

# GREAT DREAM

ACTIONFORHAPPINESS

## DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

Action for Happiness desenvolveu 10 aspectos chave para uma vida mais feliz, baseando-se numa revisão de pesquisa científica atual sobre a felicidade.

O caminho de cada um para a felicidade é diferente, mas a pesquisa indica que estes dez aspectos chave tendem a ter, de um modo consistente, um impacto positivo na felicidade e no bem-estar geral das pessoas.

Os primeiros cinco (GREAT) estão relacionados com o modo como interagimos com o mundo exterior nas nossas atividades de vida diária. O segundo conjunto de cinco aspectos (DREAM) vêm de dentro de nós e dependem da nossa atitude perante a vida.

**GIVING** (DAR)



FAÇA COISAS PELOS OUTROS

**RELATING** (RELACIONAR-SE)



RELACIONE-SE COM OS OUTROS

**EXERCISING** (EXERCITAR)



CUIDE DO SEU CORPO

**AWARENESS** (ATENÇÃO PLENA)



VIVA A VIDA COM ATENÇÃO PLENA

**TRYING OUT** (EXPERIMENTAR)



APRENDA COISAS NOVAS

**DIRECTION** (DIREÇÃO)



ESTABELEÇA OBJETIVOS DE VIDA

**RESILIENCE** (RESILIÊNCIA)



ENCONTRE FORMAS DE GERIR AS SITUAÇÕES

**EMOTIONS** (EMOÇÕES)



FOQUE-SE NOS ASPECTOS POSITIVOS

**ACCEPTANCE** (ACEITAÇÃO)



ACEITE-SE A SI MESMO

**MEANING** (SENTIDO)



FAÇA PARTE DE ALGO MAIOR

Os dez aspectos chave serão explicados em maior detalhe um a um nas próximas páginas.

Cada um tem uma questão associada para nos ajudar a refletir sobre como as nossas atividades e atitudes afetam o nosso bem-estar e o bem-estar daqueles que nos rodeiam.

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

**1**

### FAÇA COISAS PELOS OUTROS



**GIVING**

(DAR)

- Sentir e demonstrar alguma preocupação com outros é fundamental para a nossa felicidade.
- Ajudar outras pessoas não é apenas um comportamento altruísta que trás algo de positivo para essas pessoas, mas também algo que nos faz mais felizes e saudáveis.
- Dar cria conexões/ligações mais fortes entre as pessoas e ajuda a construir uma sociedade mais feliz para todos.
- Não tem a ver só com dinheiro, pois, também podemos dar o nosso tempo, ideias e energia.

Assim sendo, se quiser sentir-se bem, faça o bem!

**QUESTÃO: O QUE FAZ PARA AJUDAR OS OUTROS?**

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

2

## RELACIONE-SE COM OS OUTROS

As relações são, de uma forma geral, o contributo mais importante para a felicidade.

Pessoas com relações sociais mais abrangentes e significativas são mais felizes, mais saudáveis e vivem vidas mais longas, porque:

- os relacionamentos próximos com familiares e amigos providenciam amor/carinho, sentido, apoio e contribuem para a autovalorização;
- redes mais abrangentes trazem um sentimento de pertença.

Portanto, agir de modo a fortalecer as nossas relações e criar novas conexões é essencial para a felicidade.

**QUESTÃO: QUEM SÃO AS PESSOAS MAIS IMPORTANTES PARA SI?**

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ



### CUIDE DO SEU CORPO

O nosso corpo e a nossa mente estão conectados.

Manter-nos ativos, para além de ser fulcral para a nossa saúde física, faz-nos mais felizes, melhora o nosso humor e até nos pode ajudar a sair de uma depressão

Não precisamos de correr maratonas! Há coisas simples que podemos fazer para nos mantermos mais ativos todos os dias.

Podemos aumentar o nosso bem-estar dormindo o número de horas suficiente, programando um momento para nos desligarmos/desconectarmos da tecnologia e desenvolvendo atividades ao ar livre.

**QUESTÃO: COMO SE MANTÉM ATIVO E SAUDÁVEL?**



**E XERCISING**

(EXERCITAR-SE)

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

4

### VIVA A VIDA COM ATENÇÃO PLENA

Atenção Plena é a consciência que emerge quando se presta atenção plena ao momento presente e sem julgamento.

É ligarmo-nos a tudo o que acontece momento-a-momento, observando e reconhecendo o fluxo da experiência, os nossos padrões de pensamento e as nossas emoções antes que entremos numa espiral negativa.

Estudos mostram que a prática de Atenção Plena pode reduzir os níveis de stress, ajudar-nos a gerir as nossas emoções e reações, a sintonizar-nos melhor com a forma como nós e os outros nos sentimos e a cultivar a compaixão por nós próprios e pelos outros.

Pode, assim, ajuda a fazer escolhas mais sábias, melhorar as nossas relações e fazer com que nos sintamos mais felizes e calmos, podendo trazer benefícios também a nível académico e/ou laboral.

**QUESTÃO:** ESTÁ DISPONÍVEL PARA DESENVOLVER AS SUAS  
COMPETÊNCIAS DE ATENÇÃO PLENA?

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

5

### APRENDA COISAS NOVAS

Estar aberto a novas experiências e aprendizagens alimenta o nosso bem-estar, aumenta a nossa confiança e a nossa criatividade e pode ser gratificante em qualquer idade!

As evidências mostram que experimentar coisas novas e continuar a aprender (formal ou informalmente) sobre uma área que nos interessa, aprimorar as nossas habilidades através de um hobby ou explorar algo completamente novo, pode ajudar-nos a sentir-nos bem e a funcionar melhor.

Também está associado a mais satisfação na vida, a um maior senso de propósito e de esperança.



**TRYING OUT**  
(EXPERIMENTAR)

**QUESTÃO: O QUE APRENDEU DE NOVO RECENTEMENTE? O QUE TEM INTERESSE EM APRENDER DE NOVO?**

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

6

### ESTABELEÇA OBJETIVOS DE VIDA

Ter objetivos de vida significativos e uma visão otimista e esperançosa do futuro:

- dá-nos um senso de controlo;
- ajuda-nos a encontrar um significado e um propósito;
- contribui para a nossa resiliência, ajudando-nos a lidar com tempos difíceis, a adotar uma abordagem mais ativa, construtiva e focada na solução para lidar com os problemas e, em caso de necessidade, a procurar o apoio de outros.

No entanto, ser otimista não significa ser irrealista, nem correr risco desnecessários, mas tentar “ver o copo meio cheio em vez de meio vazio” na maior parte das situações.

Trabalhar nos objetivos que escolhemos também nos pode ajudar a priorizar e estruturar o nosso tempo e dar-nos mais confiança, à medida que avançamos na sua direção.

**QUESTÃO:** QUAL O OBJETIVO QUE ESTA A TENTAR ALCANÇAR OU QUE GOSTARIA DE ESTABELECEER PARA SI MESMO?



**DIRECTION**

(DIREÇÃO)

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

7

### ENCONTRE FORMAS DE GERIR SITUAÇÕES

As dificuldades e as reviravoltas inesperadas fazem parte da vida de todos nós.

De modo a incrementar a nossa resiliência natural e nos ajudar a lidar eficazmente com os desafios devemos desenvolver as nossas competências e estratégias de *coping*.

Ser resiliente significa que sentimos emoções desagradáveis quando passamos por momentos difíceis, mas que, no momento ou ao longo do tempo, podemos encontrar formas de enfrentar a situação de maneira construtiva, aceitar o que aconteceu, adaptar-nos, aprender com o resultado e, eventualmente, avançar.

O que pode contribuir para a diminuição do risco de depressão e ansiedade e até permitir-nos envelhecer com sucesso.

Além disso, as mesmas competências podem ajudar-nos a gerir o medo de aproveitar novas oportunidades e, assim, ajudar-nos a desenvolver e a crescer também de outras formas.

**QUESTÃO: REFLITA SOBRE UM MOMENTO DIFÍCIL. O QUE O AJUDOU A ENFRENTAR E SUPERAR A SITUAÇÃO? COMO É QUE ESSAS ESTRATÉGIAS O PODERIAM AJUDAR HOJE?**



**RESILIENCE**

(RESILIÊNCIA)



## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

8

### FOQUE-SE NOS ASPETOS POSITIVOS

O cérebro humano evoluiu concentrando-se naturalmente no que está errado e é potencialmente perigoso para a nossa sobrevivência!

No entanto, podemos treinar o nosso cérebro para (sem ignorar o que está errado ou é perigoso) desenvolver uma visão mais otimista e para procurar o que há de bom ao nosso redor, aumentando o número de momentos emocionais agradáveis que vivenciamos.

Os estudos mostram que experimentar mais emoções agradáveis pode ajudar-nos nas situações difíceis, aumentando a nossa confiança na capacidade para os gerir, atenuando os efeitos prejudiciais que as dificuldades podem ter na nossa saúde psicológica e ajudando-nos a manter o nosso bem-estar.

A gratidão, por exemplo, é uma emoção agradável e uma base sólida para a felicidade. Surge do reconhecimento e apreço relativo ao que temos ou do que recebemos, e ajuda-nos a conecta aos outros e ao mundo ao nosso redor.

**QUESTÃO:** EM CADA DIA, REFLITA SOBRE TRÊS COISAS BOAS QUE ACONTECERAM COMO RESULTADO DE OUTRAS PESSOAS, E ESCREVA-AS NA FORMA DE: SOU GRATO A...POR...



EMOTIONS

(EMOÇÕES)

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

9

### ACEITE-SE A SI MESMO

A maneira como nos sentimos acerca de nós mesmos pode impactar positivamente na nossa capacidade de resiliência e felicidade.

Aceitar que, como todos os seres humanos, temos pontos fortes e imperfeições, cometeremos erros e às vezes falharemos é um componente importante do bem-estar psicológico.

Desenvolver as habilidades de autocompaixão, compreender melhor os nossos pontos fortes e como usá-los adequada e eficazmente, identificar estratégias para trabalhar com ou contornar as nossas fragilidades permitir-nos-á sentirmo-nos menos envergonhados face aos outros e ser menos autocríticos, bem como, sermos mais capazes de aprender, crescer e seguir em frente.

Todas estas competências parecem ser particularmente importantes nesta nova era tecnológica, de modo a que não fiquemos "aprisionados" à necessidade da comparação e validação constantes por parte dos outros face às nossas publicações.

**QUESTÃO: O QUE DIRIA A UMA AMIGO SE ELE FALHASSE?  
LEMBRESSE DAS SUAS PALAVRAS NA PRÓXIMA VEZ QUE COMETER  
UM ERRO OU FALHAR!**



**ACCEPTANCE**

(ACEITAÇÃO)

## GREAT DREAM

DEZ ASPECTOS CHAVE PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

### 10 FAÇA PARTE DE ALGO MAIOR

Atribuir um significado/missão à nossa vida é importante para uma existência plena e feliz e, de uma forma simplista, podemos dizer que consiste na sensação de estar conectado, fazer parte e/ou contribuir para algo maior, além de nós mesmos.

De acordo com os especialistas parece resultar da interrelação entre 3 elementos:

- **Coerência** (compreender o mundo que nos rodeia e como ele funciona, perceber como nos enquadrados nele e simultaneamente podemos dar sentido à nossa existência);
- **Importância** (sentir que temos valor e que podemos fazer a diferença de alguma maneira);
- **Propósito** (ter objetivos pessoalmente importantes de longo prazo pelos quais nos esforçamos, ou um(s) propósito(s) mais profundo(s) que nos motiva(m), tais como ser um bom pai, amigo e/ou parceiro romântico; ajudar outras pessoas na nossa comunidade ou deixar o mundo um lugar melhor, entre outros).

De entre os benefícios podemos assinalar: ter uma visão mais otimista, maior satisfação geral, experimentar mais emoções agradáveis, desenvolver mais comportamentos protetores da saúde, desenvolver relações interpessoais mais significativas, apresentar um declínio físico e cognitivo menor com a idade e incrementar o nível médio de esperança de vida, entre outros.

**QUESTÃO: EXISTEM FONTES IMPORTANTES DE SIGNIFICADO NA SUA VIDA?**