

A TAL FELICIDADE

Megan McDonough

Cientistas do “eu”

NÃO EXISTE “LÁ” Trabalhar na área da felicidade me dá muitas oportunidades de praticar com uma comunidade que também busca viver bem. Isso é importante porque você nunca está “lá”. Viver bem é uma prática diária, escolha após escolha. Essa comunidade e esse trabalho me apoiam, me lembram do que é importante. Espero fazer o mesmo pelos outros.

ESCOLHA DELIBERADA Independentemente do que quer que esteja acontecendo, seja prazeroso ou doloroso, podemos estar atentos à nossa experiência. Viver deliberadamente é uma escolha, haja pandemia ou não. Mindfulness é simplesmente o ato de prestar atenção com uma atitude de curiosidade, abertura e aceitação. Mesmo que algumas das escolhas que fizemos no passado não estejam disponíveis, podemos optar por outras maneiras mais seguras de nos manter conectados. Há uma pandemia e posso rir com meu amigo. Ambos são verdades.

VALORES PESSOAIS Viver, amar, aprender. Essas três palavras são muito importantes para mim. Esses valores moldam minhas decisões, me lembram de quem eu quero ser e como quero viver. Esse é o poder dos valores pessoais.

MANEJO DO STRESS O stress acontece. É normal. O corpo reage a ele de uma forma que foi projetada para nos ajudar: com aumento da frequência cardíaca e fluxo sanguíneo, para que possamos agir. O problema é que muito do stress hoje não está relacionado ao perigo físico do qual



DIVULGAÇÃO

Megan McDonough é cofundadora do Wholebeing Institute e professora do Certificado Internacional em Psicologia Positiva. É autora de *Infinity in a Box* e *A Minute for Me*, e atua há duas décadas como professora de ioga.

precisamos fugir. Portanto, tentamos outras coisas para diminuir a tensão, algumas das quais não são muito úteis. Manter um diário, por exemplo, é uma maneira maravilhosa de se conhecer. Escrever nos dá tempo para desacelerar, perguntar e ver o que é verdade para nós mesmos.

TUDO INTERLIGADO Pensamentos, emoções e comportamentos não são coisas separadas, estão profundamente relacionados entre si. O modo como você se comporta molda como se sente e como pensa. Como você pensa molda seu comportamento e como se sente. Todos os três afetam um ao outro. É possível iniciar uma mudança com seus pensamentos, reformulando as situações. Pode começar com suas emoções, cultivando a positividade ou se comportando “como se” tivesse a qualidade que está tentando cultivar. Cada ponto de partida afeta os outros, como dominó.

O QUE É IMPORTANTE A pesquisa orienta a psicologia po-

sitiva. Mas ela apenas dá médias, não pode dizer o que funciona ou não para nós, pessoalmente. Temos de ser cientistas no laboratório do “eu”. Primeiro, aprenda sobre a ciência. Em segundo lugar, experimente. Pratique a ferramenta e observe qual é o seu impacto e quando ela funciona (ou não funciona) em sua vida. Por último, quando encontrar algo que funcione, transforme-o em um hábito. Incorpore-o no tecido do seu dia para criar um ciclo de crescimento positivo. Você então fica sabendo o que é (ou não) importante em sua vida como uma experiência profundamente incorporada, não uma ideia cognitiva.

SOBRE O FUTURO Vou terminar do jeito que comecei... Não há “lá”. A felicidade é uma prática, não é algo que dá para marcar na lista de tarefas. Alguns dias são difíceis. Outros são fáceis e divertidos. Não é como se você aprendesse psicologia positiva e então a vida se tornasse uma bênção. Em vez disso, a psicologia positiva fornece habilidades que podemos aprender e aplicar para nos apoiar, criando positividade, resiliência e conexões. Sim, estou otimista sobre nossa capacidade de aumentar a felicidade, a saúde e o bem-estar integral, porque é uma habilidade aprendida. E você também pode aprender.



SIMONE GLOBOR/GETTY IMAGES