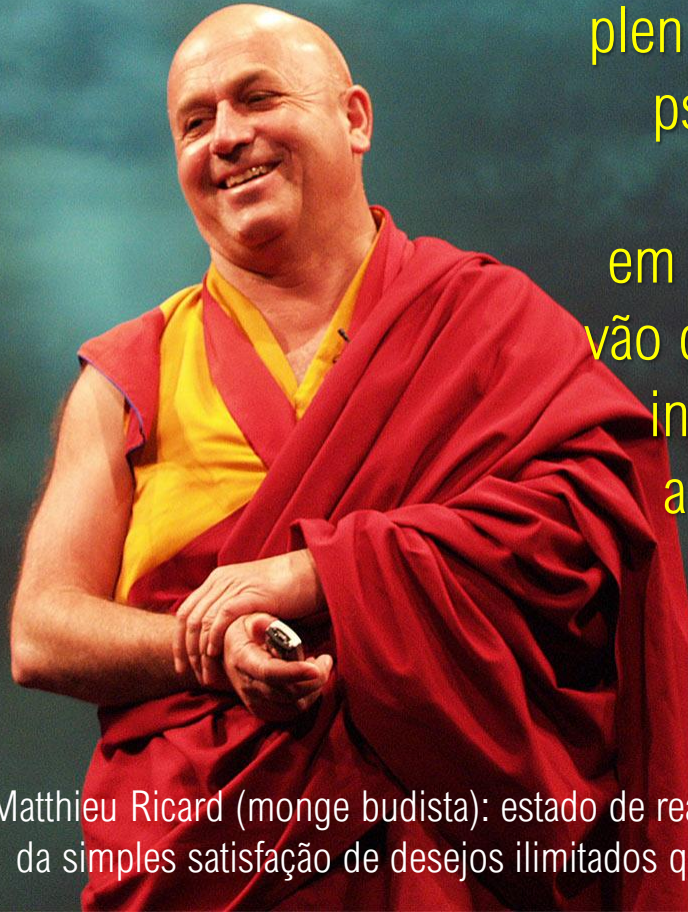




VACINAS EMOCIONAIS



A felicidade é um estado durável de plenitude, satisfação e equilíbrio físico e psíquico, em que o sofrimento e a inquietude são transformados em EMOÇÕES ou SENTIMENTOS que vão desde o contentamento até a alegria intensa ou júbilo. A felicidade tem, ainda, o significado de bem-estar espiritual ou paz interior.

Matthieu Ricard (monge budista): estado de realização interior que vai além da simples satisfação de desejos ilimitados que apontam para o exterior



O começo de tudo



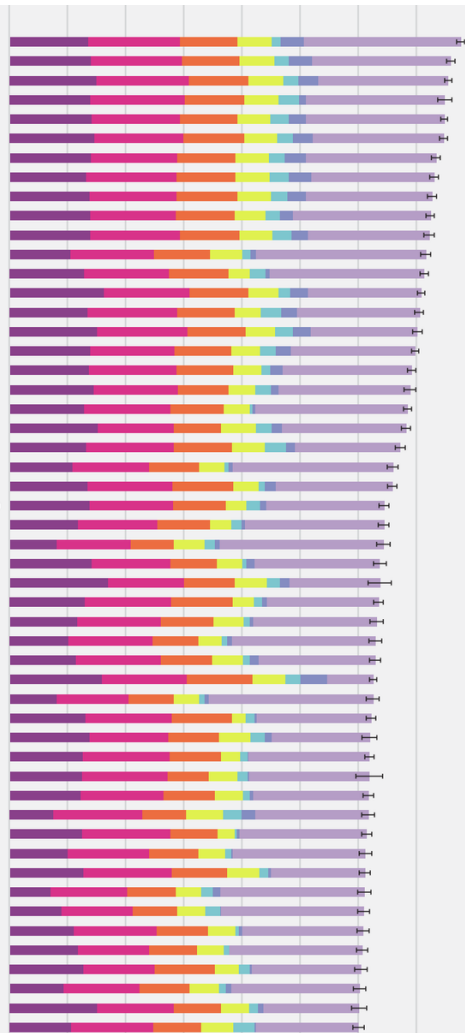
Os pilares da Felicidade Interna Bruta

- 1 Bem-estar psicológico** Satisfação individual, otimismo, emoções, autoestima, atividades espirituais e competências
- 2 Cultura** Tradições locais, festivais, eventos culturais e oportunidades de desenvolver capacidades artísticas
- 3 Meio ambiente** Percepção da qualidade do ar, água, solo e da biodiversidade, acesso a áreas verdes
- 4 Vitalidade comunitária** Interação com a comunidade, participação em atividades coletivas e voluntariado
- 5 Uso do tempo** Equalização do tempo para lazer, socialização com família e amigos, trabalho e atividades educacionais
- 6 Governança/cidadania** Como a população enxerga o governo, a mídia, o Judiciário, o sistema eleitoral e a segurança pública
- 7 Padrão de vida** Renda individual e familiar, segurança financeira, nível de endividamento e qualidade das habitações
- 8 Saúde** Eficiência das políticas de saúde, padrões de comportamento, exercícios, horas de sono e nutrição da população
- 9 Educação** Ensino formal e informal, competência, envolvimento na educação dos filhos e educação ambiental





1. Finland (7.769)
2. Denmark (7.600)
3. Norway (7.554)
4. Iceland (7.494)
5. Netherlands (7.488)
6. Switzerland (7.480)
7. Sweden (7.343)
8. New Zealand (7.307)
9. Canada (7.278)
10. Austria (7.246)
11. Australia (7.228)
12. Costa Rica (7.167)
13. Israel (7.139)
14. Luxembourg (7.090)
15. United Kingdom (7.054)
16. Ireland (7.021)
17. Germany (6.985)
18. Belgium (6.923)
19. United States (6.892)
20. Czech Republic (6.852)
21. United Arab Emirates (6.825)
22. Malta (6.726)
23. Mexico (6.595)
24. France (6.592)
25. Taiwan Province of China (6.446)
26. Chile (6.444)
27. Guatemala (6.436)
28. Saudi Arabia (6.375)
29. Qatar (6.374)
30. Spain (6.354)
31. Panama (6.321)
32. Brazil (6.300)
33. Uruguay (6.293)
34. Singapore (6.262)
35. El Salvador (6.253)
36. Italy (6.223)
37. Bahrain (6.199)
38. Slovakia (6.198)
39. Trinidad and Tobago (6.192)
40. Poland (6.182)
41. Uzbekistan (6.174)
42. Lithuania (6.149)
43. Colombia (6.125)
44. Slovenia (6.118)
45. Nicaragua (6.105)
46. Kosovo (6.100)
47. Argentina (6.086)
48. Romania (6.070)
49. Cyprus (6.046)
50. Ecuador (6.028)
51. Kuwait (6.021)
52. Thailand (6.008)





INDICADORES DO RELATÓRIO

PIB

Assistência Social

Expectativa de vida

Liberdade de escolha

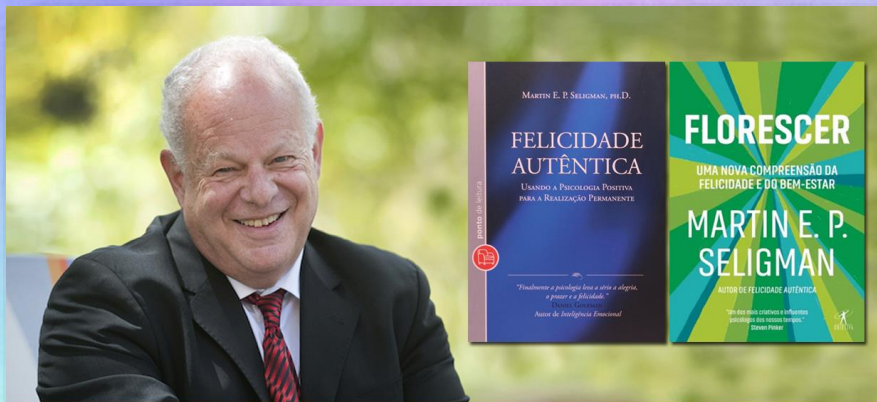
Generosidade

Percepção da corrupção

Distopia/Opressão



Ciência




SOCIEDADE
DOS
PSICÓLOGOS

Psicologia Positiva

A vida impõe os mesmos reveses e tragédias tanto para o otimista quanto para o pessimista, mas o otimista consegue enfrentá-los com mais tranquilidade.

Martin Seligman

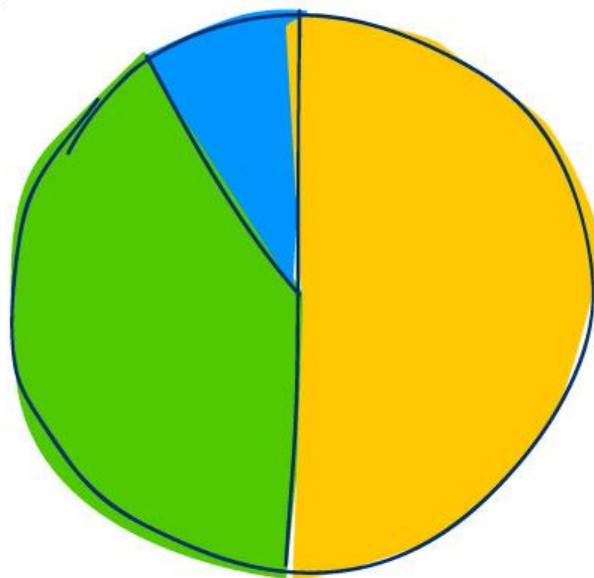
Quando tiramos um tempo para perceber as coisas que estão indo bem para nós, isso significa que estamos recebendo pequenos prêmios ao longo do dia.



Através da ciência e da tecnologia a
felicidade pode ser estudada, medida,
aprendida e desenvolvida.



FELICIDADE



- Genética
- Comportamento
- Circunstâncias

FONTE: MARTIN SELIGMAN E SONJA LYUBOMIRSKY

As 5 áreas da felicidade



KARMA

A necessidade de
**EMOÇÕES
POSITIVAS**

FOCO

A necessidade de
ENGAJAMENTO

SUCESSO

A necessidade de
REALIZAÇÃO

RELAÇÕES

A necessidade de
**RELAÇÕES
POSITIVAS**

MUNDO

A necessidade de
**SIGNIFICADO E
PROPÓSITO**



Na vida

As pessoas gostam mais
de quem é feliz

Mais saúde

Mais resiliência

Mais criatividade

Mais longevidade

No trabalho

Menos faltas

Menos atestados médicos

Mais produtividade

Melhor relacionamento

Mais lucro



“A felicidade não é uma coisa que acontece.
É uma coisa que a gente faz acontecer.”

A FELICIDADE COMO ALAVANCA POSITIVA



VACINAS

EMOCIONAIS





PRÁTICA DAS VIRTUDES – PSICOLOGIA POSITIVA

Sabedoria e
conhecimento

Criatividade
Descobridor
Mente aberta
Amor ao aprendizado
Perspectiva

Forças da
coragem

Coragem
Bravura
Valor
Perseverança
Integridade
Entusiasmo

Forças
humanitárias

Amor
Generosidade
Inteligência social



PRÁTICA DAS VIRTUDES – PSICOLOGIA POSITIVA

Justiça



Cidadania
Respeito à
diversidade
Liderança

Temperança



Perdoar
Humildade
Prudência
Auto controle

Transcên-
dência



Apreciação da beleza
Gratidão
Otimismo
Humor
Espiritualidade

- <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>



DICAS

Liberta seu cérebro e evita emoções negativas

Não perdoar não atinge o culpado

Perdoar liberta a nós mesmos

Melhora a saúde cardiovascular

Traz qualidade às relações

PERDÃO



DICAS

5 minutos por dia

Agradecer atrai coisas boas

Afastar os pontos negativos do
nosso campo de visão –
preconceitos

GRATIDÃO

EXERCÍCIO DA GRATIDÃO



DICAS

PERDÃO
é o antídoto contra a depressão.
GRATIDÃO
é a memória do coração.





DICAS

Algumas palavras
podem ter grande influência
na nossa felicidade.



DICAS

QUERIA, GOSTARIA – nesse tempo verbal, a impressão que temos é que as coisas ficam distantes daquilo o que queremos alcançar. O ideal é usar esses verbos no presente. **QUERO, GOSTO.**

DICAS

AINDA

Utilização positiva – Ainda não me formei (mas vai se formar)

Utilização negativa – Meu sapato ainda não furou (mas vai furar)



DICAS

EXPERIMENTAR

Tem a ver com ação e curiosidade.
Troque o “vou tentar” por “vou experimentar”.
É mais positivo.

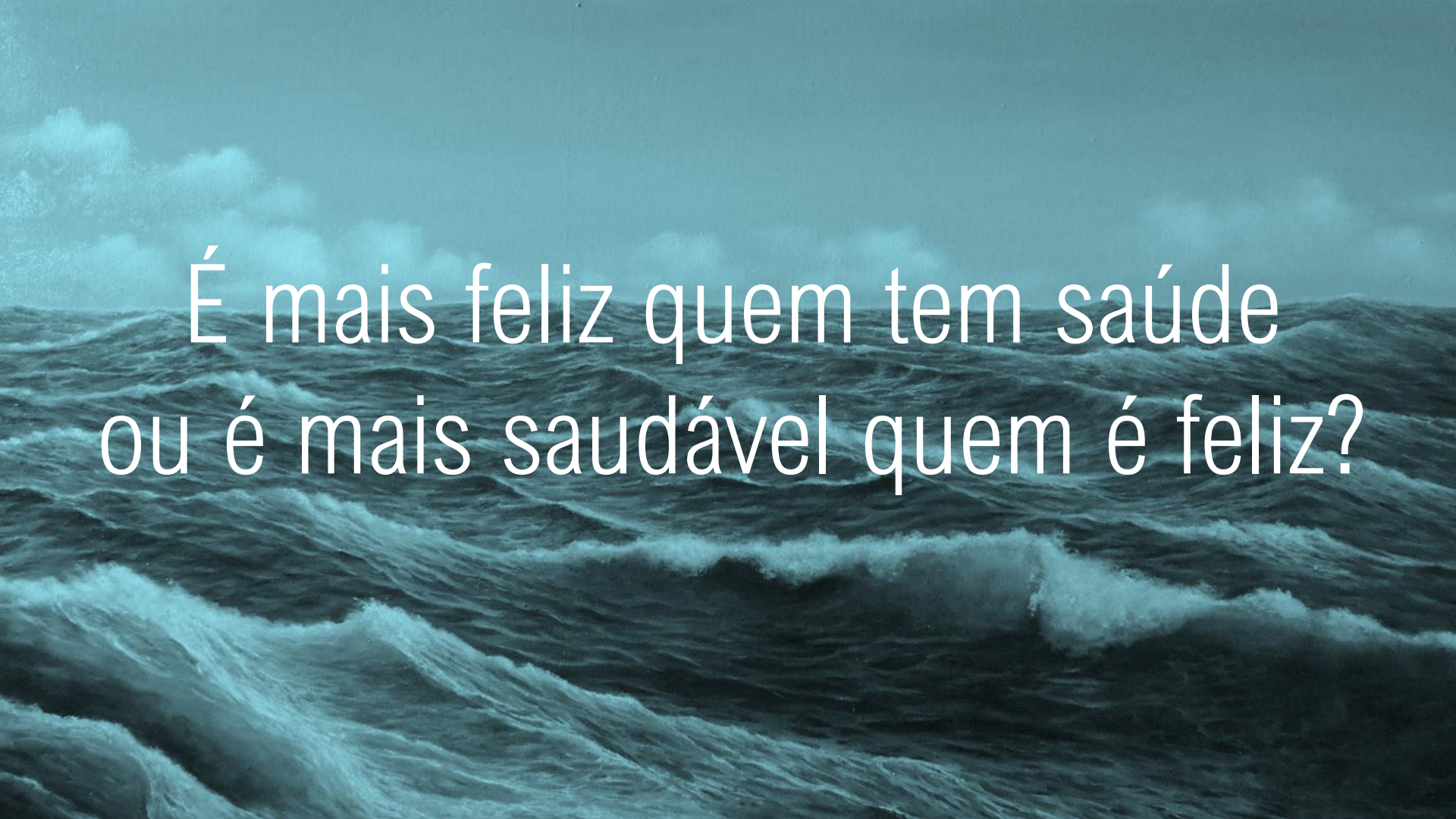





DICAS

Tire do seu dicionário estas palavras:

- Se – condição
- Quando – tempo
- Depois – ansiedade
- Será - dúvida



É mais feliz quem tem saúde
ou é mais saudável quem é feliz?

The image features a motivational quote centered in the sky. A large, thick orange smile is drawn across the lower half of the frame. An arrow with green and orange feathers is flying from the top left towards the bottom right. In the bottom right corner, a target symbol is visible on a grassy hill. The background is a bright blue sky with light clouds.

Estar feliz é muito mais
que não estar triste.
Estar com saúde é muito mais
que não estar doente.



Pessimismo
Ódio
Rancor
Depressão

Infecções
Alergias
Doenças cardiovasculares
Doenças tumorais

O foco exclusivo na doença nem sempre leva à cura



Comida picante,
chocolate,
diversão em grupo
estimulam a **ENDORFINA**,
que ajuda a reduzir a dor,
a depressão e aumenta
a sensação de felicidade



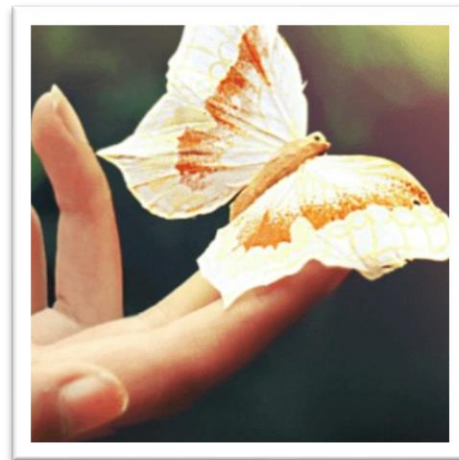


Massagens
e exercícios físicos
estimulam a
NOREPINEFRINA,
que traz foco
e ajuda a capacidade
de pensar.





Expressar gratidão
estimula a **DOPAMINA**,
que reduz a ansiedade,
melhora o ânimo,
a energia
e a motivação.





Otimismo
e positividade
estimulam a **SERATONINA**.
Isso ajuda na capacidade
de tomar decisões.





É possível ser feliz na doença?
Sim, e faz bem, apesar da legitimidade
da tristeza...

CULTIVE BONS HÁBITOS

A person is shown from the waist up, sitting in a meditative pose on a lush green lawn. Their right hand is held in a mudra gesture, with the thumb and index finger touching to form a circle, and the other three fingers extended. The background is a soft-focus green landscape with trees under a bright sky. The person is wearing a grey t-shirt and dark pants.

Alimentação

Não tabagismo

Atividade física

Higiene mental

Qualidade do sono



Propósito



“... nos lembramos com humilde gratidão dos bravos americanos que neste exato momento patrulham desertos longínquos e montanhas distantes. Nós nos honramos não porque são guardiões de nossa liberdade, mas porque eles personificam o espírito de servir aos outros, uma disposição em encontrar um significado em algo maior que eles mesmos.”

Barack Obama





ANOTA AÍ

A FELICIDADE VEM ANTES DO SUCESSO

TREINE SEU CÉREBRO PARA SER OTIMISTA

GRATIDÃO, MUITA GRATIDÃO

A DOR EXISTE, MAS TEM UMA CURA

FORTALEÇA SUAS CONEXÕES SOCIAIS

PRATIQUE, PRATIQUE, PRATIQUE

NUNCA DESISTA





JMEDAUAR@GMAIL.COM

11 982 890 654