terra e quanto contiene non possono appagare un'anima immortale più di quanto un pizzico di farina, in bocca ad un affamato, possa saziarlo. (Vianney)

Il ricordo della felicità non è più felicità, il ricordo del dolore è ancora dolore.
(Albert Einstein)

Chi s'accontenta, gode.
(Proverbio italiano)

Il modo vero di essere felici è rendere felici gli altri.
(Baden-Powell)

Il ricordo della felicità non è più felicità, il ricordo del dolore è ancora dolore.
(Albert Einstein)

La felicità non consiste nel non desiderare niente ma nell'ottenere ciò che si desidera.
(Choderlos de Laclos)

L'uomo più felice è colui che non vuole cambiare il proprio stato.
(Le Tonnelier de Breteuil)

Ogni età ha la felicità che le è propria.
(Le Tonnelier de Breteuil)

La felicità non è cosa facile: è molto difficile trovarla in noi stessi e impossibile trovarla altrove. (Chamfort)

2. Ordina questi stati d'animo in base alla loro importanza per ottenere la felicità a lungo termine.

Allegria
Tolleranza
Flessibilità
Senso dell'umorismo
Generosità
Gentilezza

3. Metti in ordine questi attributi in base alla loro importanza per ottenere la felicità a lungo termine.

Avere un lavoro soddisfacente.
Avere un talento particolare.
Avere un forte credo politico / religioso.
Avere molti soldi.
Godere di buona salute.
Avere molti amici.
Trovarsi bene i famiglia.

Discuti con il tuo compagno. Sei d'accordo? Puoi aggiungere altri aspetti a questa lista?

4. Trova degli aspetti negativi a questa lista, per esempio: *la generosità può diventare un problema se regali tutto quello che hai.*

5. In coppia fate una lista con le cose che sono più e meno importanti per essere felici.

<i>le cose <u>più</u> importanti per raggiungere la felicità a lungo termine</i>	<i>le cose <u>meno</u> importanti per raggiungere la felicità a lungo termine</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

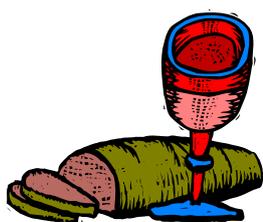
FELICITA' DI AL BANO E ROMINA

LUI: Felicità
 è tenersi per mano andare _____
 la felicità
 è il tuo sguardo _____ in mezzo
 alla gente
 la felicità
 è restare vicini come _____ la
 felicità,
 felicità

LEI: Felicità
 è un cuscino di piume, l'acqua del

 che passa e che va
 è la _____ che scende dietro le
 tende
 la felicità
 è abbassare la luce per fare

 la felicità,
 felicità



LUI: Felicità
 è un _____ di
 vino con un panino
 la felicità
 è lasciarti un biglietto
 dentro al cassetto
 la felicità
 è _____ a due voci quanto mi piaci
 la felicità, felicità

INSIEME: Senti nell'aria c'è già
 la nostra _____ d'amore
 che va
 come un pensiero che sa di
 felicità
 Senti nell'aria c'è già
 un raggio di sole più caldo che va
 come un _____ che sa di felicità



LEI: Felicità
 è una sera a sorpresa la luna accesa
 e la _____ che va
 E' un biglietto d'auguri pieno di cuori
 la felicità
 è una _____ non aspettata
 la felicità,
 felicità

LUI: Felicità
 è una spiaggia di _____, l'onda
 che batte
 la felicità
 è una mano sul _____ piena
 d'amore
 la felicità
 è aspettare l'aurora per farlo ancora
 la felicità, felicità

INSIEME: Senti nell'aria c'è già
 la nostra _____ d'amore che va
 come un pensiero che sa di felicità
 Senti nell'aria c'è già
 un raggio di sole più caldo che va
 come un _____ che sa di felicità