



# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

JRM

JOSÉ  
ROBERTO  
MARQUES

IBC  
INSTITUTO  
BRASILEIRO DE  
COACHING®



# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## Ser Feliz Importa

Você é feliz? O que é felicidade para você?

A felicidade é uma emoção transformadora. Todas as nossas metas e sonhos têm a intenção de nos fazer felizes.



# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

Com uma dose de autoconhecimento, umas horas de reflexão e o feedback do Termômetro da Felicidade podemos planejar o caminho que nos levará a um estado pleno de bem-estar que durará mais que apenas os momentos de alegria do dia a dia, pois suscitará em nós a felicidade duradoura.



# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## A Ciência da Felicidade é a Psicologia Positiva.

Entre os aspectos trabalhados por esta abordagem estão a capacidade de resiliência, perdão, autoestima, pontos-fortes, habilidades sociais, inteligência emocional e outros. Todos com vistas a uma vida de felicidade.

A felicidade está vinculada ao cultivo de um certo grupo de emoções e estados cognitivos positivos e, como as emoções, sentimentos e a cognição (nossa capacidade de raciocinar) são internas ao ser humano, é um grande erro entender que a felicidade pode ser encontrada em fatores externos, eles são apenas estímulos que desencadeiam a sensação de bem-estar.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

Mensurar a Felicidade é Possível



Como medir a  
felicidade de alguém?

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

Cada pessoa se sente feliz de uma forma, nosso bem-estar subjetivo pode ser alcançado de várias formas, logo, é imprescindível que o próprio sujeito diga sobre seu estado de felicidade.

Depois é preciso compreender que, embora exista a subjetividade, a felicidade é algo concreto, uma “coisa” que podemos conceituar dissertar e sob a qual podemos levantar hipóteses. Assim, mesmo sendo algo completamente individual é possível, por meio de perguntas, chegar a denominadores que sejam comuns a todos e mesmo assim captem aquilo que é individual.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

Prova dessa possibilidade de mensuração da felicidade é o “índice de felicidade”, criado por alguns países a partir de uma orientação da Organização das Nações Unidas, que incentiva a busca pela felicidade.

**Veja pesquisa:**

| Países mais Felizes | Índice | Países menos Felizes | Índice |
|---------------------|--------|----------------------|--------|
| Fiji                | 88%    | Tunísia              | 48%    |
| Colômbia            | 86%    | Palestina            | 43%    |
| Arábia Saudita      | 80%    | Líbano               | 38%    |
| Argentina           | 78%    | Romênia              | 35%    |
| Finlândia           | 78%    | Vietnam              | 33%    |
| México              | 75%    | França               | 33%    |
| Índia               | 74%    | Iraque               | 30%    |
| Indonésia           | 74%    | Quênia               | 26%    |
| Dinamarca           | 74%    | Irlanda              | 26%    |
| Brasil              | 71%    | África do Sul        | 25%    |

Fonte: IBOPE, 2013.

Em países como a Venezuela criou-se o “**vice-ministério da suprema felicidade social**”.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## Termômetro da felicidade trabalhar quatro áreas

- Ambiente pessoal
- Ambiente profissional
- Ambiente de relacionamentos
- Ambiente da qualidade de vida





# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

**O ambiente pessoal diz respeito à nossa IDENTIDADE. Como você se vê? Você é feliz com você mesmo?**



- Nível de Energia, Saúde e Disposição
- Capacidade de Aprender, Conhecimento e desenvolvimento Intelectual
- Resiliência e Equilíbrio Emocional

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

Quando você escolheu sua profissão quais critérios você seguiu?



- Equilíbrio Financeiro
- Realização e Alinhamento Profissional
- Contribuição Profissional e Social

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

Nos relacionar é entender que nos afiliamos a certos ambientes. Exige que tenhamos um sentimento de pertencimento.



- Família
- Amigos e Vida Social
- Amorosidade e Relacionamento Íntimo

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

Sua vida tem qualidade? Veja que essa pergunta não diz respeito à sua conta bancária.



- Diversão, Lazer e Criatividade
- Direção, Crenças e Valores
- Fé, Espiritualidade e Legado.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## 12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

1. Cuide da sua saúde do corpo, da mente e da alma. Estar saudável é uma premissa básica, isso aumenta nossa disposição, energia e diminui os episódios diários de tristezas e dores.
2. Aprenda algo novo todos os dias. Novas descobertas, novos assuntos, novas habilidades, estimulam nosso cérebro e provoca sensação de bem-estar consciente e inconsciente.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## 12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

3. Não leve as frustrações tão a sério. O que não deu certo, o que nos chateia, as dificuldades diversas, as tristezas que os outros nos provocam, são do tamanho que damos a elas. Pratique sua resiliência e aumente seu equilíbrio emocional.
4. Cuide das suas finanças. As dívidas provocam tristeza, ansiedade e até a depressão. Elas criam um peso em nós que impede as sensações de bem-estar. Uma boa educação financeira ajuda a sermos mais felizes.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## 12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

5. Trabalhe com algo que te dê prazer. Mesmo que seja um segundo emprego, ou uma atividade de fim de semana. Aos poucos você abrirá mão de atividades profissionais que não te realizam por completo e acabará ganhando dinheiro com o que gosta.
6. Faça alguma coisa pelas pessoas. Você não está sozinho no mundo, contribua para que os outros sejam tão felizes quanto você quer ser. Você vai ver como é importante contribuirmos para a sociedade.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## 12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

7. Passe mais tempo com sua família. Não importa quem é o grupo de pessoas que você considera sua família. Não importa que alguns já tenham falecido e que estejam em outra cidade ou país. Invista tempo com essas pessoas.
8. Saia de casa e encontre os amigos. Dê risada, brinque, se descontraia. Não há receita melhor.



# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## 12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

9. Dê amor a quem você prometer amor. Quando estamos nos relacionando com alguém passamos a ser também responsáveis pela outra pessoa. Relacionamentos leves e descontraídos trazem felicidade, relacionamentos pesados, cheios de cobranças, ciúmes e agressões trazem ansiedade e tristeza.
10. Tenha um passatempo. Para relaxar é bom fugir das coisas sérias e importantes da vida cotidiana. Jogue videogame, futebol, pinte, trabalhe com cerâmica, escreva poemas, cozinhe... Invente algo que tire você da rotina. Passatempos ajudam a cultivar as nossas melhores emoções e sentimentos.

# TERMÔMETRO DA FELICIDADE

## 12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

11. Avalie frequentemente seus valores. Nossa felicidade passa também pelas coisas nas quais acreditamos e nos comportamentos que aprendemos, mas as vezes é preciso abrir mão de algumas crenças e padrões que nos prendem e nos limitam, causando infelicidade.
12. Deixe sua marca, faça com que as pessoas se lembrem de você. O reconhecimento é a maior recompensa pelas nossas atitudes. Aja com as pessoas sempre na intenção de que elas nunca te esqueçam. Pratique o bem e construa um legado.