



CONHECENDO UM POUCO MAIS O BEM-ESTAR E A SATISFAÇÃO DE VIDA

O bem-estar, a satisfação e a qualidade de vida são temas relacionados à felicidade. O entendimento e estudo da felicidade tem sido central desde a filosofia grega. Para a ciência psicológica, a “felicidade”, assim conhecida pelo senso comum, é chamada de bem estar subjetivo (Giacomoni, 2014).

Quando a pessoa para e pensa sobre a própria felicidade e bem-estar, muitos processos são acionados e vão sendo interrelacionados. A pessoa avalia sua vida, inicialmente, de forma cognitiva, ou seja, pensando. Complementarmente a esse processo, ocorre a avaliação afetiva, calcada nas emoções prazerosas e desprazerosas vivenciadas ultimamente. Portanto, o bem-estar é um processo subjetivo, uma avaliação tanto cognitiva, quanto emocional da própria existência (Giacomoni, 2014).

Os resultados das pesquisas vêm demonstrando que os julgamentos do bem-estar estão baseados principalmente na frequência (quantidade) de afeto prazeroso e menos na intensidade do mesmo (Giacomoni, 2014). Vale lembrar que, a tendência do ser humano é adaptar-se psicologicamente às circunstâncias. O que inicialmente o faz sentir-se feliz, logo torna-se algo usual (Harvard Medical School, 2011). Então, como manter-se satisfeito e com níveis elevados de bem-estar?

- A felicidade não é permanente, é feita de momentos.
- O bem-estar e a satisfação de vida são subjetivos e experiências individuais.
- Lembrar dos elementos do bem-estar: Emoção positiva; Engajamento; Sentido; Realização; Relacionamentos positivos.
- Procure realizar uma tarefa de cada vez.
- Celebre os bons momentos.
- Vá com calma.
- Não exagere, nem naquilo que é bom!
- Simplifique.
- Divida os momentos com outras pessoas.
- Seja ativo.
- Experimente os seguintes exercícios:
 - Pratique gentileza: identifique algum gesto de gentileza ou algo positivo totalmente inesperado para fazer e faça. Observe o que ocorre com seu humor.
 - As três situações positivas: antes de ir dormir, ao longo de uma semana (ou, de preferência, por 21 dias), reserve 10 minutos para fazer o relato por escrito de três situações que deram certo no dia e por que deram certo.