

# Tem receita para ser feliz?

Buscar o autoconhecimento, reconhecer os próprios valores e pontos fracos são alguns dos caminhos, segundo especialistas



## Verônica Aguiar

Na próxima segunda é celebrado o Dia Internacional da Felicidade. Mas, afinal, o que é felicidade? Existe receita para alcançá-la? De acordo com especialistas, o autoconhecimento é o caminho.

Segundo a escritora e especialista em desenvolvimento humano Heloísa Capelas, a felicidade é uma produção pessoal, baseada no autoconhecimento. Ela defende ainda que existe, sim, uma receita para conquistar a felicidade.

"A felicidade mesmo é um estado constante de satisfação pessoal. Ela independe de fatos e pessoas. É uma produção pessoal e intrasferível", definiu Heloísa.

A escritora explicou que a receita para a felicidade é o autoconhecimento. Segundo ela, para ser feliz é preciso prestar mais atenção em si, reconhecer os próprios valores, compreender seus pontos fracos, aceitar que o ser humano é

a soma do bem e do mal e olhar para si com bons olhos.

Ela defende que enquanto uma pessoa não se conhece, se baseia em fatores externos. "Se acontecem coisas que a fazem bem, ela fica feliz. Mas se for o contrário, fica triste."

Essa felicidade é considerada por ela como um estado, já que depende de situações. Já quando há felicidade mesmo, segundo Heloísa, é diferente. "A pessoa entende: estou vivendo um problema, mas sou feliz comigo mesmo", diferenciou.

A master coaching Daniela Morais lembrou que muita gente busca a felicidade nas coisas externas. "A felicidade tem de ser muito mais de dentro para fora, por isso é importante você se conhecer." Mas para ela não existe felicidade contínua, mas momentos felizes.

## EQUILÍBRIO

A psicóloga Gisélia Curry acrescentou que para que esses momentos ocorram é preciso buscar o equilíbrio emocional.

“ Cultivar relações saudáveis em todos os aspectos da vida é uma alavanca para a felicidade ”

Martha Zouain, psicóloga

“ Ter equilíbrio emocional, se conhecer e fazer o que se gosta são as chaves para ser mais feliz ”

Gisélia Curry, psicóloga

“ Felicidade tem de ser muito mais de dentro para fora, por isso é importante você se conhecer ”

Daniela Morais, master coaching

Já a psicóloga Martha Zouain, que trabalha com o tema no ambiente corporativo, lembrou que as pessoas mais felizes são mais produtivas e há empresas buscando atividades para potencializar isso.

"Cultivar relações saudáveis em todos os aspectos da vida é uma alavanca para a felicidade. Também é importante valorizar tudo que há de bom na sua vida e ver os obstáculos como passíveis de serem superados."



**HELOÍSA CAPELAS** defende que a felicidade independe de fatos e pessoas. "É uma produção pessoal e intrasferível", afirma

## SEGURANÇA



### Procura ver o lado bom

A estudante de Medicina Bárbara Wagnacker, 23, se considera uma pessoa muito feliz. "Eu percebi que reclamar não resolve as situações ruins que temos de enfrentar", defendeu afirmando que procura ver o lado bom das situações.

A estudante disse ainda que dá valor aos bons momentos que vive e que é uma mulher segura.

"Me comunico da forma que me deixa feliz. Não tenho essa coisa de me intimidar pelo que os outros vão pensar."

## SAIBA MAIS

### Caminho para alcançar a felicidade

#### Vontade

> O PRIMEIRO PASSO para ser feliz é querer isso. A busca deve começar por meio do autoconhecimento, que envolve todo um processo.

#### Autoconhecimento

> PARA SE CONHECER é importante prestar atenção em si, iniciando o processo com pequenos atos como parar para sentir a própria respiração, por exemplo.

> O PRÓXIMO passo é prestar atenção nos seus pensamentos, entendendo quem você é.

#### Valores

> NA SEQUÊNCIA é preciso reconhecer os próprios valores e compreender os próprios pontos fracos.

> A CURIOSIDADE a respeito de si trará respostas, e saber mais sobre si te ajuda a se amar mais, o que contribui

para ter orgulho de quem é e ser feliz.

#### Aceitação

> NESSE PROCESSO, o ser humano deve aceitar que é a soma do bem e do mal, além disso, deve aprender a se olhar com bons olhos.

#### Apoio

> ÀS VEZES, é preciso de uma ajuda externa para o ser humano aprender a olhar para fora. Pode ser um livro, uma terapia, um curso.

#### Segurança

> TER ORGULHO de quem você é traz segurança. A segurança faz com que a opinião dos outros não abale sua autoestima, mantendo sua felicidade independentemente dela.

> A INSEGURANÇA gera depressão e o medo do futuro, ansiedade. Segundo

especialistas, no Brasil, tem aumentado o número de casos de depressão, principalmente entre os mais jovens.

#### Diferenças

> PARA ALGUNS, a felicidade tem como base o autoconhecimento e independe de fatores externos. Já os momentos de felicidade estão relacionados a fatores externos.

> HÁ QUEM defenda que a felicidade exista, mas também há quem afirme que o que existe são momentos de felicidade.

#### Momentos

> TER UMA boa relação com amigos, colegas de trabalho, entre outras pessoas, ajuda a proporcionar momentos de felicidade.

Fonte: Especialistas entrevistadas.