

Aprendendo a ser + Feliz

Um breve manual para te orientar a
construir uma vida mais **feliz**

Fernanda Côrtes



Você acredita que é possível construir **FELICIDADE**?
Ou acha que, se não nascemos com ela no DNA,
estamos predestinados à infelicidade?

Se você respondeu **SIM** para a primeira pergunta, tenho uma ótima notícia: nós podemos construir a nossa felicidade a cada dia. Isso significa que ela depende de ninguém mais, ninguém menos, do que nós mesmos. Agora, se você respondeu **SIM** para a segunda pergunta.. calma! Nada é tão definitivo. Até podemos nascer com uma predisposição genética maior para a felicidade, isso é verdade. Mas ao longo do percurso, a vida nos colocará de frente a várias situações e poderemos fazer ESCOLHAS.



Nossas escolhas e nossas ações têm um grande impacto na construção da nossa **FELICIDADE!**



Outro ponto importante é que nosso cérebro, através da neuroplasticidade, é capaz de mudar e aprender. O cérebro pode se adaptar a mudanças por meio do sistema nervoso, reorganizar os neurônios e os circuitos neurais. Sabendo disso, entendemos que nosso cérebro pode aprender TUDO e sempre! Através das vivências e da aprendizagem, vamos nos moldando e adquirindo novos hábitos que nos conduzirão a uma vida mais feliz.

E você sabia que existe um estudo dedicado exatamente a isso?

É verdade! Já que podemos aprender a ser mais felizes em nosso dia a dia, que nosso cérebro se molda, temos como estudar e aprender. A felicidade é uma ciência estudada pela Psicologia Positiva. Já vou te explicar melhor do que trata esta tal Psicologia Positiva, mas antes que surja a dúvida na sua cabeça, já vou me adiantar: o termo “Positivo” para esse estudo não significa que a Psicologia em si seja negativa. Não mesmo! A Psicologia, como todos bem sabem, estuda o comportamento humano e seus fenômenos psíquicos, analisando suas ideias, valores e emoções.





E a **Psicologia Positiva**? Por que esse termo? A **PP** é uma ciência, com base na psicologia, na filosofia e na neurociência, e que se dedica ao estudo daquilo que o ser humano tem de melhor. Isto não quer dizer que ela deixa de lado os problemas e as questões mais profundas, mas que a PP faz florescer o que existe dentro de nós de mais positivo e que irá nos ajudar a viver com mais qualidade, e alcançar o bem-estar em nosso cotidiano. Resumindo:

A Psicologia Positiva é a ciência que estuda a **FELICIDADE** e nos oferece ferramentas para colocar esta casinha de pé, tijolo por tijolo.

“A Felicidade não é algo que vem pronto, ela é resultado de suas ações” - Dalai Lama

Como surgiu a Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva surgiu em 1998, nos Estados Unidos, quando o psicólogo **Martin Seligman** escolheu o tema em seu discurso de posse na presidência da Sociedade Americana de Psicologia (American Psychological Association), e destacou a importância de não focarmos somente nas doenças mentais.

De lá para cá, muitos estudos e pesquisas vêm sendo desenvolvidos e, em 2002, a Universidade da Pensilvânia foi a primeira a criar um programa de especialização na matéria, o MAAP (Master of Applied Positive Psychology). Depois, vieram cursos em Harvard, London University, Berkeley e muitos outros, como o Wholebeing Institute, fundado por Tal Ben-Shahar e Megan McDonough.



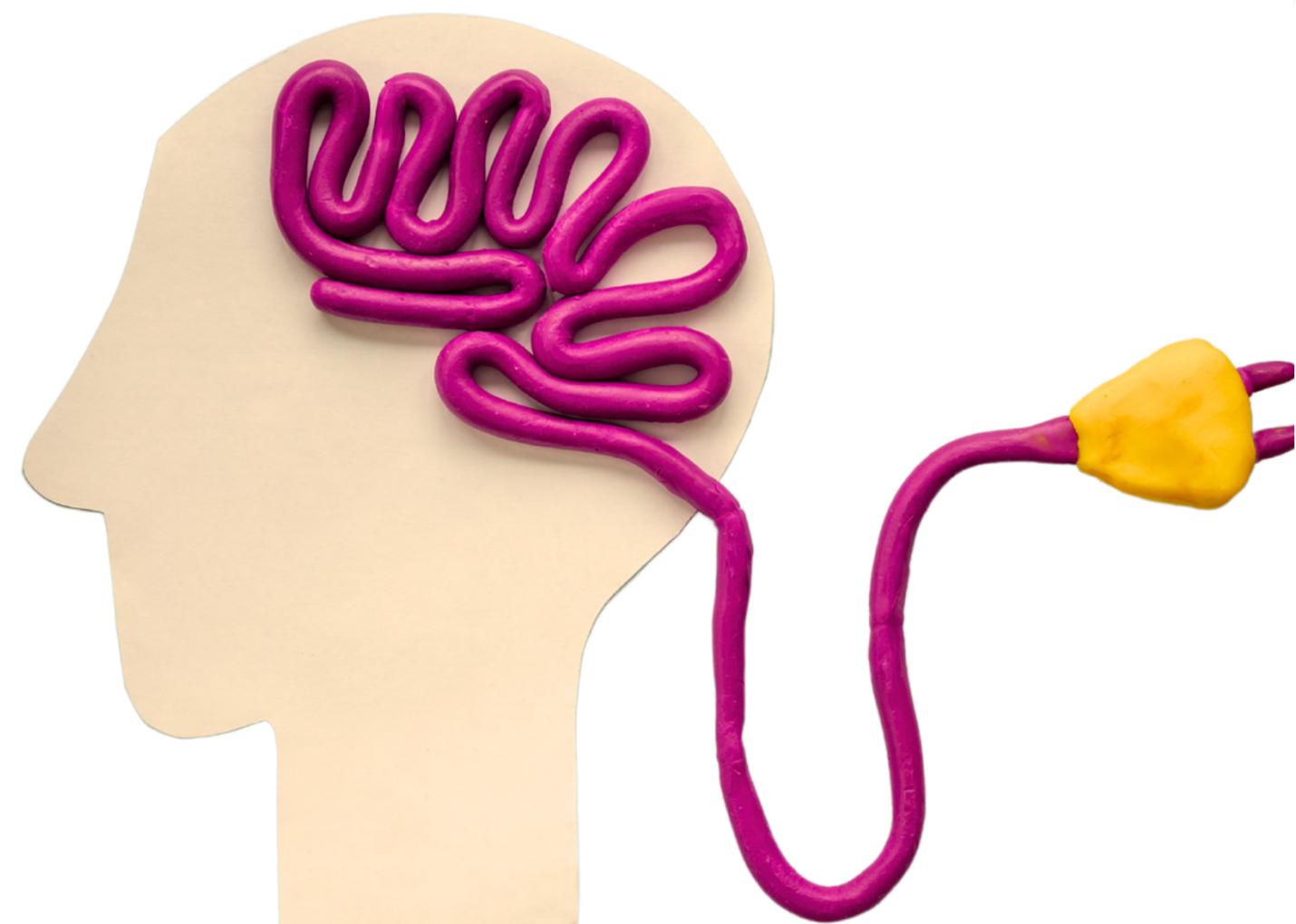
Tal também ministrou curso em Harvard e ficou conhecido como o Dr. Felicidade, o professor da turma mais popular e disputada da história da universidade. Hoje, a **Psicologia Positiva** conta com uma Associação Internacional, e já “espalha a felicidade” pelo mundo. Países como Inglaterra e Austrália já adotaram disciplinas da PP em suas grades curriculares, assim como grandes empresas globais entenderam a importância de falar – e proporcionar – qualidade de vida e bem-estar a seus líderes e funcionários.

“A vida impõe os mesmos revezes e tragédias tanto para o otimista quanto para o pessimista, mas o otimista consegue enfrentá-los com mais tranquilidade” - Martin Seligman



Maleta de ferramentas

A seguir, nas próximas páginas, eu trago para vocês algumas ferramentas que a **Psicologia Positiva** nos oferece para nos ajudar nessa construção diária de uma vida com **mais sentido, mais propósito e mais bem-estar.**



Construindo a **FELICIDADE**

**Como consigo os tijolos para
construir minha casa?**

Autoconhecimento e Escolhas

A **Psicologia Positiva** não tem receita de bolo e nem mágica. Mas entrega algumas ferramentas que podem ajudar nessa construção. O ponto de partida é algo que parece ser muito simples, mas extremamente necessário: **AUTOCONHECIMENTO**. É fundamental que a gente se conheça, se entenda, enxergue nossos pontos fortes, nossos talentos e para onde queremos caminhar.

Comece se perguntando:

O que me
faz bem?

O que me
fortalece?

O que me
inspira?

Muitas vezes nos vemos presos à modelos que nos são impostos, entramos em carreiras para agradar aos pais e acreditamos que a vida deve seguir um padrão: ter uma carreira bem sucedida, ter reconhecimento, dinheiro, casar, ter filhos lindos, uma família de comercial. E assim vamos levando a vida sem seguir com as nossas próprias **ESCOLHAS**.

Encontre seu propósito

Saber qual o seu propósito te conduzirá às melhores escolhas, pois você já entenderá onde, como e quando quer chegar. Seu propósito é aquilo que te motiva a acordar diariamente com energia, vontade de fazer, com sorriso no rosto, garra e determinação.

É algo como uma “Missão de vida” e isso existe dentro de você. O Propósito não precisa ser único e pode mudar ao longo da sua vida. Não se cobre por isso. Conhecer, entender e saber aplicar suas forças vai te ajudar **MUITO** nessa construção...



Quando não sabemos qual caminho seguir, ficamos perdidos. Já se perguntou qual o seu **PROPÓSITO**? Propósito é diferente de objetivo. Reconhecer em você o que deseja construir na sua vida é um passo importante para começar a trilhar sua jornada.

***“Quem tem um porque, enfrenta qualquer como” -
Vitor Frankl***

Forças de Caráter

Durante três anos e muitas pesquisas, um time de 55 cientistas liderado por Christopher Peterson e Martin Seligman desenvolveu um texto histórico sobre pontos fortes e virtudes do personagem: um manual e classificação de **24 FORÇAS DE CARÁTER**, separadas em seis grupos, que são as virtudes. Assim surgiu o projeto de medição válidas e gratuitas - o VIA Inventory of Strengths (conhecido como VIA Survey).

Seligman nos diz que quando usamos as nossas forças e colocamos nossos pontos fortes em nosso dia-a-dia, nos sentimos mais dispostos e mais energizados, com um aumento significativo de autoestima e melhora em nossos relacionamentos. Isso, conseqüentemente, trará um resultado positivo em nossas atividades diárias, como em nosso trabalho, por exemplo.

Então, agora é hora de você descobrir **quais são as suas forças de caráter**. As cinco principais, chamadas de forças de assinatura, serão os tijolos base para a sua construção. Importante: todos nós temos as 24 forças, mas em diferentes graus. Não existem fraquezas, mas forças que são menos utilizadas por nós. A combinação dessas formas diz muito de quem somos, o que gostamos de fazer, como os outros nos enxergam e o que nos faz bem!

Acesse o link e faça o teste. É gratuito! A pesquisa VIA já foi realizada em mais de 11 milhões de pessoas, em todos os países do mundo: <https://www.viacharacter.org/>

Entendendo Nossas Emoções



“Todas as emoções importam”

Entendendo Nossas **Emoções**

Com o autoconhecimento, vem o entendimento e aceitação de nossas **EMOÇÕES**. Acolher o que sentimos, aceitar os maus momentos e construir emoções positivas fazem parte de um processo de autocuidado e autocompaixão. E para ser melhor para o outro, melhor para o mundo, atingir aquele bem-estar tão sonhado, é fundamental saber lidar com as próprias emoções.

Entendendo Nossas **Emoções**

O ser humano já nasce com o viés da negatividade. Fácil de entender: depois de um longo dia, com várias atividades, boas surpresas, te acontece algo ruim e desagradável. O que você vai dizer/pensar? “Meu dia foi péssimo, fulaninho ou tal coisa, estragou o meu dia”. Partindo daí, também falaremos mais à frente sobre **GRATIDÃO.**

Entendendo Nossas **Emoções**

Mas repare que normalmente vivemos muito mais emoções positivas do que negativas em nossos dias. O “pulo do gato” é sabermos apreciar esses momentos, viver mais pequenas emoções positivas, pensando no hoje, no agora e deixando de focar tanto no futuro.

FOQUE NO QUE É MELHOR, NO QUE TE ELEVA.

Quando cultivamos emoções positivas, avaliamos melhor e com mais positividade as situações do dia-a-dia. Focar no problema, limita nossas ações e resoluções. A positividade é fundamental para a construção da Resiliência.

Mais Positividade Contribui para:



Aumentar a autoestima



Aumentar a resiliência



Comportamento ético



Melhoras nos comportamentos

Como lidar com as emoções negativas?

A Psicologia Positiva nos apresenta o exercício dos 4 Ps:

Pausa: diante de uma emoção negativa, feche os olhos, respire profundamente três vezes. Encontre o nome dessa emoção. Raiva? Medo? Tristeza? O que você está sentindo?

Permita-se sentir: você é humano. Super normal o que está sentindo diante de determinado acontecimento. Não se julgue ou critique por isso. Pode ter raiva, sentir inveja.

Perspectiva: nesse momento, seja um pouco mais racional. Você já sentiu isso antes? Passou rapidamente ou demorou? É comum você ter esse tipo de emoção? Reflita sobre o assunto, não aja com impulsividade.

Plano: depois de entender sua emoção, permitir sentir, analisar o ocorrido, trace um plano para aprender a lidar com isso. Pense em como agir daqui pra frente. Você é o responsável por suas escolhas.

*Quando cultivamos positividade,
a vida Floresce!*

Cultive mais Emoções Positivas

Barbara Fredrickson é uma professora americana no departamento de psicologia da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill, uma das grandes pesquisadoras sobre emoções, grande referência em *Psicologia Positiva no mundo*.

Teoria do Ampliar e Construir - Barbara realizou estudos que mostram que cultivar mais emoções positivas é fundamental para desenvolver novos aprendizados, estabelecer novos conhecimentos e comportamentos e consolidar nossos relacionamentos. Quando vivemos *mais emoções positivas*, ampliamos nossa visão e nosso repertório momentâneo de pensamento-ação, permitindo a visão mais completa da realidade e das opções disponíveis.

Cultive mais Emoções Positivas

Segundo estudos de Fredrickson, as 10 emoções positivas mais experimentadas são:



Alegria



Diversão



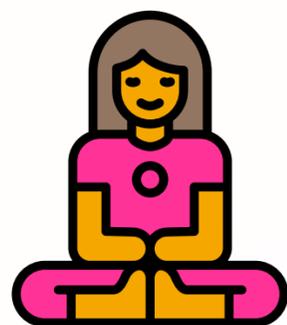
Amor



Orgulho



Gratidão



Serenidade



Interesse



Esperança



Inspiração



Admiração

Gratidão

Vamos falar sobre essa emoção tão poderosa e transformadora. Ser grato não é apenas agradecer, mas é sim sentir, viver o presente e cada pequena coisa boa que te acontece. É poder chegar ao fim do dia e, apesar de todos os pesares, dizer que é grato por pequenos acontecimentos ou simplesmente por ter um lar, comida na mesa e saúde.

E isso não é pouco e não é piegas. Não, se você realmente sentir isso.

A **GRATIDÃO** faz com que você enfrente melhor as emoções negativas, construa mais emoções positivas e tenha um olhar mais amoroso para sua vida.



Gratidão

Um estudo feito pelos pesquisadores Robert Emmons e Mike McCullough mostrou o seguinte resultado em relação a um grupo de pessoas que realizou o diário da **Gratidão** durante um determinado tempo:



sentiram-se melhor em suas vidas, ou seja, mais **bem-estar** e **qualidade de vida**;



sentiram-se mais **otimistas** em relação ao futuro;



estavam **25% mais felizes**, com menos queixas de saúde e fizeram mais exercícios físicos

Ou seja, a GRATIDÃO também traz benefícios para saúde física e mental

Diário da Gratidão

Vou te propor um exercício que parece bobo, mas garanto que trará resultado pra sua vida: diariamente, por pelo menos dois meses, adote um caderninho da gratidão. Ao final do dia, escreva três coisas (se tiver mais, ótimo) pelas quais você é grato. Não precisa ser nada grandioso.

Você pode pensar “eu fico em casa, não faço nada, nada me acontece...” e é aí que você passará a treinar o seu olhar, o seu cérebro, o seu coração para as pequenas e transformadoras coisas do dia-a-dia. **Faça isso e depois me conta!**



“Quando apreciamos o bom, o bom aprecia” – Tal Ben-Shahar

MEDITAR

Um ótimo exercício para o bem-estar

Se estamos vivos, respiramos. Respirar é um processo involuntário, mas podemos aprender a respirar com profundidade, com controle, com pausas e vivenciando o presente. Certamente, você já passou por isso: diante de uma situação difícil, um desafio a ser encarado, ou o próprio medo, alguém lhe disse “calma, respira fundo”. Não é verdade?

Tomar **consciência** dessa respiração profunda é **meditar**. Vários estudos já apontam os inúmeros benefícios da meditação em nossas vidas.

Vou listar abaixo apenas alguns que, acredito eu, já serão o gatilho para você começar a meditar:

- Reduz o estresse
- Controla a ansiedade
- Aumenta a concentração
- Melhora a autoestima
- Ajuda na prevenção da depressão e durante a mesma
- Melhora o sono

Dicas para sua **meditação**

Agora você pode estar pensando que meditação não é para você, que ficar parado e em silêncio, com a mente vazia é impossível.... Calma, você não deixa de ter razão. Não é fácil se “desligar do mundo”, mas aos poucos, com a prática, você vai conseguindo. Sem cobranças e sem pressa. Comece com pouco tempo, cinco minutos. Já é o suficiente! Para te ajudar, a meditação guiada é a melhor escolha.

Recolha-se em um canto mais tranquilo da sua casa, feche os olhos e sinta a sua respiração. Inspire em três tempos, segura o ar por três tempos e solte a respiração em seis tempos. Com calma e com amor.

Na internet você pode encontrar vários aplicativos para meditações guiadas, mas você também pode montar uma playlist com músicas relaxantes, sons da natureza e mantras, que vão te ajudar bastante nesse processo.

SPIRE

Sua chave para o sucesso

Martin Seligman desenvolveu o modelo **PERMA** baseado em cinco elementos:

- **EMOÇÃO POSITIVA**
- **RELACIONAMENTOS POSITIVOS**
- **PROPÓSITO**
- **REALIZAÇÃO**
- **ENGAJAMENTO**

I R R E E

Esses fatores ajudam as pessoas a trabalhar em direção a uma vida de realização, felicidade e significado.

Tal Bem-Shahar, que já apresentei a vocês anteriormente, criou o modelo SPIRE de bem-estar e felicidade integral, que aposta nas dimensões **espiritual, físico, intelectual, relacional e emocional.**

Este é o modelo no qual aprofundei meus estudos em **Psicologia Positiva** e que acredito ser a “chave para o sucesso”.

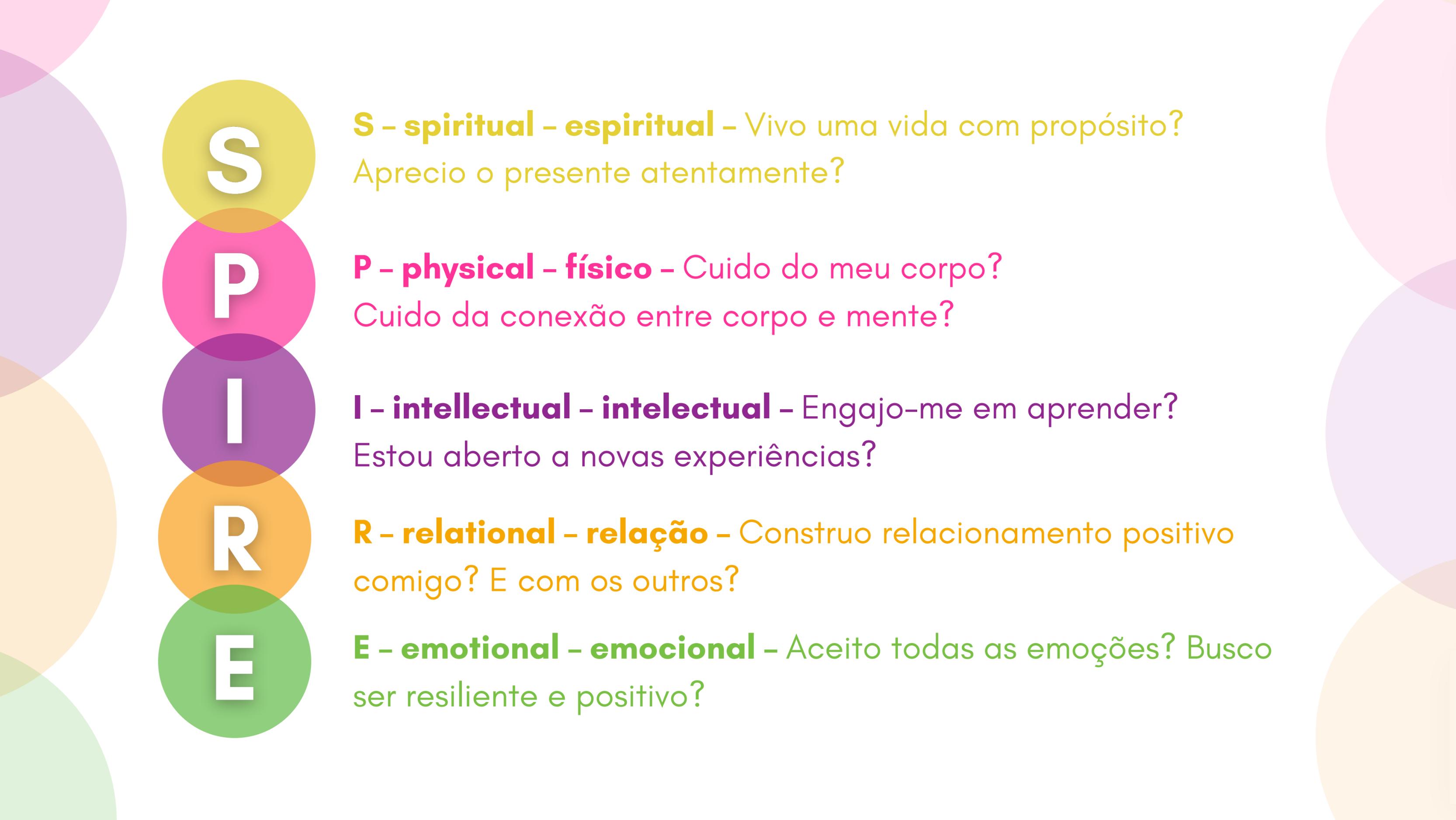
S . . . P I

Entendendo o **SPIRE**

Até aqui, te mostrei algumas ferramentas fundamentais para você começar a construção da sua FELICIDADE.

A felicidade se conquista, se aprender e é fruto de nossas escolhas.

Agora, o conceito **SPIRE** te ajudará a medir aspectos da sua vida que são a chave para abrir várias portinhas e que te apresentarão um novo estilo de vida. SPIRE em inglês é parte da palavra “respire” (Inspire) ou o que descreve o ponto mais alto, o topo.



S

S – spiritual – espiritual – Vivo uma vida com propósito?
Aprecio o presente atentamente?

P

P – physical – físico – Cuido do meu corpo?
Cuido da conexão entre corpo e mente?

I

I – intellectual – intelectual – Engajo-me em aprender?
Estou aberto a novas experiências?

R

R – relational – relação – Construo relacionamento positivo
comigo? E com os outros?

E

E – emotional – emocional – Aceito todas as emoções? Busco
ser resiliente e positivo?

Tá tudo bem...

Procure se analisar diariamente seguindo esses pilares. É claro que você não estará 100% em todos eles, todos os dias. O importante é a gente encontrar um equilíbrio.

O **SPIRE** é muito importante para que a gente consiga ter um olhar integral para nossa vida, entender o que vai bem, o que pode melhorar e, assim, construir a nossa casinha.

Vivendo o presente e sendo 1% mais feliz a cada dia.

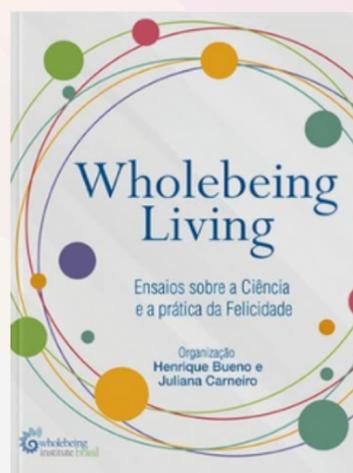


Nota final

A **Psicologia Positiva** é MUITO mais do que esse breve manual. Aqui, resumi alguns tópicos para despertar a sua curiosidade e te ajudar a criar novos hábitos para uma vida mais leve e com mais bem-estar.

Deixo aqui, também, alguns títulos para quem desejar conhecer mais sobre essa ciência que vem crescendo cada vez mais no mundo todo.

- **Wholebeing Living, Ensaio sobre a Ciência e a prática da felicidade**
(Organização de Henrique Bueno e Juliana Carneiro, escrito por 21 coautores)
- **Florescer (Martin Seligman)**
- **O Jeito Harvard de ser Feliz (Shawn Achor)**
- **Seja Feliz (Tal Ben-Shahar)**



Quem sou eu...

Fernanda Côrtes

Vou começar a minha apresentação dizendo qual o meu propósito:

ajudar pessoas com os ensinamentos da Psicologia Positiva.

Sou mãe da Alice, do Bernardo e do Zico (este, meu filhote de quatro patas), casada com Paulo e filha da Cecília e do Fernando. Esses são meus alicerces e minhas fontes de energia, inspiração e motivação. Sou jornalista com mais de 20 anos de experiência em assessoria de comunicação e uma apaixonada por pessoas e histórias. A Psicologia Positiva entrou “por acaso” na minha vida em março de 2020, quando fiz a Formação no CPAF-Psimais, no Rio de Janeiro.

Desde então, essa onda tem transformado minha vida a cada dia. Mas foi com a certificação internacional, do Wholebeing Institute Brasil – concluída em 2021 – que um novo mundo se abriu pra mim.

Com a Psicologia Positiva, mudei meu olhar para a vida e desenvolvi outras habilidades. Hoje, sou autora de três livros infantis, o “Estou triste. E agora?”, “Chico Beleza” e “Estou com medo. E agora?” ambos trazendo as emoções para uma linguagem que chame a atenção das crianças. Também criei o Jogo das Emoções, que tem auxiliado pais, psicólogos e professores a falar sobre o tema com filhos e pacientes.

**Muito
obrigada!**

Fernanda Côrtes

