Belmário/Editoria de Arte

Quão feliz você é?

Esta "Escala de Satisfação com a Vida" foi desenvolvida em 1980 pelo psicólogo Edward Diener, da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos. Leia as declarações abaixo. Use a escala de 1 a 7 para pontuar seu nível de concordância com cada uma delas:

1 2	3 4 5	6 7
Totalmente Falso	Modeiradamente Verdadeiro	Absolutamente Verdadeiro

1 - De uma forma geral, minha vida está próxima do meu ideal (__)
2 - As condições da minha vida são excelentes (__)
3 - Estou satisfeito com a minha vida (__)
4 - Até agora, alcancei as coisas importantes que quero na vida (__)
5 - Se eu pudesse viver tudo novamente, eu não mudaria praticamente nada (__)

TOTAL (__)

Resultado
31 a 35 - Você está extremamente satisfeito com sua vida
26 a 30 - Muito satisfeito
21 a 25 - Razoavelmente satisfeito
20 - Nível Neutro
15 a 19 - Ligeiramente insatisfeito
10 a 14 - Insatisfeito
5 a 9 - Extremamente insatisfeito

Fonte: www.felicidadeinternabruta.org.br

andar inclinado ou deprimido pode ajudar o mundo? Nós podemos reconhecer a dor e as dificuldades que fazem parte do mundo ao levar energia, entusiasmo, paixão e bondade para os outros que nos rodeiam.

Revista Bem-Estar - O senhor fala que a felicidade pode ser praticada, algo que se irradie para o mundo. Como podemos praticá-la?

Millman - Entender como podemos praticar a felicidade (ou a iluminação) leva tempo. A princípio, pode parecer uma utopia ou proposição idealista. Mas aceitar a possibilidade desta prática exige que se entenda algo mais profundo sobre a natureza do pensamento, emoção e ação e que nós temos mais ou menos controle sobre eles. Vou explicar algumas perspectivas radicais, mas ainda assim realistas na minha palestra no congresso. Por hora, sugiro que as pessoas se comportem como se estivessem se sentindo feliz. Esse comportamento pode realmente nos levar mais frequentemente a esse estado de felicidade. Isso é diferente do fingimento ou negação. Outra dica é reconhecer nossa realidade interior autêntica por meio de um ato de coragem, irradiar ou projetar um estado feliz (como um ator hábil para um papel, mesmo que esteja com desafios pessoais na época).

Revista Bem-Estar - Existe algum exercício diário para praticarmos a felicidade?

Millman - Eu poderia acrescentar o seguinte: os sábios budistas sugerem que "a comparação é uma forma de sofrimento". No entanto, os seres humanos se comparam aos outros e até consigo mesmos, "Eu costumava ser capaz de correr mais rápido" e assim por diante... Portanto, uma primeira prática implica na aceitação de nós mesmos da forma em que estamos com uma compaixão que só é possível com um sentimento maduro de perspectiva. Os jovens crescem frustrando-se facilmente porque eles ainda não têm perspectiva, que é a melhor parte da sabedoria e uma importante faceta da felicidade. Outro exercício que funciona é antigo: o de contar nossas bênçãos. Temos a tendência de centrar-nos sobre o que não está funcionando, ainda não está concluído, o negócio inacabado, o que não queremos ou gostamos. Podemos de fato ter atribuições e deveres e conseguir as melhorias que queremos ou precisamos fazer. Se mudarmos nossa atenção para o que está indo bem ou gostamos, o mundo começa a parecer mais brilhante e podemos contribuir para uma maior satisfação e felicidade.

Revista Bem-Estar - Como preparar o espírito para que ele seja forte, traga felicidade para o mundo e ajude a criar mais felicidade, paz e bondade?

Millman - Sempre que me perguntam "como" fazer alguma coisa, eu digo que já sabemos como. A pergunta é: "o que faremos?" Alguém me pergunta: "Como eu posso entrar em melhor forma? Como posso perder peso? Como posso conhecer mais pessoas?" Estes não são segredos de estado. A pergunta é: como vamos transformar o que sabemos em o que realmente faremos". Mas posso dizer que não temos de preparar o espírito para ser forte. Ele já é mais forte do que nós sabemos. O que temos é de dar pequenos passos em qualquer momento para mudar as nossas vidas e nosso mundo. ■