CLAUDIA

10 ALIMENTOS QUE EMAGRECEM

Lilia Cabral: elegância, muito pique e alto-astral

GUIA astrológico DA LUA
Previsões até junho de 2014!

30 IDEIAS *para organizar a cozinha, o guarda-roupa, o banheiro...*

faxina EMOCIONAL
Aprenda a se livrar do que atrapalha sua felicidade

SEXO
Será que é de uma pílula do desejo que a gente precisa?

FÉRIAS
5 escapadas acessíveis + os livros para levar com você

guinada NO TRABALHO
Histórias inspiradoras de mulheres empreendedoras

Você mais bonita
Truques e acessórios para fazer lindos penteados em casa

Conjuntinho chique: como combinar make e esmalte

O casaco certo para o seu tipo de corpo

O novo jeito, superfeminino, de usar couro

+

PESQUISA DE MERCADO
70 peças que cabem no seu bolso

Mais energia, menos stress
Como tornar sua vida melhor todo dia
(dica: só depende de você)

Abril
ISSN 0009-850-7
R$ 12
00622>
9 770009 850005

MITOS QUE SABOTAM A SUA FELICIDADE

Pesquisadora russa comenta verdades tidas como absolutas que criam fantasias em nossa cabeça e diminuem nossas chances de satisfação plena **ISABELLA D'ERCOLE**

Quase todo mundo cai na armadilha de que será "feliz para sempre" quando alcançar certos marcos na vida, como casar, ter filhos e conseguir um emprego incrível. Essas realizações, de fato, funcionam como excelentes estimulantes, e é até compreensível que a gente deposite nelas altas (e falsas) expectativas. Mas a psicóloga russa radicada nos Estados Unidos Sonja Lyubomirsky, professora da Universidade da Califórnia, afirma que a felicidade é um sentimento mais complexo e exige empenho para se manter. Para ela, acreditar em certas verdades amplamente difundidas atrapalha nosso caminho em direção à satisfação plena.

Sua teoria está no livro *Os Mitos da Felicidade* (Odisseia), que será lançado no Brasil em agosto. Nele, a psicóloga destaca o que chama de fases de transição da vida, tais como época de solteira, casamento, filhos e construção da carreira. Esses momentos são, segundo ela, propícios a trazer alegrias, mas nos guiamos tanto pelo que prega a sociedade que muitas vezes fechamos as portas para sentimentos bons. Por exemplo: casamos com a ideia fixa de que teremos uma relação eternamente feliz e, já na primeira briga, a frustração é grande. Com o sentimento de que o mundo caiu, passamos até a duvidar da união. Estudiosa do tema desde 1994, Sonja ensina aqui a não pôr em risco sua felicidade em cinco situações.

1

SE ACHAR MEU PRÍNCIPE ENCANTADO, SEREI FELIZ PARA SEMPRE

Algumas mulheres nutrem desde cedo o sonho de casar e ter o destino dos contos de fadas. Elas acham que só assim alcançarão a plenitude. Apesar de ser um erro apostar todas as fichas em uma só fonte, é claro que subir ao altar com o amado dá uma injeção instantânea de felicidade. "Mas estudos mostram que, após dois anos, a empolgação passa e os níveis retornam aos de antes do casamento", diz Sonja. Ainda que existisse, nenhum príncipe encantado mudaria isso. A paixão intensa, essa que nos faz pensar no outro 24 horas, acaba e vira companheirismo. Apesar de ser normal, o fato nos deixa tristes e cheias de dúvidas. Comece livrando-se dessa fantasia. Também faça pequenos esforços diários para relembrar o valor do parceiro: deixe bilhetes românticos, programe noites especiais que fujam da rotina... Inove!

2

CASAMENTO É PARA A VIDA TODA E SEPARAR É O FIM DO CAMINHO

Obviamente, ninguém se casa pensando em se separar. Mas às vezes a relação se desgasta a ponto de um rompimento tornar-se inevitável. Sonja diz que, aí, é comum acreditar que não haverá mais uma única alegria no caminho. "Trata-se de um processo doloroso, é verdade, mas todos têm a capacidade de se recuperar e construir outra rotina", observa. "No calor da dor, nos esquecemos de que a vida sempre traz coisas novas." Não estamos, necessariamente, falando de outra paixão. Essa não é a única solução: há felicidade também na solteirice. Pense no seu crescimento pessoal e em turbinar o amor-próprio. Cuide mais de você. Envolva-se em atividades que tragam bem-estar, como um esporte ou dança. Vale desabafar com amigos, até fazer trabalho social para entrar em contato com outras realidades.

3

O TRABALHO PERFEITO EXISTE E TODO MUNDO DEVE ENCONTRÁ-LO

Para começar, a perfeição não existe. Além disso, ao menos em um ponto, casamento e trabalho se parecem: em ambos, há momentos em que ficamos entediadas e tendemos a querer fugir. Você pode até tentar trocar de emprego, mas saiba já que o processo deve se repetir em outros lugares. O único jeito de escapar do ciclo de insatisfação é rever os conceitos que guiam a construção da sua carreira. Pense em qual é o emprego dos seus sonhos. "Às vezes, o cargo que nos serve de referência nem existe", alerta. Seja realista ao avaliar suas conquistas. E lembre-se do que traz satisfação na sua atual posição (horários flexíveis, benefícios, pessoas legais), refletindo se quer perder isso. Uma tática: "Finja que é seu último mês na empresa. Você vai dar mais valor ao trabalho e fazer as mudanças que vinha postergando".

4

SE EU FICAR RICA, MEUS PROBLEMAS ACABARÃO

Dinheiro traz felicidade, sim. Ter uma conta bancária polpuda, afinal, aumenta a qualidade de vida e permite alguns luxos. Segundo Sonja, é importante garantir que o salário cubra as necessidades da família, incluindo diversão. Se sua renda não abrange isso, pense em como ampliar seus ganhos. Já se sabe, porém, que, se o dinheiro ultrapassa muito o valor de que se precisa, a felicidade não crescerá em igual medida. Pode até ter efeito contrário. "Certamente, você terá de trabalhar horas a mais e sacrificar o tempo com o marido, os filhos e amigos para faturar mais", diz. Faça reflexões periódicas sobre o que é prioridade – isso muda ao longo da vida. E nunca deposite todas as fichas da felicidade no próximo aumento.

5

A MATERNIDADE É SÓ ALEGRIA

É claro que a realização do desejo de ter filhos proporciona uma felicidade indescritível. Além disso, uma criança traz novas experiências e crescimento pessoal. Mas Sonja ressalta que ninguém pode esperar só alegria. A maternidade também implica desafios, rotina, conflitos e preocupações, como a escolha da babá ou o controle da lição de casa. Segundo a expert, por mais que se tenha amor pelos filhos e pelo papel de mãe, é normal ficar cansada e até irritada. Não se sinta culpada. "Converse com outras mães para entender melhor o que você está passando e para trocar dicas", sugere. Principalmente, encare esses momentos como pedaços menores de uma grande missão, que é criar e educar uma pessoa feliz, saudável e realizada.