



---

# 10 cose da ricordare per essere felici

**Autore:** Fausto Rossi

**Data:** 17 Dicembre 2015

10 cose da ricordare per essere felici. Semplice, no? Magari di primo acchito risulterebbe impossibile credere a una lista "miracolosa" come questa, eppure si tratta di qualcosa che può cambiare la vita, in meglio, in un attimo. Ecco perché diventa di fondamentale importanza l'intervista al *life coach* Alessandro Cozzolino realizzata da "[Repubblica](#)".

*"Ciò che accade fuori non è mai responsabile del nostro stato d'animo interiore. Il vero e unico responsabile è il nostro atteggiamento mentale nei confronti di ciò che accade. Ecco perché nel coaching alleniamo la mente a pensare in maniera diversa, più efficace", spiega Alessandro Cozzolino. "Molti di noi vogliono tutto, subito e senza sforzo, e finiscono puntualmente con l'essere infelici", aggiunge. E a ben pensarci, il life coach ha ragione.*

## 10 COSE DA RICORDARE PER ESSERE FELICI:

1. Hai un potere enorme che si chiama "scelta" e ti permette di vivere davvero la vita che vuoi e, soprattutto, di agire e di reagire a essa come meglio credi.
  2. Ogni decisione comporta una rinuncia e anche il non-scegliere è di per sé una scelta.
  3. Amati e di lasciati amare: ti salverà la vita, credimi.
  4. Fai buon uso delle parole, in primis con te stesso e ovviamente anche con il prossimo.
  5. Non tutto ciò che pensi, senti e percepisci corrisponde sempre a verità assoluta e universale.
  6. Non nutrire aspettative. Se proprio non ci riesci, metti sempre in preventivo che rischiano per loro natura di restare deluse.
  7. Siamo tutti interdipendenti, cioè dipendiamo gli uni dagli altri, pertanto non sentirti né inferiore né superiore.
  8. Un sorriso, un "grazie" e un abbraccio possono cambiare la giornata a qualcuno, ma soprattutto a te.
  9. "Ego", "io" e "mio" sono pericolosi per te e per gli altri, pertanto vanno maneggiati con cautela e attenzione.
  10. Niente e nessuno è immobile e permanente, ma tutto nasce, cresce, cambia, muore e si trasforma in qualcos'altro. E tu non puoi farci assolutamente niente.
-

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/10-cose-da-ricordare-per-essere-felici/>

Generato il 17/06/2026