

Resumo do Livro O Jeito Harvard de Ser Feliz

A fórmula mágica para a felicidade vem sendo procurada há séculos. Mas as pesquisas mostram que o segredo tão perseguido não está em magias. Então, o que fazer? É isso que você vai aprender com o livro O Jeito Harvard de Ser Feliz.



Segundo o autor, Shawn Achor, a sabedoria popular diz que, se nos empenharmos, teremos sucesso. E, se tivermos sucesso, então, podemos ser felizes. No entanto, mais de uma década de pesquisas nos campos da Psicologia Positiva e da [Neurociência](#) comprovam que a relação entre sucesso e felicidade, na verdade, funciona de maneira inversa. Ou seja, é a felicidade que impulsiona o sucesso.

Para escrever esse livro, Shawn Achor pesquisou mais de 1.600 alunos de Harvard e inúmeras empresas da lista Fortune 500, em todo mundo. O que ele encontrou, nós veremos a seguir. Está pronto? Vamos lá!

Sobre o autor

Antes de entrarmos de vez no resumo do livro O Jeito Harvard

de Ser Feliz, vamos conhecer um pouco mais sobre Shawn Achor. Ele é pesquisador americano, autor e palestrante.

Após concluir o curso superior, Achor trabalhou como assistente de ensino no curso “Felicidade”, de Tal Ben-Shahar, na Universidade de Harvard. Em 2007, ele fundou o [GoodThinkInc](#) e, depois, co-fundou o Institute for Applied Positive Research, com sua esposa Michelle Gielan. A empresa oferece serviços de consultoria, seminários e apresentações sobre Psicologia Positiva destinadas a melhorar o desempenho no trabalho.

A [palestra TED de Achor, O Segredo Feliz para Melhorar o Trabalho](#), tem cerca de 22 milhões de visualizações, com tradução para 48 idiomas, inclusive, o Português.

0 Jeito Harvard de Ser Feliz e a Psicologia Positiva

Em 0 Jeito Harvard de Ser Feliz, o autor conta que saiu do interior do Texas e vislumbrava estudar em Harvard como um enorme privilégio, talvez inalcançável para alguém de origens não muito abastadas.

Assim que conseguiu pôr os pés pela primeira vez em Harvard, lembra, foi como uma paixão à primeira vista. Achor ficou lá por 12 anos, depois de concluir a pós-graduação. Ele morava em um quarto pequeno e dava aulas em mais de 16 disciplinas.

Achor explica que esse foi o começo para ele notar os padrões geradores de [estresse](#) para os estudantes, que foi o princípio de seus estudos sobre a busca por ser feliz.

0 paraíso perdido e encontrado

[John Milton](#) escreveu em Paraíso Perdido: “A mente é um lugar em si mesma, e em si mesma pode fazer do céu um inferno, e do

inferno, um céu”.

Achor refletiu sobre isso ao se deparar com diversos alunos seus que esqueciam o privilégio que era estar em Harvard e preocupavam-se demais com as notas, estudos e carreiras. Isso os colocava em permanente estado de estresse, com a competição e a carga de trabalho [tomando todo seu tempo](#) e impedindo-os de pensar em outra coisa.

Durante uma palestra na África do Sul, o autor viu-se diante de uma realidade em que ter lição de casa era considerado um privilégio para estudantes de guetos. Então, ressalta o autor de *O Jeito Harvard de Ser Feliz*: por que não focarmos no que é melhor para sermos mais felizes?

Pesquisa da felicidade em Hogwarts



Após 12 anos em Harvard, Achor voltou ao Texas. Lá, eram constantes as perguntas de seus alunos, que comparavam o antigo local de trabalho e sonho de tantos estudantes ao redor

do mundo a Hogwarts, a escola mágica dos filmes de Harry Potter.

No entanto, um levantamento do Harvard Crimson revelou que quatro em cada cinco alunos de Harvard sofrem de depressão, pelo menos uma vez durante o ano letivo e, aproximadamente, metade de todos os alunos sofre de uma depressão tão debilitante que não consegue exercer suas atividades.

Essa epidemia de infelicidade não se restringe a Harvard. O Jeito Harvard de Ser Feliz cita um levantamento do Conference Board, instituto de pesquisas sem fins lucrativos, realizado em janeiro de 2010. Ele mostrou que apenas 45% dos trabalhadores entrevistados estavam felizes com os seus empregos.

Os índices atuais de depressão ao redor do mundo são dez vezes mais altos do que em 1960. Os números não mentem: os métodos que usamos para sermos felizes não estão sendo os mais adequados.

Foco excessivo no negativo



Aqueles que não conseguem se firmar entre os melhores tendem a focar em dados negativos. Mas a dica do autor de *O Jeito Harvard de Ser Feliz* é que, ao perceber que algo não está indo bem, procure usar os números a seu favor, em vez de colocá-los como algo imutável, ou uma notícia negativa sem chances de ser revertida.

Atenção aos valores discrepantes positivos

Estudos realizados por Achor concluíram que o caminho mais rápido para a realização não é apenas se concentrar no trabalho, e que a melhor maneira de motivar os colaboradores não é dar ordens aos gritos e criar uma força de trabalho estressada e temerosa.

Em lugar disso, o autor de *O Jeito Harvard de Ser Feliz* aponta

o otimismo como premissa básica para um melhor rendimento em todos os campos. Assim, dar mais valor às [atitudes referentes à positividade](#) virou um mantra nas pesquisas de Achor.

Os sete princípios de sucesso e realização pessoal e profissional

1. O benefício da felicidade;
2. O ponto de apoio e a alavanca;
3. O efeito Tetris,
4. Encontro de oportunidades nas adversidades;
5. O círculo do zorro;
6. A regra dos 20 segundos;
7. O investimento social.

Os 7 princípios colocados em prática

É fundamental entender profundamente os sete princípios, antes de partir para sua aplicação no dia a dia.

As pessoas de sucesso não consideram a felicidade como recompensa distante pelo empenho, nem passam os dias com uma postura neutra ou negativa. Pelo contrário, elas capitalizam os aspectos positivos e seguem colhendo as recompensas.

E é crucial entender como isso pode ser feito, por que funciona para, assim, se beneficiar da situação. E, de acordo com o livro *O Jeito Harvard de Ser Feliz*, é preciso sempre ter em mente que o sucesso é que gira ao redor da felicidade e não o contrário.

Vamos, então, entender um pouco mais sobre cada um dos 7 princípios do sucesso.

Princípio # 1 – O benefício da felicidade



A felicidade não possui um único significado. Pelo contrário, ela depende da pessoa que a vivencia. É por isso que os cientistas referem-se à felicidade em termos de “bem-estar subjetivo”. Ou seja, somente a pessoa pode saber, individualmente, até que ponto ela é feliz.

Em *O Jeito Harvard de Ser Feliz*, Achor explica que a Ciência define a felicidade como a experiência de emoções positivas – prazer combinado com um senso mais profundo de sentido e [propósito](#).

A felicidade implica um estado de espírito positivo no presente e uma perspectiva positiva para o futuro, afirma. Ela é a alegria que sentimos quando buscamos atingir nosso pleno potencial.

Assim, o principal propulsor da felicidade são as emoções

positivas, já que a felicidade é, acima de tudo, um sentimento, emoções positivas ou positividade. Ou seja, felicidade é um termo vago e impreciso.

Uma análise de pesquisas sobre o tema, que reuniu os resultados de mais de 200 estudos científicos, envolvendo 275 mil participantes, revelou que a felicidade causa o sucesso, quando as emoções positivas afetam o funcionamento do cérebro e alteram o comportamento. Por outro lado, as emoções negativas limitam a amplitude de ações.

Princípio # 2 – O ponto de apoio e a alavanca

O princípio de Arquimedes diz: “Dê-me uma alavanca longa o suficiente, um ponto de apoio e moverei o mundo”. Tal proposição também pode se aplicar em nossas atitudes, afirma o livro O Jeito Harvard de Ser Feliz.

Quando positivas, as atitudes tendem a ser a alavanca apoiada em nosso cérebro, como um ponto de apoio, que nos levará a mover o mundo em prol de nossos objetivos ou metas.

Princípio # 3 – O efeito Tetris



Tétris é uma distração com bloquinhos, que vão se amontoando até construírem um grande cenário que vai baixando, enquanto pontuamos o máximo possível e a velocidade aumenta.

Pois, para nós, o efeito Tetris funciona de forma semelhante. Ou seja, nós criamos um determinado padrão para ir construindo nosso castelo da felicidade. Deve ser sempre usado de forma positiva para pontuar mais e mais.

Alguém incapaz de romper um padrão de pensamento ou comportamento negativo, por exemplo, tende a virar o efeito Tetris do avesso e nunca sair do marasmo da infelicidade, alerta o autor de *O Jeito Harvard de Ser Feliz*.

Princípio # 4 – Encontre oportunidades na adversidade

Quando as coisas não vão bem, o jeito é capitalizar as quedas, para ganhar mais impulso e voltar a subir.

Mas muita gente tende a pensar que as atitudes positivas não servem para nada e que o melhor seria manter as antigas ações de negatividade. No entanto, elas não percebem que isso é um grande erro. Afinal, todos nós passamos por maus momentos.

O crescimento pós-traumático é uma etapa importante de nossas trajetórias, ressaltado no *O Jeito Harvard de Ser Feliz*. São nesses momentos que identificamos os nossos erros e quais as rotas a serem corrigidas no caminho.

Enfim, e na adversidade que encontramos as oportunidades-chave para um recomeço.

Princípio # 5 – Círculo de Zorro

Um dos maiores propulsores do sucesso é a crença de que o nosso comportamento faz a diferença e que temos controle sobre o nosso futuro. No entanto, quando o estresse e a carga de trabalho começam a pesar demais, perdemos a nossa capacidade de suportá-los e perdemos também o sentimento de controle.

No entanto, o livro *O Jeito Harvard de Ser Feliz* aconselha-nos a concentrarmos nossos esforços primeiro em pequenas metas exequíveis. Isso nos ajudará a recuperar o sentimento de controle tão crucial para o desempenho.

Agindo assim, nós acumulamos os recursos, o conhecimento e a confiança necessários para expandir o círculo, conquistando aos poucos uma área cada vez maior.

Princípio # 6 – A Regra dos 20 segundos



Essa regra nos leva pra perto das atitudes que devem ser tomadas, para alcançarmos nossos objetivos e a felicidade. Mas, muitas vezes, ocorre que desistimos do nosso sonho, quando falta bem pouco para se chegar lá. Assim, os 20 segundos funcionam como um empurrãozinho.

A Regra dos 20 Segundos tem esse nome, pois, basta reduzir em apenas 20 segundos a barreira à mudança para ajudar a [formar um novo hábito](#). O autor de O Jeito Harvard de Ser Feliz explica que, muitas vezes, isso leva mais de 20 segundos para fazer a diferença, mas a estratégia em si pode ser aplicada a qualquer coisa.

Enfim, em outras palavras, reduza a energia de ativação para os [hábitos que deseja adotar](#) e aumente-a para hábitos que deseja evitar.

Princípio # 7 – Investimento social

O capital social é o nosso maior ativo. Boas pessoas ao nosso

redor nos ajudam a trilhar um caminho mais fácil para terem atitudes positivas e serem felizes. Porém, muitos esquecem de interagir socialmente e acabam se fechando em um mundo próprio, apenas se preocupando com números e metas.

Esse é um grande erro. Assim, O Jeito Harvard de Ser Feliz recomenda que pensar no lado humano das pessoas ao nosso redor deve ser um de nossos primeiros passos rumo às conquistas de felicidade.

Espalhe o benefício da felicidade



Se você colocar em prática os setes passos do autor, o efeito das atitudes positivas será notório em seu desenvolvimento pessoal e profissional. Ou seja, enxergar o que se pode e deve fazer de forma positiva lhe fará mais feliz.

No entanto, não basta apenas praticar O Jeito Harvard de Ser Feliz sem espalhar os métodos para o sucesso. O benefício da felicidade merece ser conhecido por todos, em todos os

setores.

Então, conte para sua família e colegas de trabalho o quanto as atitudes positivas lhe trouxeram melhores resultados do que antes. Enfim, a dica de ouro do autor de O Jeito Harvard de Ser Feliz é: contamine os ambientes por onde passa e ajude a tornar a vida das pessoas à sua volta mais positiva!

Citações de Shawn Achor

Continue aprendendo

Então, você gostou dos ensinamentos de Shawn Achor? Deixe aqui os seus comentários.

E se você quer seguir o caminho do crescimento e do desenvolvimento pessoal e profissional, aposte nos livros. Eles serão sempre seus fortes aliados.

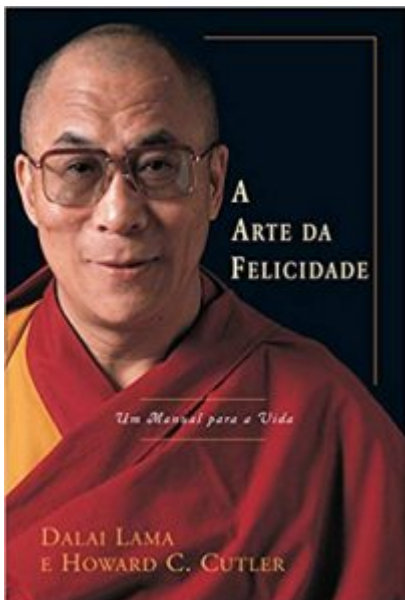
Ah, mas você não tem tempo de ler tudo o que gostaria? Não se preocupe! Se esse é o seu caso, a [plataforma 12min](#) disponibiliza para você os microbooks das mais fascinantes obras e renomados autores.

Inclusive, temos 2 outros microbooks fantásticos sobre felicidade, que você certamente vai gostar. Veja:

[O Caminho Para a Felicidade Suprema](#) – Deepak Chopra



[A Arte da Felicidade](#) – Dalai Lama



Toneladas de conhecimento

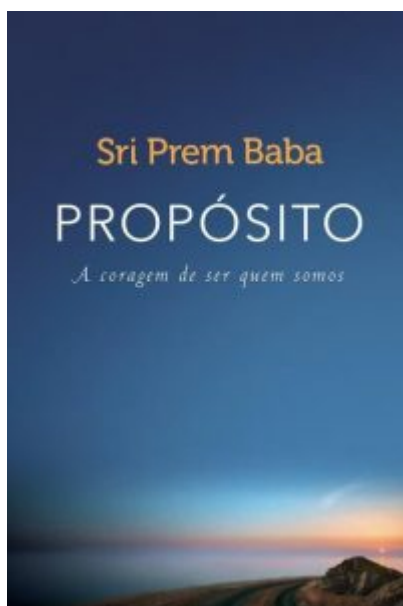
Todos os microbooks podem ser lidos em até 12 minutos. Isso lhe permitirá absorver toneladas de conhecimento sobre carreira, negócios e desenvolvimento pessoal, entre outras categorias, na velocidade que o mundo atual exige.

Se você preferir, pode optar pela versão audiobook, para ouvir os resumos dos livros no carro, na academia, enquanto faz a sua caminhada, isso é, onde e quando quiser.

Os microbooks do 12min estão disponíveis para leitura nos nossos aplicativos móveis para iPhone/Android e envio em EPUB/MOBI para o Amazon Kindle.

Enfim, como sempre fazemos, ao final do nossos posts, preparamos para você uma indicação de leitura. Anote aí!

[Livro Propósito](#), Sri Prem Baba



Você já se questionou sobre o que veio fazer no mundo? Com o livro Propósito, a Coragem de Ser Quem Somos, você vai aprender a pensar sobre esse assunto e sobre os fatos da sua vida que podem estar impedindo-o de seguir o seu caminho.

Propósito foi escrito pelo mestre espiritual brasileiro, Sri Prem Baba. Segundo ele, toda criança nasce sabendo qual é o seu propósito e continua com ele até a juventude. Aos poucos, porém, passamos a acreditar nas vozes externas que insistem em colocar dúvidas em nossos sonhos.

Em um certo momento, nos damos por vencidos, até nos esquecermos de vez do que alimenta o nosso coração e passamos a viver os sonhos dos outros.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você curtiu o resumo do livro O Jeito Harvard de Ser Feliz,

e a nossa dica de leitura, compartilhe esse post em sua rede social!