

3 Μαρτίου 2011

## Η αισιοδοξία βοηθά στη μακροζωία

/ Γενικά



*Κανείς δε γεννιέται αισιόδοξος ή απαισιόδοξος, αλλά μαθαίνει να είναι.*

Όποιος βλέπει το ποτήρι μισογεμάτο (και όχι μισοάδειο) ζει περισσότερα χρόνια, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Ευτυχία ίσον μακροζωία. Η επιστήμη έρχεται να επιβεβαιώσει αυτό που πολλοί άνθρωποι ξέρουν από προσωπική εμπειρία: όσο πιο ξέγνοιαστος και χαρούμενος είναι κανείς, τόσο πιο υγιής είναι και τόσο περισσότερο ζει. Αντίθετα, οι μόνιμα αγχωμένοι και απαισιόδοξοι κινδυνεύουν με πρόωρο θάνατο. ([περισσότερα...](#))