

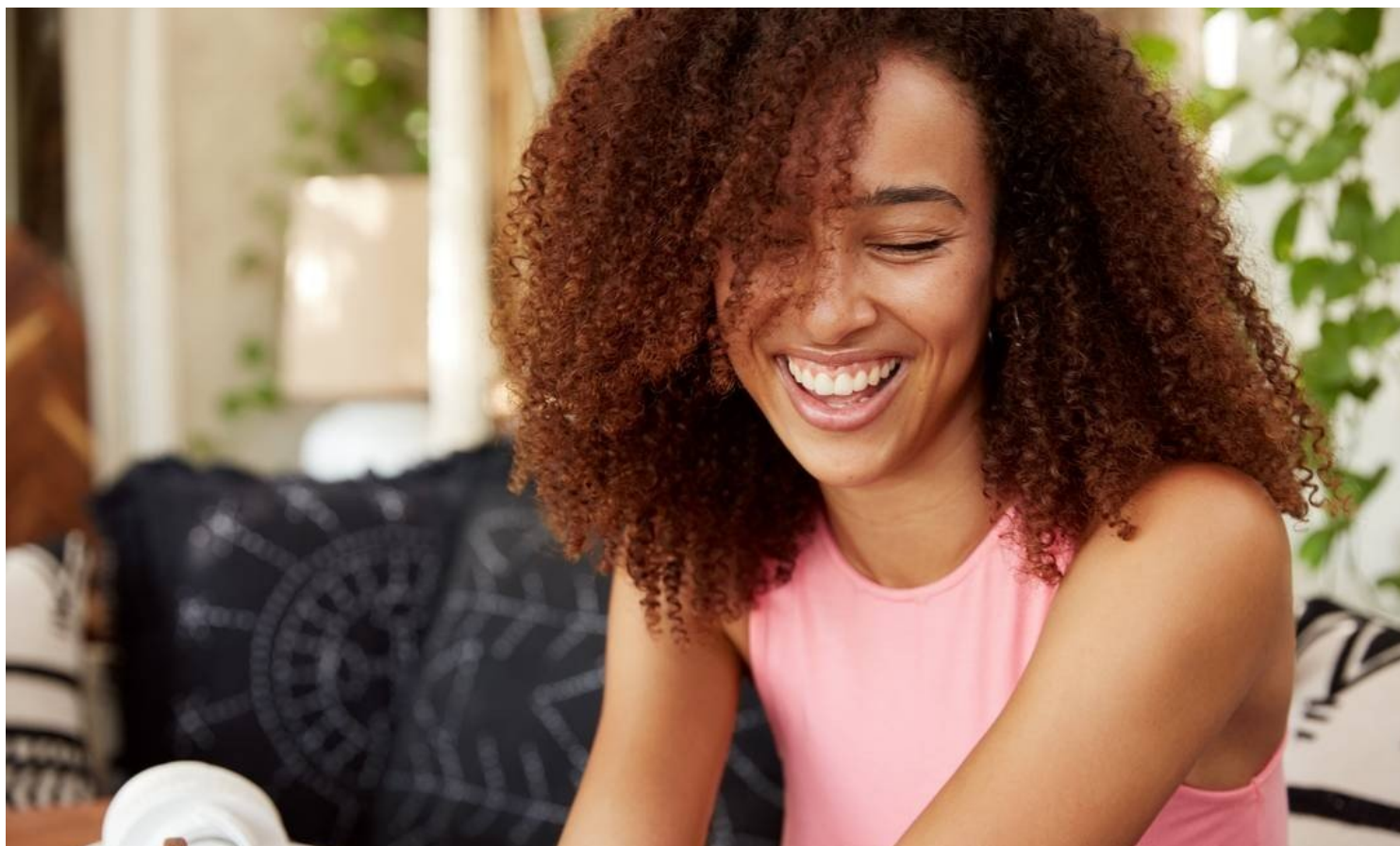
PUBLICIDADE

Especialistas em psicologia positiva indicam como ter uma vida mais feliz

Evento mundial sobre o tema acontece nos dias 20 e 21 de novembro, de forma on-line e gratuita

Raphaela Ramos

20/11/2020 - 16:51



Mulher feliz, sorrindo Foto: Freepik



RIO — "Felicidade é coisa séria." É o que defende o especialista em psicologia positiva Henrique

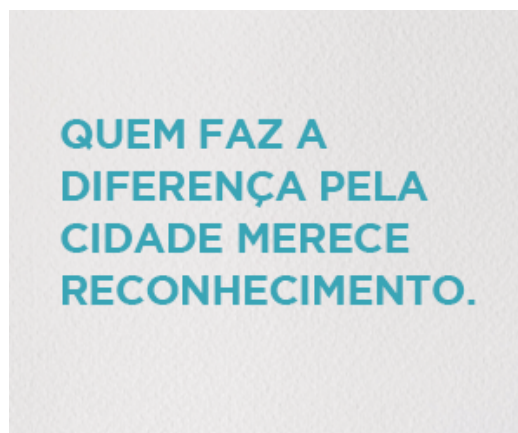
reúne palestrantes de diversos países para falar sobre a importância de uma vida mais feliz e como alcançá-la. ✕

— Tem se falado muito de felicidade, às vezes de forma pouco embasada. Mas a psicologia positiva é uma ciência que estuda esse assunto com rigor científico. É uma vertente da psicologia tradicional que surgiu a partir da visão de que estava na hora de não apenas compreender a doença, mas começar a investir esforço para entender o que dá certo: como algumas pessoas conseguem ser mais resilientes, positivas — explica Bueno, CEO e Fundador do Wholebeing Institute.

Covid-19: O Brasil já enfrenta uma segunda onda? Especialistas respondem a dez perguntas

Mas o que é, afinal, a felicidade? O especialista afirma que existem diversas definições e muita subjetividade nesse conceito, mas utiliza a nomenclatura da professora Sonja Lyubomirsky, segundo a qual a felicidade é a experiência de contentamento, alegria e emoções positivas, combinadas com a percepção de que a vida tem sentido.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE



PUBLICIDADE

— Quanto mais experiências positivas e menos negativas se vive, mais feliz se tende a ser. Mas isso sozinho não basta. Precisa também de um componente intelectual, cognitivo, que é avaliar que sua vida vale a pena — diz ele.

Bueno destaca que a busca pela felicidade já seria válida pela experiência em si, mas as

— Pessoas mais felizes têm resultados melhores, têm relacionamentos mais positivos, são mais produtivas no trabalho. Algumas pesquisas mostram que pessoas mais felizes ganham mais em cargos semelhantes, vivem mais, têm mais saúde física — enumera.

Leia mais: [Apenas 13% dos brasileiros consomem quantidade ideal de frutas e hortaliças, diz IBGE](#)

Ele explica que existem três componentes que predizem os níveis de felicidade de um indivíduo: genético, algumas pessoas são mais tendentes a sentir emoções positivas e serem otimistas do que outras; ambiental, o contexto em que se está inserido afeta o bem-estar; e o pessoal, que inclui as escolhas e comportamentos individuais.

— A genética e o ambiente podem afetar para o bem ou para o mal, mas ainda assim podemos fazer escolhas e ter comportamentos que levem ao bem-estar — afirma. — A pandemia, por exemplo, dificulta, mas não tira a condição de fazermos escolhas melhores.

Conheça suas virtudes

A especialista em psicologia positiva Juliana Carneiro, que também participa do evento internacional, afirma que uma das formas para encontrar a felicidade é por meio do conhecimento das "forças de caráter". Segundo Carneiro, pesquisas sobre o tema identificaram 24 forças que todos possuem, mas cada um tem sua combinação de quais se manifestam de forma mais forte, média e mais fraca.

Vacina: [São Paulo recebe primeiras 120 mil doses da vacina CoronaVac](#)

São virtudes como esperança, bondade, gratidão e autocontrole, por exemplo. Para conhecer sua classificação, é possível realizar testes, disponíveis na internet.

— As cinco primeiras são as que têm a ver com a sua essência, a forma como se comporta. A partir do momento em que as conhecemos, é preciso colocá-las em ação. Perceber como as usamos, e o que podemos fazer para usar mais. Quanto mais usamos nossas cinco primeiras forças, mais nos sentimos energizados, motivados, aumenta nosso senso de significado e bem-estar — explica Carneiro. — É um exercício constante. Um trabalho de autoconhecimento, mas também de autoestima.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

PUBLICIDADE

Bem-estar em diferentes dimensões

Para uma vida mais feliz é preciso encontrar o bem-estar em diferentes dimensões. Bueno explica que, a partir desse modelo, é possível se olhar de forma específica e agir na área que mais precisa de atenção no momento:

- **Espiritual** - É preciso apreciar o presente e ter sentido de propósito, percebendo sentido na vida. Não precisa necessariamente envolver o ponto de vista religioso.
- **Físico** - É necessário cuidar do corpo e da conexão constante entre corpo e mente. O que cada pessoa pensa afeta como se sente, e como ela escolhe se portar afeta o que pensa de si mesma.
- **Intelectual** - Buscar estar aberto, curioso para a vida, sempre procurando aprender algo que inspire.
- **Relacional** - É um importante componente para a felicidade. Estudos mostram que as pessoas mais felizes são as que nutrem relacionamentos mais positivos com elas e com os outros.
- **Emocional** - Aceitar todas as emoções, dificuldades e dores sentidas em alguns momentos, mas buscar ser mais positivo e resiliente.

Dicas para ser mais feliz

- **Mude o foco** - De forma geral, as pessoas têm tendência em perceber mais os aspectos negativos do que os positivos. "Ao receber um boletim é comum focar mais uma nota vermelha do que em todas as azuis", exemplifica Bueno. Uma forma de experimentar mais positividade é mudar o foco e perceber o que há de positivo ao seu redor.
- **Não exclua possibilidades** - Mesmo quando se está passando por uma situação difícil é possível fazer uma coisa boa. Nesses casos, é preciso perceber a realidade, mas buscar fazer uma atividade que gosta, como praticar um exercício físico, se conectar com a natureza ou ligar para um amigo querido, por exemplo.

O GLOBO RECOMENDA

Vacina de Oxford contra Covid-19 alcança até 90% de eficácia



Saúde diz que deverá assinar cartas de intenção para comprar vacinas em reta final de desenvolvimento



Antônio Pitanga e Maria Bethânia relembram namoro e viralizam: 'Minha linda normalista'



Mike Tyson x Roy Jones Jr: onde assistir a luta ao vivo



Conteúdo Publicitário

Mulheres reais deslumbrantes - tente não ofegar quando ver a #14

WomenTales.com | Patrocinado

Como Donatella Versace está hoje em dia não faz sentido

Afternoon Edition | Patrocinado

Ainda dá tempo! Óculos de sol importado em 12x no cartão.

Reino dos Óculos | Patrocinado

HotPopToday | Patrocinado

Veja agora os piores alimentos para mulheres que querem perder peso

Ficar Bonita BR | Patrocinado

Nós não acreditamos em quem é a parceira de Fernanda Gentil,

Networthmagazine | Patrocinado

Candidato de Bolsonaro à presidência da Câmara, Arthur Lira diz que Ricardo Salles é "quem mais faz confusão" no governo | Bela Megale - O Globo

O Globo

Vídeo do Porta dos Fundos faz sátira com vereadora do partido Novo de Curitiba (PR) e gera críticas | Sonar - A Escuta das Redes - O Globo

O Globo

A bronca de Bruno Covas com o Chico Buarque, Wagner Moura, Camila Pitanga... | Lauro Jardim - O Globo

O Globo

15.000 Cavidades misteriosas surgiram na costa da Califórnia

Scientific Mirror | Patrocinado

Dores nas articulações? Erva indiana pode ser a solução.

Curcumina Plus | Patrocinado

MAIS LIDAS NO GLOBO

1. 'Ela se sentia culpada pelas agressões e temia represálias', diz delegado que investiga o caso de neto que agredia avó

Vera Araújo

2. Brasil tem 169.197 mortes e 6.070.419 casos de Covid-19, diz boletim

O GLOBO

3. Oxford e AstraZeneca pedirão autorização para uso emergencial da vacina da Covid-19 no Brasil

Cristina Fibe

4. Biden nomeia veterano para chefiar diplomacia, Kerry como 'czar do clima' e latino para Segurança Interna

O Globo e New York Times

5. O que o aumento de casos indica sobre o futuro da pandemia?

O Globo

MAIS DE SOCIEDADE

VER MAIS



[Portal do Assinante](#) • [Agência O Globo](#) • [Fale conosco](#) • [Expediente](#) • [Anuncie conosco](#) • [Trabalhe conosco](#) • [Política de privacidade](#) • [Termos de uso](#)

© 1996 - 2020. Todos direitos reservados a Editora Globo S/A. Este material não pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribuído sem autorização.