



FATOR FELICIDADE

MB MONICA
BOTELHO
coach integral sistêmico

O Que é Coaching?

É o processo que identifica o **Estado Atual**, para posteriormente identificar os **objetivos onde a pessoa quer efetivamente chegar**. Conhecendo os fatores impeditivos e facilitadores, passa-se a traçar um plano de ação para levar o cliente do ponto inicial ao ponto desejado, integrando para isso, razão e emoção em prol das metas e objetivos estabelecidos.



Por que estudar a felicidade?



Por que estudar a felicidade?



Sucesso gira em torno da felicidade e não a felicidade gira em torno do sucesso.

Quando estamos felizes, somos mais inteligentes, mais motivados e, em **consequencia**, temos mais sucesso.

O que é felicidade?



O que é felicidade?



É aquele sentimento que quando nos aparece pensamos: “É isso ai! É assim que quero me sentir para sempre”.

O que é felicidade?



Sinto-me feliz quando a minha vida está em um prazeroso movimento. Movimento esse que está de acordo com os meus valores; que tenha significado significativo e; que me faça sentir engajada no que estou fazendo.

Gráfico da felicidade



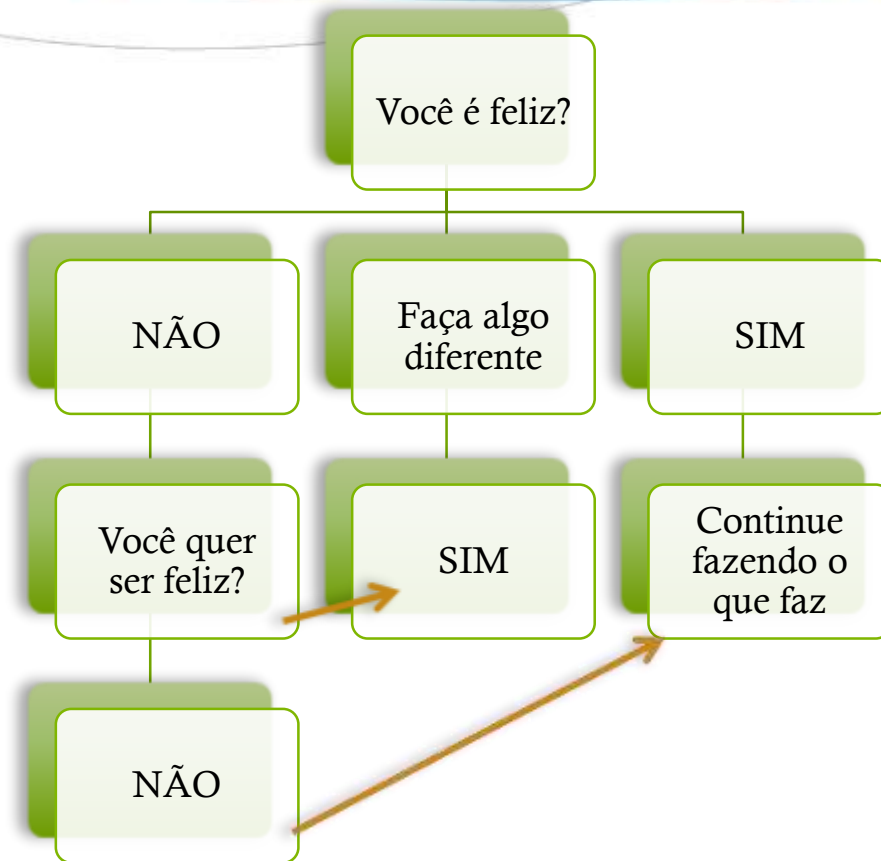
50% fatores hereditários

10% circunstâncias da vida

40% atividades intencionais que estão nas nossas escolhas diárias

Nossa felicidade não é predeterminada. Nossas escolhas contam para sermos felizes ou não.

Mudança exige ação



Felicidade no trabalho

Trabalhadores felizes apresentam níveis mais elevados de produtividade, fecham mais vendas, são mais eficazes, em posição de liderança, recebem uma melhor avaliação de desempenho e são mais bem remunerados.



A felicidade no cérebro

Emoções negativas → limitam nossos pensamentos e amplitudes de ações;

Emoções positivas → expandem o número de possibilidades que processamos, fazendo sermos mais ponderados, criativos e abertos a novas ideias. Desenvolvem nossos recursos intelectuais, sociais e físicos.



A felicidade no cérebro

Emoções positivas inundam o nosso cérebro com DOPAMINA E SEROTONINA, substâncias químicas que não apenas fazem nos sentir bem como também **sintonizam os centros de aprendizado do cérebro em um patamar mais elevado.**

Elas nos ajudam a organizar informações novas, mantêm essas informações por mais tempo no cérebro e acessam com mais rapidez no futuro. E nos permitem criar e sustentar mais conexões neurais, o que, por sua vez, nos possibilita pensar com mais rapidez e criatividade, ser mais hábeis em análises complexas e nas resoluções de problemas e enxergar e inventar novas maneiras de fazer as coisas.

A felicidade no cérebro

Nosso estado de espírito é capaz de mudar o modo como o nosso córtex visual – a parte do cérebro responsável pela visão – processa as informações.

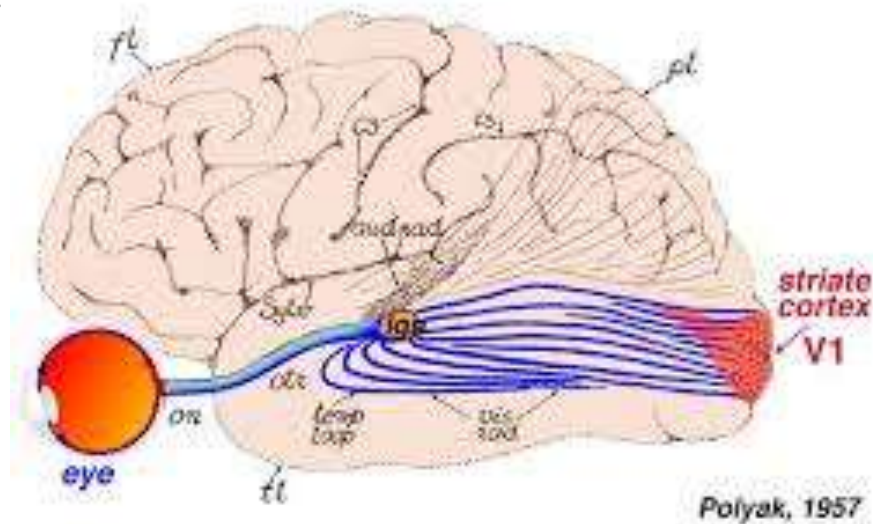


Figure 8: Visual input to the brain goes from eye to LGN and then to primary visual cortex, or area V1, which is located in the posterior of the occipital lobe. Adapted from Polyak (1957).

*O principal propulsor da felicidade
são as emoções positivas.*

MATRIZ DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

COMUNICAÇÃO

CRENÇA



PENSAMENTO



SENTIMENTO





Apesar de cada um de nós ter um patamar de felicidade em torno do qual orbitamos todos os dias, se nos empenharmos sistematicamente, é possível elevá-lo de modo permanente de forma que, apesar das variações naturais, conseguiremos nos manter em um nível mais elevado.

Fatores da felicidade:

1. Buscar objetivos de vida que façam sentido (PROPÓSITO);
2. Identificar oportunidades no mundo;
3. Cultivar uma postura otimista e de gratidão;
4. Manter relacionamentos sociais de valor;
5. Perdoar;
6. Honrar sua própria história.

“O benefício da felicidade também reside nos pequenos momentos vislumbres de positividade que temos todos os dias da vida”.
Shaw Achor

Medite



Monges que passam anos meditando apresentam um maior crescimento do córtex pré-frontal esquerdo, a principal parte do cérebro responsável pelo sentimento de felicidade.

Basta 5 min por dia observando sua respiração. Os minutos que seguem à meditação, vivenciamos sentimentos de calma e contentamento, bem como uma maior conscientização e empatia. Eleva os níveis de felicidade, reduz o estresse e até melhora o sistema imunológico.

Encontre algo pelo qual aguardar com expectativa

Muitas vezes, a parte mais agradável de uma atividade é esperar por ela.

Antecipar recompensas no futuro pode acionar os centros de prazer do seu cérebro tanto quanto a própria recompensa.

Pessoas que simplesmente pensavam em assistir a seu filme preferido, aumentavam seus níveis de endorfina em 27%.

Adote gestos conscientes de bondade

Generosidade voltada tanto a amigos quanto a estranhos reduzem o estresse e contribuem para uma melhor saúde mental.

Escolha um dia na semana e comprometa-se a realizar 5 atos de gentileza.

Certifique-se de realizar esses atos deliberada e conscientemente. Não precisa ser nada grandioso.



Injete positividade em seu ambiente

Nosso ambiente físico pode ter um enorme impacto sobre o nosso estado de espírito e bem-estar. Podemos realizar atos específicos para injetar alguma positividade.

Que sentimentos o ambiente que você vive inspira?

Reservar um tempo para dar um passeio em um belo dia de sol também resulta em uma enorme vantagem. 20 min ao ar livre quando o tempo está bom não apenas eleva o estado de espírito positivo como também amplia o pensamento e melhora a memória operacional.

são



ente no noticiário.

Exercite-se



O exercício físico libera substâncias químicas indutoras do prazer chamadas ENDORFINAS: melhora o humor e o nosso desempenho no trabalho aumentando a motivação e intensificando sentimentos de controle, reduzindo o estresse e a ansiedade.



Gaste dinheiro com experiências

Utilize seu dinheiro para FAZER coisas e não, simplesmente, para TER coisas.

Gastar dinheiro com experiências, especialmente aquelas envolvendo outras pessoas, produz emoções positivas ao mesmo tempo, mais significativas e mais duradouras.

Como você costuma gastar seu dinheiro?



Exercite um de seus pontos fortes

Cada vez que utilizamos uma habilidade, não importa qual seja, vivenciamos uma descarga de produtividade.

Se você se vir precisando de uma bela dose de felicidade, recorra a um talento que passou um tempo sem usar.

Quanto mais você utiliza seus pontos fortes característicos na vida cotidiana, mais feliz é.



Felicidade é
contagante.
Permita-se ser
contagiado por ela.





**MB MONICA
BOTELHO**
coach integral sistêmico

Obrigada!

CONTATO:
85 8746-3108
monicabotelho20@hotmail.com