

7 hábitos de pessoas incrivelmente felizes



O que faz você feliz? As respostas são absolutamente infinitas e individuais para ambas as perguntas. Mas, como bem observou Gregory Ciotti – autor do livro “Sparring Mind”, que fala sobre o comportamento humano, produtividade, hábitos e trabalho criativo -, é uma grande besteira acharmos que não podemos aprender nada observando a alegria de pessoas incrivelmente felizes.

Em nosso dia a dia, é comum passar batido por algumas coisas simples e corriqueiras que podem alterar o nosso nível de felicidade. Mas, felizmente, nós não precisamos ficar só no “achismo”. Alguns estudos foram além nesta questão, observando o comportamento de pessoas que se consideram absolutamente felizes e procurando as “chaves” para esse sentimento tão almejado.

Sua vida é feliz ou significativa?

E o resultado foi uma série de conselhos que, se aplicados, podem mudar radicalmente sua vida.

1. Seja ocupado, mas não apressado

Pesquisas mostram que estar sempre com pressa faz com que as pessoas alcancem rapidamente um estado de tristeza. Por outro lado, muitos outros estudos sugerem que não ter nada para fazer também pode arrastar uma pessoa para o buraco. Ou seja: a chave para progredir e encontrar a tão sonhada felicidade é ter uma vida produtiva. Em outras palavras: você deve trabalhar para expandir sua zona de conforto sempre, mas não tanto a ponto de deixar sua rotina sobrecarregada.

O que significa dizer “sim” apenas para as coisas que realmente deixam você muito animado, e “não” para todas que são “hum, ok” para baixo. É um filtro e tanto, não?

2. Tenha 5 relacionamentos bem próximos

Ter relacionamentos realmente próximos com pessoas com as quais você realmente se importa e pode ter discussões profundas não só nos mantém felizes como também nos ajuda a viver mais. Amizade verdadeira vale ouro, e mais anos de vida.

Mas por que cinco?

Para alguns estudos, esse parece ser um número aceitável e, principalmente, administrável. Mas o número não é o principal aspecto aqui. O importante é o esforço que você coloca em uma relação que vale a pena. Estudos mostram que até mesmo as relações mais próximas tendem a se dissolver com o tempo. Afinal, a proximidade com uma pessoa é algo que você tem que merecer constantemente, nunca tratando como algo que apenas lhe foi dado. Assim, todas as vezes em que você se conecta com as pessoas que ama, os laços ficam ainda mais estreitos e você ganha de brinde uma dose de felicidade. Segundo as pesquisas, 2 encontros semanais, toda semana, são a medida certa para amigos próximos.

3. Não amarre sua felicidade a eventos externos

Neste contexto que estamos tratando hoje, a autoestima pode ser traiçoeira. Com certeza faz bem para confiança, mas várias pesquisas já mostraram que pessoas que amarram seu grau de autoestima a eventos externos podem ser bastante inconstantes. Por exemplo: um estudante que atrela seu grau de autoestima à sua experiência escolar experimenta doses de felicidade ao receber um diploma ou é aprovado em um exame. Mas quando é reprovado, ou atinge um resultado longe do esperado, e a autopunição costuma ser um tanto dura.

E tem outra: amarrar sua felicidade a eventos externos também pode levar a um comportamento que evita o fracasso como uma medida defensiva. Sabe todas aquelas vezes que você disse a si mesmo “não importa que eu não consegui, eu nem estava tentando mesmo”? A chave pode ser, então, pensar menos em você e evitar a armadilha de amarrar sua felicidade ao que acontece ao seu redor.

• Teste sua “felicidade”: você consegue ignorar seu celular?

4. Exercite-se!

Pode guardar a cara feia, porque no fundo, no fundo – ou não tão no fundo assim -, você sabe que não importa o quanto você não goste de se exercitar e suar um pouco. A verdade absoluta é que, qualquer que seja a atividade física, vai fazer com que você se sinta melhor.

Simples assim.

5. Seja bom em alguma coisa

Pessoas felizes geralmente têm uma assinatura, que remete a alguma coisa na qual elas se tornaram muito boas – mesmo que o processo de aprendizado tenha sido tortuoso. Afinal, não precisamos fazer muitas pesquisas para descobrir que se tornar realmente bom em alguma coisa pode ser mais estressante do que se imagina.

Mas é justamente aí que está o pulo do gato.

Porque quando você atravessa um processo escaldante e consegue atingir seu objetivo, a felicidade aparece quando você olha para trás e vê tudo o que superou para chegar ao momento da conquista. Ser ruim em alguma coisa é o primeiro passo para ser bom em alguma coisa – e nada é mais verdade que isso.

O esforço é sinônimo de progresso.

6. Gaste mais dinheiro com experiências

Pessoas felizes tendem a investir mais em experiências do que em bens materiais, pois o benefício adquirido com uma experiência é mais marcante e, conseqüentemente, mais duradouro do que o advindo de um objeto. Por exemplo, vá viajar em vez de comprar algo. Afinal, uma experiência dura para sempre, enquanto um bem, se não for descartável, tem grande chance de se tornar mais um item camuflado na paisagem corriqueira de nosso dia a dia.

7. Não ignore seus comichões

Esse conselho talvez seja mais poético do que científico, mas não por isso perde seu valor.

Quando o jornal inglês The Guardian perguntou a enfermeira de um hospício quais eram os 5 principais arrependimentos dos pacientes terminais, uma das respostas mais comuns era que eles se arrependiam por não terem sido verdadeiros a seus sonhos.

Quando as pessoas percebem que a vida delas está chegando ao fim, elas olham para trás e veem quantos sonhos foram embora sem serem realizados. A maioria lamenta não ter honrado nem metade de seus sonhos e teve de morrer sabendo que isso aconteceu por conta das escolhas que fizeram, ou deixaram de fazer.

Quem sabe, no final das contas, a felicidade não seja um destino, mas sim uma maneira – talvez a melhor delas – de percorrer seu caminho. [99u]