



BORA

DESABROCHAR?

[POCKET TEXTO]

@LIGIAFASCIONI

A pandemia está acabando com a saúde mental, física e emocional das pessoas, isso todo mundo sabe.

Mas em que a ciência pode nos ajudar (além da vacina, claro), para a gente conseguir recarregar as baterias depois de tanto stress e nervoso?

@LIGIAFASIONI



* *The Other Side of Languishing Is Flourishing. Here's How to Get There.*
New York Times. Dani Blum, 6. Mai 2021.

Pois a jornalista Dani Blum foi atrás dessa informação e compartilhou o que achou num ótimo artigo publicado no NYT*.

Ela descobriu algumas práticas para chegar ao que os psicólogos chamam de **flourishing**.

A tradução mais comum seria prosperidade. Mas penso que em português o termo está muito ligado a bens materiais e não é sobre isso.

@LIGIAFASCIANI

São vários estudos que resultam em recomendações, mas separei as três que achei mais bacanas e fáceis de colocar em prática.

A ideia é aumentar seu senso de propósito, sua satisfação com a vida, melhorar sua saúde e seus relacionamentos.

@LIGIAFASCONI

1. APRECIAR E CELEBRAR AS PEQUENAS COISAS

O exercício é tirar pelo menos 5 fotos num dia registrando as coisas que você gosta: seus amigos, a vista da janela, sua camiseta preferida, um banho quente, uma comidinha boa, sua série predileta, seu bichinho, seu travesseiro... você escolhe.

Voluntários que fizeram isso 2 dias por semana por duas semanas melhoraram tudo, até o humor.

@LIGIAFASCONI

2. O JANTAR DE GRATIDÃO DO DOMINGO

Se possível, reúna-se com amigos (pode ser por *zoom*) e listem as coisas pelas quais são gratos que aconteceram durante a semana.

No estudo, teve gente grata até pelos Rollings Stones existirem. Então vale tudo!

3. ATOS GENEROSOS

Ser gentil com as outras pessoas beneficia mais quem ajuda do que quem é ajudado; pode ter certeza.

A tarefa é fazer 5 atos de gentileza num dia: pode ser doar sangue, ajudar um amigo, escrever uma mensagem agradecendo um professor, fazer um bolo e dar de presente, fazer trabalho social voluntário, enfim. Você escolhe.

Essas práticas não fazem milagres, claro, mas com certeza concentram mais a nossa atenção em coisas corriqueiras e que a gente costuma ignorar no dia-a-dia e não dar valor.

Os relatos dos experimentos mostram que até menos dor física os voluntários chegaram a sentir depois de algumas práticas.

O sentimento de gratidão, de que a gente pode melhorar o mundo, pelo menos o pedacinho dele que está ao nosso redor, faz aumentar o nosso senso de propósito.

E como qualquer outro hábito, é uma questão de praticar.

Como os neurocientistas já sabem há muito tempo, a gente não vê o mundo como ele é, mas como nós somos. O jeito é começar a mudar o mundo pelo lado de dentro mesmo.



*Vamos colocar essas ideias em prática
para prosperar, florescer, crescer, florir,
frutificar, brilhar, viver?*

Bora desabrochar?