

È il momento di dire addio ai luoghi di lavoro tristi e ai capi stressanti.  
L'infelicità al lavoro non è il male minore. Ci stanca e ci crea stress e negatività. Nel caso peggiore, ci fa ammalare o ci uccide.  
Essere felici al lavoro ci rende più energetici, produttivi, motivati, creativi e di successo.

Questo è ciò che ci occorre. Questo è quello che desideriamo fare da adesso in poi. Con felicità.

## Perché il futuro appartiene a chi è felice!

*Qui trovi tutto quello che ti occorre per essere felice al lavoro*

# THE HAPPY AT WORK MANIFESTO

[www.internationalweekofhappinessatwork.com](http://www.internationalweekofhappinessatwork.com)

**1. Io scelgo di essere felice al lavoro.** Mi rifiuto di fare un lavoro che non mi rende felice. È semplice. Voglio svegliarmi al mattino e non vedere l'ora di andare a lavorare. Voglio parlare con orgoglio del mio lavoro e delle persone con cui lavoro. Voglio desiderare con lo stesso spirito il lunedì mattina come il venerdì pomeriggio. Facendo questa scelta, non farò la magia di diventare felice, ma è il punto da cui posso iniziare.

**2. Io posso essere felice al lavoro.** In effetti tutti possono esserlo. A condizione che ciascuno scelga di esserlo.

**3. La felicità al lavoro è una mia responsabilità.** Anche se il mio capo, i miei colleghi, i miei collaboratori, l'ambiente in cui lavoro possono contribuire a influenzare il mio livello di felicità al lavoro, la responsabilità finale è solo e soltanto mia.

**4. Sapere cosa mi rende felice o infelice il lavoro è una mia responsabilità.** Sapere cosa mi rende felice al lavoro è il primo passo per raggiungere la felicità. E se non lo so io chi dovrebbe saperlo?

**5. Far sapere agli altri cosa mi rende felice o infelice al lavoro è una mia responsabilità.** Non sta al mio capo, ai miei colleghi, ai miei collaboratori o al luogo di lavoro provare a leggermi nella mente e scoprire cosa mi rende felice al lavoro. Dipende da me raccontarglielo.

**6. Accadrà qualcosa quando io farò qualcosa.** Finché me ne starò fermo, seduto sulla mia sedia aspettando che il mio capo, i miei colleghi, i miei collaboratori o il luogo di lavoro facciano qualcosa per rendermi felice, non succederà mai nulla.

**7. So che la mia felicità al lavoro influenza la mia felicità fuori dal lavoro.** Una cattiva giornata al lavoro è difficile da mandare via quando torni a casa. Ma una giornata felice al lavoro mi dà energia per un fantastico pomeriggio e un'ottima serata a casa. Una grandiosa settimana di lavoro è il miglior presupposto per un ottimo weekend.

**8. So che la felicità al lavoro influenza la mia salute.** Essere infelice o stressato al lavoro mi può far ammalare, deprimere e addirittura uccidermi. Al contrario essere felice lavoro mi fa sentire in forma, più forte mentalmente e fisicamente.

**9. Trascorro la maggior parte delle mie ore al lavoro. Voglio che quelle ore abbiano valore.** Passo più tempo al lavoro di quanto ne trascorra con la mia famiglia, con i miei amici o a svolgere i miei hobby preferiti. Voglio che queste ore siano felici e piacevoli. E voglio che possano contribuire a realizzare qualcosa di significativo.

**10. È normale avere una giornata negativa al lavoro.** So che non potrò essere felice al lavoro ogni giorno e tutto il giorno ma va comunque bene se ho qualche giornata nera. Qualche settimana, qualche mese, o qualche anno infelice e negativo sarebbero un problema.

**11. Lavoro meglio quando sono felice.** Quando sono felice sono coinvolto, motivato, impegnato, più creativo, più aperto ai cambiamenti, più collaborativo e più produttivo.

**12. Non esiste la troppa felicità.** Non importa quanto io sia felice, Un po' di più non fa male.

**13. So che la felicità al lavoro dipende anche dal tempo che io trascorro fuori dal lavoro.** Giornate e tempo passati fuori dal lavoro mi danno il tempo per riflettere e per rilassarmi, danno nuovi input e nuove idee; una vita spesa quasi esclusivamente al lavoro è meno probabile che mi renda felice.

**14. Mi rendo conto che la felicità al lavoro è differente per ciascuno.** Quello che per uno è il lavoro dei sogni, per qualcun altro potrebbe essere un inferno. Ciò che rende felice me al lavoro per molte altre persone potrebbe essere un'esperienza terribile.

**15. La felicità al lavoro è qualcosa che io creo adesso.** Non il prossimo mese, non il prossimo trimestre o il prossimo anno. Io sono felice adesso... o mai più.

**16. So che la felicità al lavoro non deriva dall'assenza di cose spiacevoli.** Ogni luogo di lavoro può essere caratterizzato da persone spiacevoli, troppo lavoro, clienti esigenti, stress, burocrazia e fastidi. Io non voglio aspettare di essere felice finché tutto ciò non verrà eliminato: se io aspettassi non sarei mai felice.

**17. La felicità al lavoro è contagiosa- E io sarò un portatore sano.** Le persone felici rendono le altre persone felici. Anche l'infelicità al lavoro è contagiosa, ma non c'è divertimento nel passare questo genere di virus.

**18. Il modo migliore per rendermi felice al lavoro e rendere felici gli altri.** Non ha senso cercare di rendere felice solo me stesso. Poiché anche l'infelicità è contagiosa io perderei velocemente la mia felicità se fossi l'unico ad essere felice.

**19. Essere felice e rendere gli altri felici richiede tempo.** Dedicare tempo la felicità propria e altrui è tempo ben speso perché essere felici ci rende più produttivi ed io sono felice di dedicare tempo a questo scopo.

**20. Troverò soddisfazione nel mio lavoro o lo lascerò.** Potrebbe non esserci possibilità di essere felici nel mio lavoro attuale. Mi licenzio. Sì, fa paura. Ma non fa forse paura l'idea di passare il resto della mia vita in un lavoro che mi fa sentire demotivato, stressato, cinico, indifeso?

**21. Per rendere felice il luogo di lavoro non occorre essere scienziati.** Ciò che può rendermi felice al lavoro sono cose veramente semplici, e possono essere implementate in quasi ogni luogo di lavoro. Riconoscimento. Attitudine positiva. Imparare e crescere. Condividere decisioni. Essere aperti.

**22. Fare il primo passo.** Se penso che gli altri non mi abbiano mai apprezzato, sarò io il primo ad apprezzare loro. Se gli altri non mi ascoltano mai, io mi metterò ad ascoltare. Sarò di buon esempio e farò il primo passo.

**23. So che un salario più alto non mi renderà più felice al lavoro.** Non c'è nulla di male nell'essere pagati tanto. Solo che non mi aspetto che ciò mi possa rendere felice.

**24. So che il potere, gli status symbol, un ufficio spazioso o addirittura la possibilità di utilizzare l'aereo aziendale non mi renderanno felice al lavoro.** Mi sentirò molto bene all'inizio, certamente, ma il brivido pian piano passerà e nessuna moneta potrà compensare un cattivo lavoro.

**25. La felicità lavoro dipende da ciò che tu ed io facciamo qui ed ora.** Io coinvolgerò altre persone e inizio subito.

INTERNATIONAL WEEK OF  
**HAPPINESS AT WORK**

