

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Lumturia nuk është fat, por zgjedhje, 5 mënyra për të jetuar më mirë
ADRESA	https://albeu.com/lajme/lumturia-nuk-eshte-fat-por-zgjedhje-5-menyra-per-te-jetuar-me-mi-re/1041929/
BURIMI	albeu.com
GJENDJA	online

KOHA

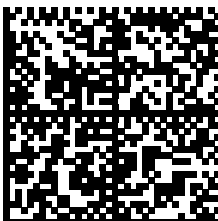
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 06:27:33 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 06:21:36 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ab1b5ecba4461eee0c2771d7c168ee17d06eb3dbccacf6dfb8d7f57606721185
TEKSTI	f555dc473338694b13cdf020bc85adf6c81d47b9924b35f818a2264b1ccd2a07
PAMJA	352e180f827ef812772d1f186429a892366e82c968219317f6004197970ff199

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a601ec63ca6473343dab554bbb94ce3cb4b97e15f252948712b626e6eabec125
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërin nga tri gjendjet — **nuk u gjet, në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/a601ec63ca6473343dab554bbb94ce3cb4b97e15f252948712b626e6eabec125>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

Lumturia nuk është fat, por zgjedhje, 5 mënyra për të jetuar më mirë



Lumturia nuk është gjithmonë një çështje fati. Shpesh ajo lidhet me mënyrën se si zgjedhim të jetojmë: me njerëzit që mbajmë pranë, me mënyrën si i interpretojmë ngjarjet, me kufijtë që vendosim dhe me gjërat të cilave u japim rëndësi.

Psikologu Martin Seligman, një nga studiuesit më të njohur të mirëqenies, argumenton se një jetë e përmbushur nuk ndërtohet vetëm nga emocionet pozitive.

Ajo përfshin edhe marrëdhëniet, angazhimin, kuptimin dhe ndjenjën e arritjes. Kjo do të thotë se lumturia nuk është domosdoshmërisht mungesa e problemeve. Është edhe mënyra se si përballemi me to.

Zgjidh njerëzit, jo vetëm suksesin

Marrëdhëniet e shëndetshme janë ndër faktorët më të rëndësishëm të mirëqenies. Studimet e psikologes Julianne Holt-Lunstad kanë treguar rëndësinë e lidhjeve shoqërore për shëndetin dhe mirëqenien. Prandaj, një jetë e mbushur me arritje, por e varfër në afërsi njerëzore, mund të mos ndihet aq e plotë sa duket nga jashtë.

Zgjidh çfarë meriton vëmendjen tënde

Jo çdo problem kërkon të njëjtën sasi energjie. Të jetosh mirë do të thotë të mësosh të dallosh atë që mund të ndryshosh nga ajo që nuk mund ta kontrollosh. Edhe psikologjia e vetëdijes dhe pranisë në moment na mëson të mos jetojmë vazhdimisht në të kaluarën ose në ankthin për të ardhmen. Ndonjëherë lumturia fillon kur ndalojmë së luftuari me gjërat që nuk varen prej nesh.

Zgjidh të mos e krahasosh jetën tënde me atë të tjerëve

Krahasimi është i pashmangshëm, por krahasimi i vazhdueshëm mund të ndikojë negativisht në mënyrën se si e vlerësojmë veten. Rrjetet sociale e bëjnë këtë edhe më të lehtë: shohim sukseset, udhëtimet, marrëdhëniet dhe

të fundit /



Lumturia nuk është fat, por zgjedhje, 5 mënyra për të jetuar më mirë



OVL-UÇK fiton qytetarët dhe kategoritë e luftës në tubim në Prishtinë



Javier Tebas: Real Madridi është klubi më "rebel" në Spanjë



Trump autorizon pushkatimin e ish-psikiatrit të dënuar për...



Kosova në ditën e fundit të afatit kushtetues: Zgjedhja ...



Mister në Siberi pas vdekjes së laborantes 28-vjeçare: murtajë a...



Rrëzohet avioni ushtarak në Nigeri, humbin jetën 32...



ARTIKULL JOETIK?

Esim for Global | Esim for Europe | Esim for Caribbean | Esim for USA | Esim for Italy | Esim for Spain | Esim for Turkey | Esim for Germany | Esim for Greece | Esim for Asia | Esim for World Cup 2026 | Esim for Saudi Arabia | Esim for Egypt | Esim for United Arab Emirates | Esim for Balkans | Esim for Morocco | Esim for China | Esim for United Kingdom | Esim for Africa | Esim for Latin America | Esim for GCC Gulf Cooperation Council | Esim for Middle East | Esim for South America | Esim for Canada | Esim for Mexico | Esim for Japan | Esim for Albania | Esim for Kosovo | Esim for Switzerland | Esim for Tunisia | Esim for South Africa | Esim for Algeria | Esim for Portugal | Esim for Brazil | Esim for Argentina | Esim for Colombia | Esim for Hong Kong | Esim for Thailand | Esim for Macau | Esim for Malaysia | Esim for Vietnam | Esim for South Korea | Esim for Austria | Esim for Netherlands | Esim for Australia | Esim for Russia | Esim for India | Esim for Chile | Esim for Peru | Esim for Poland | Esim for North Macedonia | Esim for Sweden | Esim for Finland | Esim for Norway | Esim for Belgium

momentet më të bukura të të tjerëve, ndërsa jetojmë çdo ditë me gjithë kompleksitetin e jetës sonë. Por një jetë nuk mund të krahasohet drejtësisht me një përzgjedhje fotosh nga jeta e dikujt tjetër.

Zgjidh të kujdesesh për veten

Gjumi, aktiviteti fizik, pushimi dhe koha për marrëdhëniet nuk janë pengesa për një jetë produktive. Janë pjesë e saj. Psikologjia moderne e sheh mirëqenien si një kombinim të faktorëve emocionalë, socialë dhe të sjelljes. Kjo do të thotë se mënyra se si e trajtojmë trupin dhe mendjen tonë ndikon edhe në mënyrën se si e përjetojmë jetën.

Në fund, lumturia nuk është një destinacion ku mbërrijmë një ditë. Është, në një masë të rëndësishme, rezultati i zgjedhjeve të vogla që përsërisim çdo ditë: kujt i japim kohën tonë, çfarë tolerojmë, për çfarë luftojmë, çfarë lëmë pas dhe çfarë vendosim të vlerësojmë.

Nuk mund të zgjedhim çdo gjë që na ndodh. Por mund të ndikojmë në mënyrën se si jetojmë me atë që na ndodh. Dhe pikërisht aty fillon një pjesë e rëndësishme e mirëqenies: jo te një jetë perfekte, por te një jetë që përputhet gjithnjë e më shumë me atë që ka vërtet rëndësi për ne.

Shtuar më 6.10.2026 08:21

Tags: [lumturia](#)



Këmbimi valutor/ Me sa blihen e shiten dollari dhe euro, çfarë ndodh me...



Parashikimi i horoskopit 6 tetor, ja çfarë kanë rezervuar yjet për ju sot



Debat për reformën territoriale, Gorrea i kërkon Maznikut të mos e votojë...



Murrizi akuzon Ramën: Po harton Kodin e Procedurës Penale për të mbrojtur...



Protestuesit mbledhen para Komisarariatit 1, kërkojnë lirimin e tre të ndaluarve



Aksidenti tragjik në Peqin-Elbasan, policia zbardh detajet: Si ndodhi përplas...



Studentët rikthehen në protestë, mesazhi i lënë në bulevardin para...



Pas akuzave ndaj qeverisë, protestuesit nisin marshimin në Tiranë



© 2003 - Albeu Online Media. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara!

Kërko...

Kërko

Kryesore

Erion Veliaj
Free Esim
Zgjedhjet 2025
Belinda Balluku
SPAK
Kombëtarja

Kategori

Lifestyle
Showbiz
Tech
Shëndetësi
Argetim
Enciklopedi

Linqet

Live tv shqiptare
Moti në Shqipëri
Travel
Horoskopi
Livescore
News from Albania

Tags

Edi Rama
Albania News
Kosovo news
Piranjat
gazeta, tv, portale
Sali Berisha

Moti

Moti në Tiranë
Moti në Prishtinë
Moti në Shkup
Moti në Durrës
Moti në Prizren
Moti në Tetovë

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.