

A Receita da Felicidade



PEDRO AMENDOEIRA
Partner at Expense Reduction
Analysts

Se existisse uma receita para a felicidade? Nem que fosse melhorar uns pontos na nossa escala diária de felicidade já seria bom, certo?

Sendo certo que a felicidade se tornou uma obsessão da nossa era, defini-la parece bem mais difícil e o caminho para lá chegar já não será tão claro. A meditação, o exercício ou uma alimentação saudável são apontados vulgarmente como vias – e têm dados a suportá-lo.

Encontrei recentemente uma “receita” alternativa com resultados comprovados em múltiplas experiências posteriores (os links para os estudos estão no final). Vem do final dos anos 60 e, ao contrário do que possam imaginar, não inclui sexo nem drogas. E é muito simples. Demasiado, talvez. Consiste em ler em voz alta algumas frases que “enganam” o nosso cérebro, melhorando o nosso estado anímico e

o nível de felicidade que sentimos. No original são 60 frases, sendo que encontrei uma versão reduzida no livro “Rip It Up”, de Richard Wiseman, de apenas 15 frases. O investimento promete elevado retorno: vale a pena trocarmos 1 minuto e 10 segundos do vosso tempo por um incremento de felicidade, certo?

O efeito é mais forte se lerem com entusiasmo, como se estivessem realmente a sentir o que estão a dizer. Prontos?

Na minha humilde tradução, estas frases são:

1. Sinto-me surpreendentemente bem comigo hoje.
2. Penso que posso transformar as coisas num sucesso.
3. Estou contente que a maior parte das pessoas seja muito amigável comigo.
4. Sei que se determinar fazer algo, normalmente vai correr bem.
5. Sinto-me bastante entusiasmado agora mesmo.
6. É como se estivesse cheio de energia neste momento e a desfrutar do que estou a fazer.
7. Sinto-me especialmente eficiente hoje.
8. Estou muito optimista neste momento e

espero relacionar-me muito bem com a maior parte das pessoas que encontrar.

9. Hoje estou a sentir-me muito bem comigo e com o mundo.
10. Dada a disposição com que estou, sinto-me especialmente inventivo e cheio de recursos.
11. Estou bastante certo que a maioria dos meus amigos apoiar-me-ão no futuro.
12. Sinto que a vida está em larga medida sob o meu controlo.
13. Estou numa excelente disposição e quero que alguém toque uma música maravilhosa.
14. Estou a desfrutar disto e realmente sinto-me bem acerca de mim mesmo.
15. Este é um daqueles dias em que estou cheio de força!

Valeu a pena? Sentiram o incremento?

Duas notas:

- Ainda que a melhoria de estado se registre em ambos os géneros, por alguma razão que ainda ninguém conseguiu explicar, o efeito é mais pronunciado nas mulheres que nos homens.
- Também existe uma lista de frases para ficar mais deprimido, mas essa imagino que não queiram, pois não?