

7 FERRAMENTAS PARA TREINAR A FELICIDADE



Introdução

Felicidade? Quem não a quer?

Alguns poetas, escritores e artistas parecem ter produzido algumas das suas obras primas em momentos difíceis das suas vidas! Estranha coincidência... ou talvez não!

É sabido que tendemos a valorizar qualitativamente mais uma obra dramática do que uma obra pautada pelo humor! O "Oscar" habitualmente é entregue ao personagem doente, desequilibrado ou doloroso e não ao "palhaço" que espalha Alegria por quem o rodeia... excepto se no final do filme viermos a saber que o "palhaço" é doente e infeliz...!

Da minha parte tenho uma enorme admiração por quem nos faz rir de forma inteligente... sem nunca utilizar a ofensa fácil... esses sim mereciam um "Oscar" ...!

Mas o que podemos fazer para ser mais Felizes?

O Dia Internacional da Felicidade é comemorado a 20 de março. Este dia visa promover a felicidade das pessoas e mostrar como este fato é fundamental para o bem estar das nações.

Em 2013 comemorou-se pela primeira vez o Dia Internacional da Felicidade.

Qual a origem do Dia Internacional da Felicidade?

A criação do Dia Internacional da Felicidade surge por sugestão do Butão, um pequeno reino budista localizado nos Himalaias que adota como estatística oficial a "Felicidade Nacional Bruta" em vez do Produto Interno Bruto (PIB).

Em 2012, a proposta foi aprovada por unanimidade pelos 193 estados-membros da ONU (Organização das Nações Unidas), defendendo que a busca pela felicidade é um objetivo humano fundamental.

O que dizem os psicólogos sobre a Felicidade?

Todas as pessoas procuram a felicidade. Os psicólogos salientam a importância da felicidade na vida das pessoas e a necessidade destas se conhecerem a si mesmas para conseguirem alcançar o bem estar desejado. Assim, a felicidade relaciona-se não só com a personalidade, mas também com a disposição e a forma de estar das pessoas.

Da mesma forma, alguns governos encaram a felicidade da população como um indicador económico.

Portugal é um país Feliz?

Infelizmente não, estudos revelam que Portugal é um dos países mais infelizes da Europa.

Será que podemos treinar a nossa Felicidade?

Pessoas felizes fazem mais, melhor e durante mais tempo. A consultora de recursos humanos Jason Associates, criou um conjunto de sete ferramentas utilizadas para o treino da felicidade.

1. Cultivar o autoconhecimento e não o egocentrismo

Conhecer-se melhor a si próprio para compreender também melhor o que se sente perante situações. O egocentrismo por sua vez trás a cegueira acerca do que nos rodeia por nos colocar no centro do Mundo.

2. Assumir a realidade

Assuma uma posição realista em vez de pessimista. O pessimismo decididamente não trás benefícios mas a ingenuidade optimista também não! Encarar a realidade é decididamente o melhor caminho para ser mais Feliz!

3. Ver para lá do que está à nossa frente!

Ter a capacidade ver além do óbvio. Será que nos conhecemos tão bem ao ponto de saber o que faz as pessoas realmente felizes tanto na sua vida pessoal como profissional? Conheça melhor as pessoas que estão à sua volta!

4. Não dramatize demais

Já sabemos que muitas vezes não é fácil mas empatizar significa que existe compreensão de pensamentos e emoções das pessoas com que se interage. Não piore uma realidade que às vezes já é má por si só e não sofra por antecedência. Para tal converse e desabafe com quem confia ou ligue para uma linha de apoio psicológico. Estas linhas de apoio são uma grande ajuda e respeitam sempre a sua privacidade.

5. Agradeça...vai sentir-se melhor

Agradecer, perdoar e eliminar rancor, parece óbvio, mas é dos treinos mais difíceis. No entanto, é através destas práticas que conseguimos um aumento significativo da confiança que temos uns com os outros e, posteriormente, na nossa comunicação, sem nada que a dificulte.

6. Faça parte de algo com significado

Faça parte de uma entidade, clube, associação o que quiser. Ser voluntário de alguma causa é uma escolha óbvia. Invariavelmente os voluntários de “causas nobres” descrevem um enriquecimento interior e um aumento da Felicidade que não é alheia ao facto de aumentar a interacção social, a conversação e o desabafo evitando desta forma momentos de solidão que de outra forma seriam inevitáveis.

7. Planeie o seu dia

Planeie de forma consciente mas realista o seu dia-a-dia para ser composto por um conjunto de tarefas e objetivos, evitando os tempos “mortos” em que “cisma” no que não deve!



Concluindo

A felicidade na nossa vida é certamente uma soma de momentos felizes! Somos portanto tanto mais felizes quanto maior for a quantidade desses momentos... por isso mesmo valorizar as pequenas coisas boas que se cruzam no nosso caminho aumenta muito o nosso grau de Felicidade!

As 7 ferramentas acima descritas são extraordinárias para aprendermos a ser Felizes com as pequenas coisas que estão ao nosso alcance em vez de deixarmos "estupidamente" a Felicidade "suprema" pendente de umas férias de sonho ou de um casamento "perfeito" ou...pior ainda do Euromilhões que nos resolveria todos os problemas...!

Se tiver e valorizar na sua vida muitas pequenas coisas boas pode crer que tem um "pequeno Euromilhões" em mãos!

Seja Feliz e faça os outros Felizes... bem sei que não é uma frase original mas é sábia e torna a nossa vida melhor!

Fique bem

Franklim A. Moura Fernandes