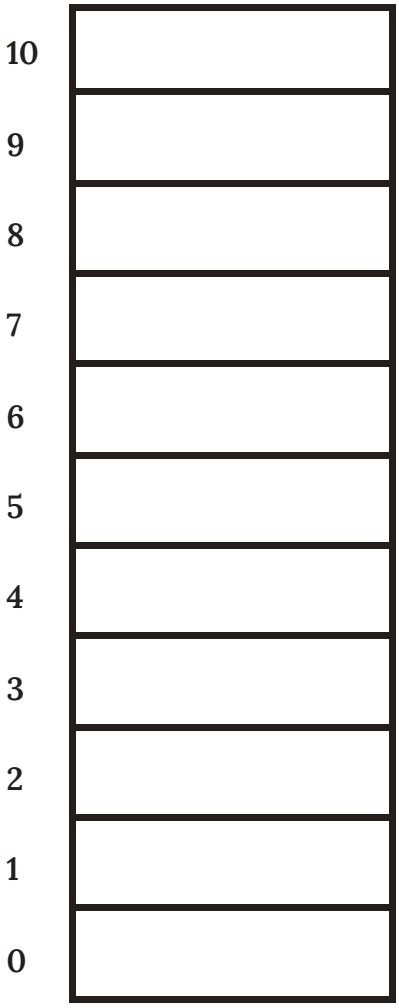
MATERIAL GRATUITO

Minha escada em 12 meses

A pergunta do Relatório Mundial da Felicidade, para acompanhar a própria vida



Imagine uma escada com degraus numerados de **0**, na base, a **10**, no topo. O topo representa a melhor vida possível para você; a base, a pior vida possível.

Em que degrau você sente que está neste momento?

Responda sem pensar demais e anote o número na tabela ao lado da data. Repita uma vez por mês, de preferência no mesmo dia e em condições parecidas.

Essa pergunta, conhecida como escada de Cantril, foi formulada pelo psicólogo Hadley Cantril na década de 1960 (CANTRIL, 1965) e é usada até hoje para comparar o bem-estar de países inteiros.

Registro mensal

Mês	Data	Degrau (0 a 10)	O que mais pesou na resposta?
Mês 1			
Mês 2			
Mês 3			
Mês 4			
Mês 5			
Mês 6			
Mês 7			
Mês 8			
Mês 9			
Mês 10			
Mês 11			
Mês 12			

Como ler os números

Um número isolado diz pouco. O que interessa é a tendência ao longo dos meses e, sobretudo, a última coluna: o que você escreve ali costuma apontar o pilar da vida que mais pede atenção. Oscilações de um ou dois degraus são normais e não significam fracasso.

> **Para ir além.** O livro *A arquitetura da felicidade* usa essa mesma pergunta para medir, com honestidade, o efeito de mudanças práticas. O tema é desenvolvido no capítulo 15 e na aula 6 do curso em vídeo. A versão interativa desta folha está em aarquiteturadafelicidade.com.br/ferramentas/escada-de-cantril/.

Esta folha é um instrumento de reflexão pessoal, não um teste psicológico nem um diagnóstico. Se o número permanecer muito baixo por semanas, converse com um profissional de saúde. O CVV atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas.

CANTRIL, H. *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press, 1965.