

Ученые нашли простой рецепт счастья и долголетия

Американские ученые нашли простой способ, как продлить жизнь и стать счастливым. Для этого всего лишь необходимо успешно бороться со стрессом, сводя его к минимуму, а в лучшем случае вообще избегая, считает профессор Гарвардского университета Роберт Эпстайн. Об этом сообщают американские СМИ.

К такому выводу ученый пришел, проведя исследование, в котором приняли участие более 3 тысяч добровольцев из США и еще 29 стран. Участникам эксперимента предлагались 28 утверждений, которым нужно было дать оценку. Кроме того, испытуемые должны были ответить на вопрос, насколько счастливыми они себя чувствуют, удовлетворяет ли их работа и т.д.

Изучив анкеты, Р.Эпстайн пришел к выводу, что главным злом в жизни человека является стресс. Так, ощущение счастья на четверть зависит от того, насколько хорошо мы справляемся с этим психологическим недугом, утверждает профессор. Кроме того, стресс ускоряет биологические часы, приводит к многочисленным заболеваниям и преждевременной смерти.

Эффективными способами борьбы со стрессом, по мнению ученого, являются планирование собственной жизни, минимизация стресса и умение избегать стрессовых ситуаций. Методами борьбы со стрессом являются расслабление, медитация, дыхательные техники и занятия йогой, считает Р.Эпстайн. Также стоит взять на вооружение позитивное мышление: события следует оценивать нейтрально или в положительном ключе, но никак не негативно.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)