

# 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](http://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:

