

## UdA 1 La felicità

La felicità è una delle **emozioni positive** della nostra vita, come la speranza, l'amore o la meraviglia. Sono emozioni che ci fanno stare bene e che ci danno la carica.

Ci succede di essere felici per tanti **motivi diversi**. Lisa è felice perché le hanno regalato lo skate che desiderava da tanto. Samuel è felice perché ha degli amici come Robi e Blanca, con cui si diverte, parla di tutto, e su cui può sempre contare. Issouf sta saltando di gioia perché è arrivato secondo nella gara di corsa per cui si allenava da mesi. E poi c'è Anita, che si sente felice anche se non sa dire perché: è in vacanza, c'è il sole, sta ascoltando la sua musica preferita... che cosa volere di più dalla vita?

Insomma, la felicità può avere tante facce: c'è la felicità delle **piccole cose**, e la felicità dei **grandi sentimenti**, come l'amicizia. A volte siamo felici perché raggiungiamo un **traguardo** o realizziamo un nostro **desiderio**, altre volte siamo felici e basta, senza un motivo preciso.

La felicità assomiglia ad altre emozioni positive, come l'**allegria**, che ti mette voglia di saltare, ridere, scherzare ed è scoppiettante come i fuochi d'artificio. Assomiglia anche alla **serenità**, quando siamo senza preoccupazioni, come un cielo senza nubi. Ma la felicità è qualcosa di più: è come una luce calda e dorata che si accende al centro del petto, ti fa salire un sorriso alle labbra e ti fa dire: **la vita è proprio bella!** Anche se certe volte, quando arriva forte forte, può farci anche piangere!

Certo, noi non siamo sempre felici. Lisa oggi è arrabbiata perché sua sorella le ha scheggiato lo skate. Samuel è triste perché ha litigato con Robi. Issouf è preoccupato perché è arrivato un nuovo ragazzino che corre più veloce di lui. Anita è in ansia per il concorso di canto. Queste emozioni possono offuscare la felicità. È normale, succede a tutti.

Ma la felicità non scompare per sempre: le occasioni per essere felici sono intorno a noi, basta saperle vedere. Bisogna però sforzarsi di **essere positivi**, cioè dare più peso alle cose belle rispetto a quelle che non vanno come vorremmo. Insomma, cercare di vedere il bicchiere mezzo pieno anziché mezzo vuoto.

E poi, vi sveliamo due segreti. La felicità è **contagiosa**. La felicità è **altruista**: se facciamo qualcosa che rende felice qualcuno, saremo noi i primi a sentirci felici!

E allora forza, si comincia da oggi: **ALLENIAMOCI a essere felici!**