

# SÓ DURA 90 DIAS!

VOCÊ SABIA?

Ernsting's family  
an fröhlichen Familien-empfehlung

[POCKET TEXTO]

@LIGIAFASIONI

Vamos supor que você receba a notícia de que herdou um dinheiro inesperado, tipo zilhões mesmo, de algum parente distantíssimo.

Você pensa: nossa, todos os meus problemas estão resolvidos!

A empolgação toma conta e você mergulha de cabeça nos hormônios da felicidade. O mundo agora parece tão cor-de-rosa!

Será que vou ser feliz pra sempre?

@LIGIAFASCONI

Pois Dan Gilbert, professor de psicologia social em Harvard, empenhou-se em responder essa pergunta.

Para isso, passou anos entrevistando ganhadores da loteria. Ele queria entender o efeito "felicidade" que o prêmio propiciava.

Pois sabe o que ele descobriu?

Que o efeito do prêmio dura, em média, **três meses**. Isso mesmo: 90 míseros dias!

Depois que desse tempo, você passa a ser tão feliz (ou infeliz) como era antes.

E isso vale para qualquer mudança de vida.

Qualquer.

Você muda de cidade, vai para um emprego novo, é promovido, casa-se, divorcia-se, compra o carro dos sonhos, recebe um prêmio, não interessa.

Eventos importantes liberam um coquetel de hormônios no nosso organismo.

Essa química altera a maneira como a gente se sente e como vê o mundo.

@LIGIAFASCIANI



Esse coquetel é conhecido como o

***"quarteto da felicidade"***:

**Dopamina:** é o hormônio da motivação;  
faz a gente se animar para fazer as coisas.

**Serotonina:** é responsável pelo prazer e  
bem-estar.

**Endorfina:** é um analgésico para a dor e  
as dificuldades.

**Ocitonina:** promove a sensação de  
confiança e conexão.

O interessante é a alteração química vale também para mudanças negativas; a dose desse quarteto baixa no nosso corpo quando ocorre uma perda, separação, desemprego ou alguma experiência ruim.

Por isso, não se preocupe; em cerca de três meses, a gente volta aos níveis de antes.

Para o bem ou para o mal.

Como a gente é meio que viciado nas ótimas sensações que esses hormônios trazem, acaba passando a vida tentando reproduzi-las.

É o que os cientistas chamam de efeito "**hedonic treadmill**" (algo como "**roda do prazer**"), lembrando aqueles hamsters que correm numa esteira em forma de anel.

Mas pense: se a gente tem a consciência de que aquele carro novo só vai me trazer 3 meses de felicidade, talvez fique mais fácil abrir mão dele, não é?

A mesma coisa para um coração despedaçado. Não vou sofrer para sempre...

Sabendo disso, a gente consegue colocar as coisas em perspectiva e ficar menos refém da tal roda.

@LIGIAFASCONI





Pense nisso antes de fazer uma mudança radical ou se meter em dívidas longas.

Vai levar mais de três meses para pagar? Então o benefício (e não o prazer momentâneo) precisa ser calculado para durar muito mais que isso.

Não somos hamsters, afinal. Que tal parar de correr um pouco?

@LIGIAFASCIANI