

~~ANIME-SE~~

~~É TUDO PSICOLÓGICO~~

~~PENSE POSITIVO~~

~~DÊ UM JEITO NA SUA VIDA~~

~~QUAL É O SEU PROBLEMA?~~

~~SAI DESSA~~

COMO SER FELIZ

(OU, NO MÍNIMO, MENOS TRISTE)

UM LIVRO CRIATIVO

LEE CRUTCHLEY

TRADUÇÃO

HENRIQUE DE BREIA E SZOLNOKY

B
B
B
B

Copyright © 2015 by Lee Crutchley
Prefácio © 2015 by Oliver Burkeman

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL How to Be Happy (Or at Least Less Sad)

PREPARAÇÃO Quezia Cleto

REVISÃO Ana Luiza Couto e Adriana Moreira Pedro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Crutchley, Lee

Como ser feliz (ou, no mínimo, menos triste) : um livro criativo
/ Lee Crutchley ; tradução Henrique de Breia e Szolnoky. – 1ª ed.
– São Paulo : Paralela, 2015.

Título original: How to Be Happy (Or at Least Less Sad).

ISBN 978-85-8439-007-6

1. Autorrealização 2. Conduta de vida 3. Felicidade I. Título.

15-04529

CDD-158

Índice para catálogo sistemático:

1. Felicidade : Psicologia aplicada 158

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32 – 04532-002 – São Paulo – SP

Telefone: (11) 3707-3500 – Fax: (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br – atendimentoaoaleitor@editoraparela.com.br

A marca fsc® é a garantia de que a madeira utilizada na fabricação do papel deste livro
provém de florestas que foram gerenciadas de maneira ambientalmente correta,
socialmente justa e economicamente viável, além de outras fontes de origem controlada.

feliz

/fe'lis/

ADJETIVO

1. QUE SENTE OU DEMONSTRA PRAZER OU CONTENTAMENTO.
2. AFORTUNADO E CONVENIENTE.

OLÁ,

Imagino que você esteja lendo este livro porque está triste e quer se sentir feliz. Provavelmente espera que ele ofereça as respostas para alcançar uma vida feliz e plena. Talvez espere até que eu saiba algum tipo de “segredo”. Lamento, mas não sei nenhum.

Este livro não vai consertar você. Não fará você feliz. Existem muitos livros por aí que prometem essas duas coisas. Há muitos outros que prometem mudar sua vida. Quantos deles você já leu? Quantos funcionaram? Na minha experiência, os livros menos capazes de mudar sua vida são aqueles que mais prometem fazê-lo.

Talvez seja um bom momento para dizer que não sou médico, nem tenho qualificações na área de saúde mental. Sou apenas um cara que, às vezes, fica triste – e, no ano passado, fiquei muito triste. Não entrarei em detalhes, mas tenho certeza de que você pode imaginar o tipo de “muito triste” ao qual me refiro. Foi o tipo de “muito triste” que é logo substituído por vazio, torpor e uma sensação avassaladora de desesperança.

Fiquei bastante introspectivo durante esse período e consegui entender um dos motivos pelos quais eu me sentia tão triste e com tanta frequência. Sei que pode soar estranho, mas me dei conta de que, em parte, era por que eu estava me esforçando demais para SER FELIZ. Quanto mais eu tentava ser feliz, mais difícil se tornava; quanto mais difícil se tornava, mais triste eu ficava.

Não me lembro exatamente de como ou quando aconteceu, mas, certo dia, decidi desistir de tentar ser feliz. Desistir de vez. Era óbvio que não estava funcionando. Decidi que tentaria, em vez disso, ficar um pouco menos triste, o que parecia bem mais alcançável. Aliás, o título provisório deste livro foi *Você já tentou ser menos triste?*

Mesmo que não funcione muito bem como título de livro, acredito que seja um dos questionamentos mais importantes que você pode se fazer quando estiver numa espiral de tristeza.

Ao longo do ano passado, pesquisei bastante sobre o funcionamento da mente e do corpo, li diversas abordagens filosóficas e espirituais sobre felicidade e tristeza e li também sobre como outros deprimidos se sentiam – e sobre como começaram a melhorar. Ao longo deste trajeto, tentei várias pequenas coisas, na esperança de que me ajudassem a ficar menos triste e, como resultado, tenho sido mais feliz. Aliás, se existe algum segredo aqui, é este: ser menos triste e ser mais feliz são sinônimos.

Este livro está cheio de todas essas coisas que tentei. Todas as atividades são baseadas – às vezes, de maneira abstrata – na minha pesquisa, nas minhas experiências e em ciência comprovada. Algumas funcionaram comigo, outras não; tenho certeza de que o mesmo acontecerá com você. Quando se trata de se sentir menos triste, não existe uma solução universal. O que importa é encontrar coisas que funcionem para você. Ainda mais importante é se lembrar dessas coisas quando você precisar delas, o que pode ser mais difícil do que parece.

É provável que certas páginas deste livro deixem você desconfortável, mas, uma vez que se acostumar, você entenderá que isso é bom. Um exercício que ajuda a enxergar isso com mais clareza: alongue seus dedos, puxando-os para trás, a ponto de começar a ficar desconfortável, e segure-os desse jeito por uns instantes. Seu primeiro instinto será parar, pois a sensação não é boa. Mas, se você mantiver a posição, perceberá que essa sensação logo se dissipa; se dará conta de que a dor não é tão ruim quanto você imaginava e, conforme a dor passar, será substituída por calor. Quando você enfim soltar os dedos, é capaz de eles estarem um pouco melhores do que antes. Lembre-se dessas sensações sempre que se sentir desconfortável com o livro, e siga em frente.

A coisa mais importante sobre se sentir menos triste é que você precisa tentar. Sei que não parece divertido; sei que, às vezes, tentar pode ser muito difícil. Ainda haverá dias em que você não terá vontade de sair de casa, nem de conversar com ninguém, nem mesmo de sair da cama. Este livro pode ajudar, mesmo nesses dias. Ele oferece conforto para quando você precisar chafurdar na tristeza, um empurrãozinho para quando você estiver O.K. e encorajamento para os dias em que você se sentir bem. Mas o que você precisa se prometer é sempre fazer um esforço, independente do tamanho.

E, embora eu desconheça os segredos que possam trazer a felicidade, prometo que este livro pode ajudar você a se sentir menos triste.



O.K., VAMOS COMEÇAR COM ALGUMAS PERGUNTAS...

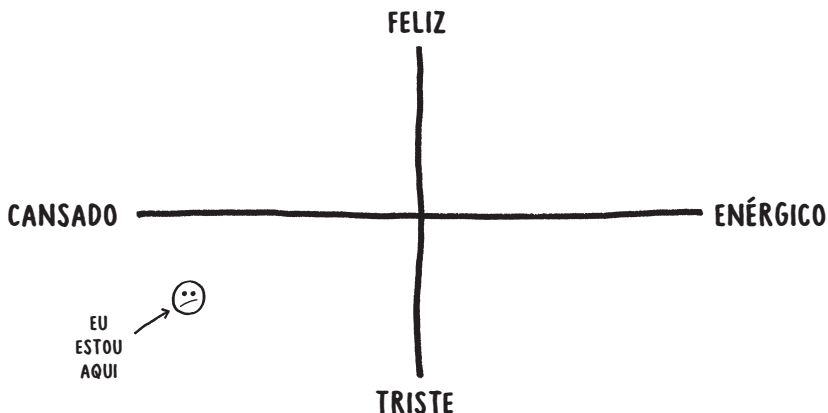


COMO VOCÊ SE SENTE?

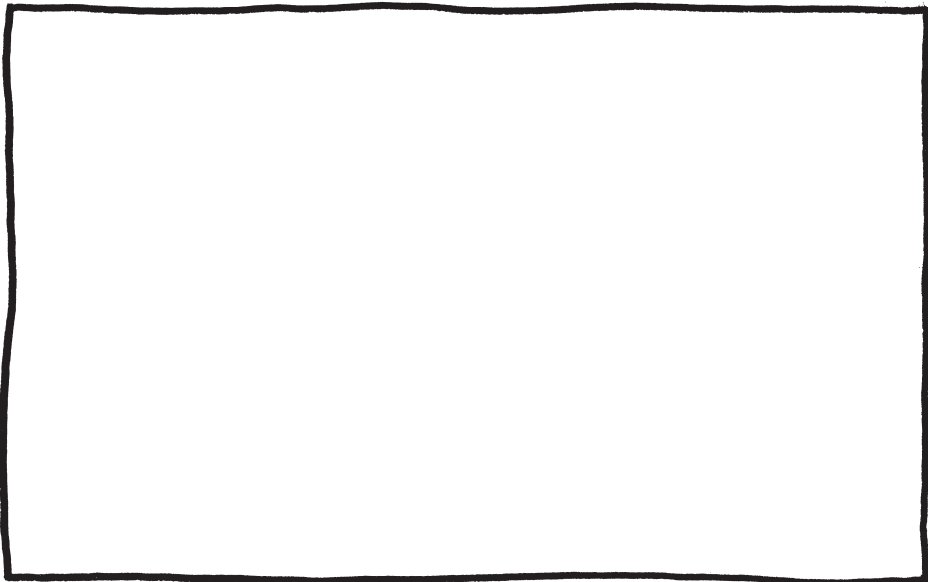
ESCREVA 3 COISAS QUE VOCÊ AMA.

QUAL É A COR DO SEU HUMOR?

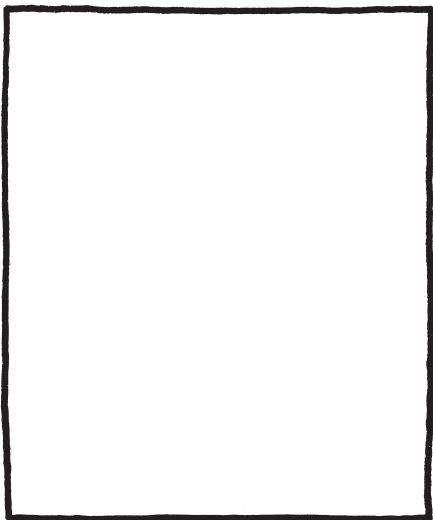
COMO ESTÁ O CLIMA LÁ FORA?



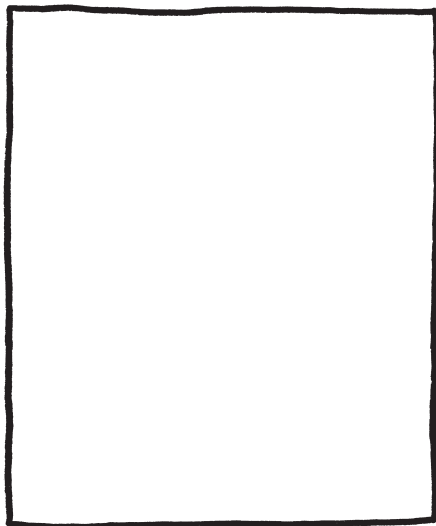
ONDE VOCÊ ESTÁ NESTE GRÁFICO?



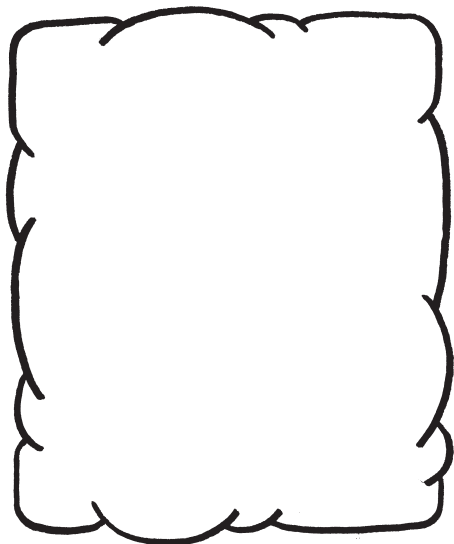
PARA ONDE VOCÊ ESTÁ INDO?



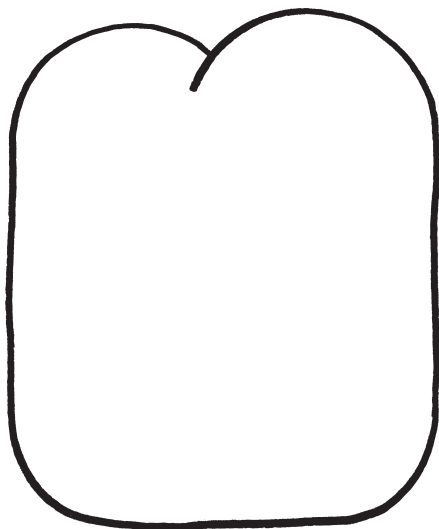
**DESENHE A FORMA GEOMÉTRICA
QUE DESCREVE SUA VIDA.**



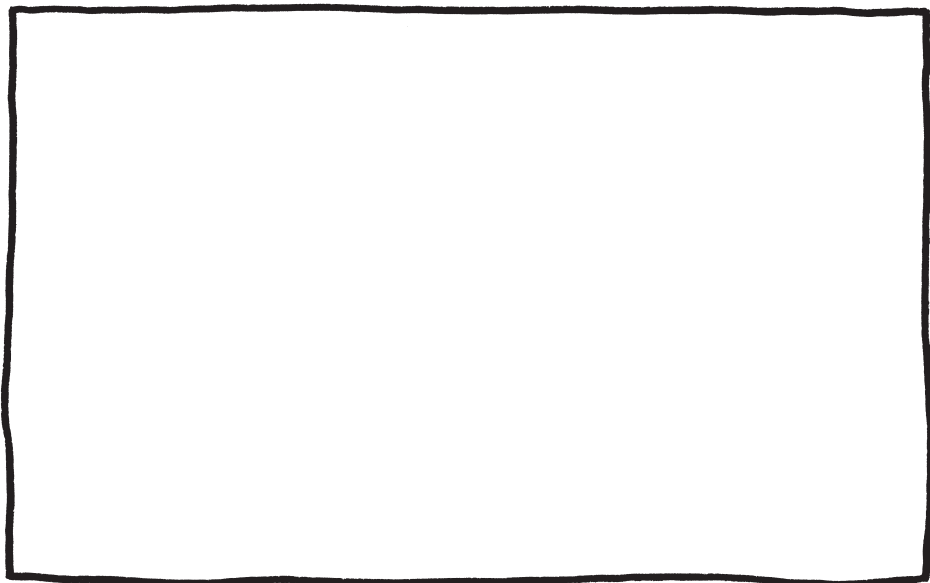
**QUAL É A COISA MAIS
IMPORTANTE?**



**QUÃO OCUPADA
ESTÁ SUA MENTE?**



**QUÃO PREENCHIDO
ESTÁ SEU CORAÇÃO?**



QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ EM QUE VOCÊ ESTEVE FELIZ?

AVALIE ESTAS ÁREAS DA SUA VIDA. ACRESCENTE UMA FLECHA PARA INDICAR SE ESTÁ MELHORANDO OU PIORANDO.

EX: (6)
←

HUMOR GERAL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FAMÍLIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AMIGOS: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VIDA SOCIAL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RELACIONAMENTO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIVERSÃO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TRABALHO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DINHEIRO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BEBER ÁGUA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SAIR DE CASA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EXERCÍCIOS FÍSICOS (ARGH!): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SAÚDE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CRIATIVIDADE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SENSO DE PROPÓSITO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O PASSADO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O PRESENTE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O FUTURO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10