

# 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.*

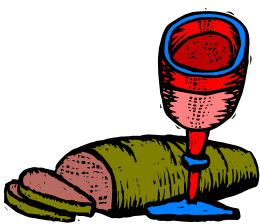
**5. In coppia fate una lista con le cose che sono più e meno importanti per essere felici.**

<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