

GREAT DREAM

Dez segredos para uma vida mais feliz

A Action for Happiness desenvolveu as 10 Chaves para uma Vida mais Feliz com base em uma revisão das pesquisas científicas mais recentes relacionadas à felicidade. O caminho de cada pessoa para a felicidade é diferente, mas a pesquisa sugere que essas Dez Chaves tendem a ter um impacto positivo na felicidade geral e no bem-estar das pessoas. Os cinco primeiros (GRANDES) estão relacionados à forma como interagimos com o mundo exterior em nossas atividades diárias*. Os outros cinco (DREAM) vêm mais de dentro de nós e dependem da nossa atitude perante a vida.

GIVING
(DOANDO)



Faça coisas para os outros

RELATING
(RELACIONANDO)



Conecte-se com as pessoas

EXERCISING
(EXERCITANDO)



Cuide de seu corpo

AWARENESS
(CONSCIENCIA)



Viva a vida com atenção

TRYING OUT
(EXPERIMENTANDO)



Aprenda coisas novas

DIRECTION
(DIREÇÃO)



Tenha objetivos pelos quais ansiar

RESILIENCE
(RESILIENCIA)



Encontre maneiras de se recuperar

EMOTIONS
(EMOÇÕES)



Concentre-se nas coisas boas

ACCEPTANCE
(ACEITAÇÃO)



Aceite-se como você é

MEANING
(SENTIDO)



Faça parte de algo maior

Dez segredos para uma vida mais feliz

As Dez Chaves são explicadas em mais detalhes abaixo. Cada um tem uma pergunta relacionada para nos ajudar a pensar sobre como nossas atividades e atitudes afetam nosso bem-estar e o bem-estar das outras pessoas ao nosso redor.

GIVING (DOANDO)

Faça coisas para os outros

Cuidar dos outros é fundamental para nossa felicidade. Ajudar outras pessoas não é apenas bom para elas e uma ótima coisa a se fazer, mas também nos torna mais felizes e saudáveis. Doar também cria conexões mais fortes entre as pessoas e ajuda a construir uma sociedade mais feliz para todos. E não se trata apenas de dinheiro - também podemos doar nosso tempo, ideias e energia. Então, se você quer se sentir bem, faça bem!

P: O que você faz para ajudar os outros?



RELATING (RELACIONANDO)

Conecte-se com as pessoas

Os relacionamentos são o contribuinte geral mais importante para a felicidade. Pessoas com relacionamentos sociais fortes e amplos são mais felizes, saudáveis e vivem mais. Relacionamentos próximos com família e amigos fornecem amor, significado, apoio e aumentam nossos sentimentos de auto-estima. Redes mais amplas trazem um sentimento de pertencimento. Portanto, agir para fortalecer nossos relacionamentos e criar novas conexões é essencial para a felicidade.

P: Quem é mais importante para você?



EXERCISING (EXERCITANDO)

Cuide de seu corpo

Nosso corpo e nossa mente estão conectados. Ser ativo nos deixa mais felizes, além de ser bom para nossa saúde física. Ele melhora instantaneamente nosso humor e pode até nos tirar de uma depressão. Nem todos precisamos correr maratonas - existem coisas simples que todos podemos fazer para ser mais ativos a cada dia. Também podemos aumentar o nosso bem-estar desligando-nos da tecnologia, saindo de casa e garantindo que dormimos o suficiente!

P: Como você se mantém ativo e saudável?



AWARENESS (CONSCIENCIA)

Viva a vida com atenção

Você já sentiu que deve haver mais coisas na vida? Bem, boas notícias, sim! E está bem aqui na nossa frente. Precisamos apenas parar e tomar conhecimento. Aprender a estar mais atento e consciente pode fazer maravilhas pelo nosso bem-estar em todas as áreas da vida - como a caminhada para o trabalho, a maneira como comemos ou nossos relacionamentos. Ajuda-nos a entrar em sintonia com os nossos sentimentos e impede-nos de pensar no passado ou de nos preocupar com o futuro - para que aproveitemos mais o dia-a-dia.

P: Quando você para e toma conhecimento?



TRYING OUT (EXPERIMENTANDO)

Continue aprendendo coisas novas

A aprendizagem afeta nosso bem-estar de muitas maneiras positivas. Isso nos expõe a novas ideias e nos ajuda a permanecer curiosos e engajados. Também nos dá uma sensação de realização e ajuda a aumentar nossa autoconfiança e resiliência. Existem muitas maneiras de aprender coisas novas - não apenas por meio de qualificações formais. Podemos compartilhar uma habilidade com amigos, entrar em um clube, aprender a cantar, praticar um novo esporte e muito mais.

P: Quais coisas novas você experimentou recentemente?



DIRECTION (DIREÇÃO)

Tenha objetivos pelos quais ansiar

Sentir-se bem quanto ao futuro é importante para nossa felicidade. Todos nós precisamos de objetivos para nos motivar e estes devem ser desafiadores o suficiente para nos entusiasmar, mas também alcançáveis. Se tentarmos o impossível, isso resultará em estresse desnecessário. A escolha de metas ambiciosas, mas realistas, direciona nossas vidas e traz uma sensação de realização e satisfação quando as alcançamos.

P: Quais são seus objetivos mais importantes?



RESILIENCE (RESILIÊNCIA)

Encontre maneiras de se recuperar

Todos nós passamos por momentos de estresse, perda, fracasso ou trauma em nossas vidas. Mas a forma como respondemos a isso tem um grande impacto em nosso bem-estar. Frequentemente, não podemos escolher o que nos acontece, mas podemos escolher nossa própria atitude em relação ao que acontece. Na prática, nem sempre é fácil, mas uma das descobertas mais interessantes de pesquisas recentes é que a resiliência, como muitas outras habilidades para a vida, pode ser aprendida.

P: Como você se recupera em tempos difíceis?



EMOTIONS (EMOÇÕES)

Concentre-se nas coisas boas

Emoções positivas - como alegria, gratidão, contentamento, inspiração e orgulho - não são apenas ótimas no momento. Uma pesquisa recente mostra que experimentá-los regularmente cria um 'espiral ascendente', ajudando a construir nossos recursos. Portanto, embora precisemos ser realistas sobre os altos e baixos da vida, ajuda a nos concentrar nos aspectos positivos de qualquer situação - o copo meio cheio em vez do copo meio vazio.

P: O que te faz se sentir bem?



ACCEPTANCE (ACEITAÇÃO)

Aceite-se como você é

Ninguém é perfeito. Mas com frequência comparamos nosso interior com o exterior de outras pessoas. Pensar em nossas falhas - o que não somos, e não o que temos - torna muito mais difícil ser feliz. Aprender a aceitar a nós mesmos, com as verrugas e tudo, e a ser mais gentis conosco quando as coisas dão errado, aumenta nossa alegria de viver, nossa resiliência e nosso bem-estar. Também nos ajuda a aceitar os outros como são.

Q: O que você realmente gosta?



MEANING (SENTIDO)

Faça parte de algo maior

Pessoas que têm significado e propósito em suas vidas são mais felizes, se sentem mais no controle e aproveitam melhor o que fazem. Eles também experimentam menos estresse, ansiedade e depressão. Mas onde encontramos 'significado e propósito'? Pode ser nossa fé religiosa, ser pai ou fazer um trabalho que faz a diferença. As respostas variam para cada um de nós, mas todas envolvem estar conectado a algo maior do que nós.

P: O que dá sentido à sua vida?



Junte-se ao movimento
www.actionforhappiness.org

FAÇA O BEM

ATENÇÃO PSICÓLOGOS E PROFISSIONAIS DA SAÚDE E EDUCAÇÃO

Eu sou Juliana Pintor, psicóloga. Para falar comigo ou para conhecer outros recursos, receber atualizações e participar gratuitamente de grupos de Cursos e Recursos Terapêuticos, CLIQUE nos ícones abaixo:

