

## **Almenys ... 60 IDEES PER SER FELIÇ**

1. Llegir un bon llibre, un bon article...
2. Rellegir el que t'ha agradat més
3. Escriure: crear
4. Descansar
5. Menjar una truita de patates de la mare
6. Veure nevar (de tant en tant)
7. Fer la migdiada
8. Somiar
9. Atiar el foc de la llar de foc
10. Passejar en bicicleta
11. Regar les plantes (com qui rega la vida)
12. Anar a comprar al mercat
13. Cuinar
14. Acomplir els teus projectes
15. Ser previngut
16. Passejar per la platja
17. Sentir-te lliure
18. Banyar-te al mar
19. Tancar els ulls i recordar
20. Prendre un xupito
21. Que et deixin l'ampolla a la taula (per prendre més xupitos)
22. Brindar amb un bon cava els bons moments
23. Conservar els bons amics, els de veritat
24. Aprendre alguna cosa cada dia... o cada dos
25. Trobar el que donaves per perdut
26. Veure, parlar i riure amb els teus fills
27. Menjar al Carballeira amb els teus fills
28. Menjar un bon arròs a la banda
29. Mirar el mar, i veure'l festejar
30. Escalfar-te quan fa fred. Refrescar-te quan fa massa calor

31. Sentir el teu pare a prop
32. Prendre ratafia als vespres de Mas Coromina
33. Vermutillo amb escopinyes a la fresca en un dia de sol
34. Menjar un bon pernil
35. Anar a veure la processó de Camprodon
36. Escoltar Cantaloop quan vas en cotxe
37. Tocar la guitarra
38. Estar a l'àtic tranquil i envoltat de records
39. Col·leccionar coses boniques... bons moments
40. Rebre la trucada esperada (o el WhatsApp o el missatge)
41. Passejar per la muntanya, sentir-hi les olors, gaudir el paisatge
42. Caminar amb unes bones sabates
43. Acompanyar el menjar amb un bon vi
44. Un bon massatge
45. Plorar emocionat. Mai de tristesa.
46. Escoltar bona música
47. Banyar-te a una gorga de la Garrotxa
48. Veure els teus fills feliços
49. Riure sota la pluja
50. Fumar-te un bon puret (de tant en tant)
51. Poder votar
52. Llegir el diari a la gespa de la piscina de Mas Coromina
53. Beure aigua quan tens set. O una bona birra!
54. Resoldre un complicat problema matemàtic
55. Riure cada dia de la setmana, de qualsevol estació!
56. Anar al gimnàs de la Barceloneta un dia de sol
57. Sentir i pensar amb l'esperit ben jove
58. Tornar a ser un nen de tant en tant
59. Paladejar un bon formatge
60. Bufar 60 espelmes...

...Gaudir de la vida per molts anys (= resultat de tot plegat)