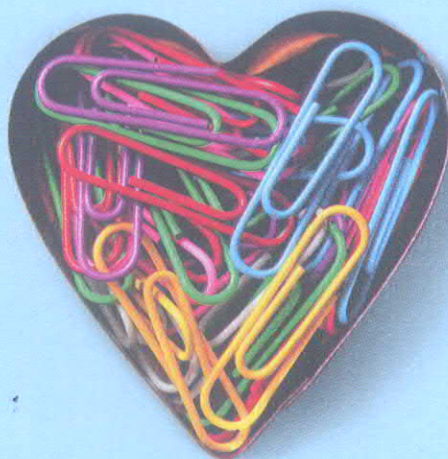


vida simples

SETEMBRO 2015 EDIÇÃO 162



De bem com o trabalho

É possível encontrar prazer naquilo que se faz
e, assim, ter uma vida mais plena e feliz

ISSN 1678760-9
00162
9 771678 760008
R\$ 15,00

Livre-se do controle

Aprenda a aceitar as
surpresas do caminho

Senhores do cacau

Eles estão transformando
o nosso chocolate

Pensando bem

A dor da alma é um
alerta para a mudança

Caminhos para a felicidade

Professor de psicologia conta como nossos hábitos são valiosos para a conquista de uma vida plena. E gratidão tem a ver com isso — DÉBORA ZANELATO

➔ Por que a psicologia se dedica muito mais ao estudo das doenças do que da felicidade? Foi essa questão que motivou Helder Kamei, mestre em psicologia, a se aprofundar nos estudos da psicologia positiva, um campo que analisa o impacto das boas experiências para levar uma vida com mais qualidade e mais sentido. Autor do livro *Psicologia Positiva e Flow* (IBC), ele propõe a descoberta de atividades que nos trazem grande prazer. E defende que sentimentos como gratidão e generosidade nos ajudam no caminho da felicidade.

O que é o estado de flow e qual sua relação com a felicidade? Flow é um estado mental que você acessa quando está muito engajado e envolvido em uma atividade prazerosa. É algo que você gosta tanto de fazer que concentra 100% de sua atenção. E nem percebe a hora passar, de tão bem que se

sente. Cada um tem uma atividade particular em que entra em flow.

E como descobrir qual é essa atividade? É preciso pensar no que você gosta muito de fazer. E o que faz com muita facilidade ou naturalidade. Pode ser pintar, jogar bola, escrever, ou mesmo no trabalho. São atividades em que nos sentimos energizados e motivados. E, quanto

mais atividades assim você conseguir colocar no seu dia ou na sua semana, mais terá uma vida engajada, que é um dos caminhos da felicidade autêntica, que não usa de meios artificiais, como compras ou bebidas, para trazer satisfação.

Quais são as outras formas, segundo a psicologia positiva? São três. Além da vida engajada, há a vida prazerosa, que busca a maior vivência de sentimentos positivos em detrimento dos ruins. Já a vida significativa consiste em se engajar em alguma atividade com um propósito maior,

que beneficie a comunidade, os animais ou a natureza. Esses três caminhos têm certa independência, mas, juntos, constituem a vida plena.

Você diz que a gratidão é uma das chaves para a felicidade. Por quê? Porque, quando você é grato, passa a dar valor para tudo de bom que acontece em sua vida e para as pessoas que convivem com você. Consegue valorizar e apreciar mais os acontecimentos bons e as bênçãos. A gentileza também é outro sentimento poderoso. Nos ajuda a sair do “eu” e a olhar em volta. Isso traz significado para a vida.



Segundo Helder Kamei, incluir no dia a dia atividades prazerosas colabora para encontrar a felicidade.

“A gratidão nos ajuda a enxergar o que acontece de bom em nossa vida e a valorizar bons acontecimentos. Por isso, é uma das chaves para a felicidade

— Helder Kamei