

## **Ciência da Felicidade: A importância de cuidar da saúde mental e buscar ser feliz**

\*

Que todo mundo quer ser feliz não é novidade. A busca da felicidade é algo tão importante que, nos Estados Unidos, ela é um direito inalienável, garantido pela constituição. Mas no que consiste essa busca?

Estudos recentes têm provado que a felicidade não é algo que simplesmente acontece na vida de uma pessoa. Mais do que um sentimento ou uma sensação, felicidade é uma ciência. Uma das descobertas mais importantes da psicologia positiva - feita pela cientista Sonja Lyubomirsky, da University of California - revelou que ser feliz é a causa do sucesso. Isso significa que, quando as pessoas estão felizes, elas alcançam seus objetivos com mais facilidade. Outra comprovação da ciência é o fato de que a felicidade libera hormônios, como a ocitocina, que aumentam a capacidade cognitiva.

No livro "A ciência da felicidade", a autora e pesquisadora mostra que 50% da felicidade é predeterminada geneticamente. A outra metade depende do nosso dia a dia, sendo 10% fruto das circunstâncias da nossa vida - relacionamentos, emprego, finanças, clima e a política do país, por exemplo. E agora, o mais interessante: os 40% restantes dependem, única e exclusivamente, do estado da sua mente. Ou seja, basicamente, a sua felicidade está em suas mãos.

Por isso, diferente do que muitos pensam, ser feliz não é um destino distante, mas sim um hábito que se pode cultivar ao longo do caminho. A ciência atesta que, para se obter a felicidade plena - duradoura e conquistada a longo prazo - é preciso se expor a emoções positivas: alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, fascínio e amor.

Se eu pudesse dar alguma dica para ter mais felicidade no nosso dia a dia focaria em três pilares: relacionamentos, novas experiências e gratidão.

Os relacionamentos são a base da nossa vida. Pessoas que têm mais vínculos com as suas famílias, amigos e comunidade alcançam um índice de felicidade bem maior que os solitários. Já viver novas experiências é, comprovadamente, uma das iniciativas que mais traz bem-estar e satisfação. Além disso, a gratidão nos incentiva a perceber e saborear experiências positivas, ajuda a valorizar as circunstâncias da vida, favorece a autoestima e ajuda até a fortalecer os laços sociais.

Há uma frase do monge David Steindl-Rast que diz: "Não é a felicidade que nos faz gratos, é a gratidão que nos faz feliz". E você, já buscou sua felicidade hoje?

\*por Ju Ferreira, palestrante e mentora, criadora da metodologia Alquimia Pessoal, executiva de uma empresa de TI há 17 anos.