PLANNER GRATUITO

# Planeje a semana, não o humor

*Quatro semanas para organizar a agenda em torno do que faz bem*

Vigiar o próprio humor o tempo todo tende a afastar a felicidade: em experimentos, quem foi levado a supervalorizá-la sentiu-se pior até diante de um filme alegre (MAUSS et al., 2011). O que funcionou melhor foi outra atitude, que os pesquisadores chamaram de priorizar a positividade: organizar o cotidiano em torno de atividades que costumam fazer bem (CATALINO; ALGOE; FREDRICKSON, 2014).

## Como usar

No domingo à noite, escolha de três a cinco atividades para a semana, de tipos diferentes: **pessoas** (um café, uma ligação), **movimento** (uma caminhada), **natureza e luz** (uma praça, o sol da manhã), **absorção** (um passatempo que faz perder a noção do tempo), **dar** (uma ajuda, um agradecimento) e **descanso sem tela**.

Distribua as atividades pelos dias e trate-as como compromissos. No domingo seguinte, faça a revisão da semana em dois minutos, sem cobrança. Variar é importante: a mesma atividade repetida todos os dias tende a perder o efeito mais depressa (SHELDON; LYUBOMIRSKY, 2012).

> **Para ir além.** Este planner aplica uma ideia do capítulo 4 do livro *A arquitetura da felicidade*, sobre o mito da busca direta, desenvolvida também na aula 1 do curso em vídeo. Há uma versão interativa em aarquiteturadafelicidade.com.br/ferramentas/planejador-semanal/.

SEMANA 1 DE 4

De ____/____ a ____/____

# Minha semana

| Dia | O que vou reservar para mim | Com quem | Feito? |
|---|---|---|---|
| Segunda | | | |
| Terça | | | |
| Quarta | | | |
| Quinta | | | |
| Sexta | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

**Revisão da semana:** o que mais fez bem? O que vale repetir ou variar na próxima?

SEMANA 2 DE 4

De ____/____ a ____/____

# Minha semana

| Dia | O que vou reservar para mim | Com quem | Feito? |
|---|---|---|---|
| Segunda | | | |
| Terça | | | |
| Quarta | | | |
| Quinta | | | |
| Sexta | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

**Revisão da semana:** o que mais fez bem? O que vale repetir ou variar na próxima?

SEMANA 3 DE 4

De ____/____ a ____/____

# Minha semana

| Dia | O que vou reservar para mim | Com quem | Feito? |
|---|---|---|---|
| Segunda | | | |
| Terça | | | |
| Quarta | | | |
| Quinta | | | |
| Sexta | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

**Revisão da semana:** o que mais fez bem? O que vale repetir ou variar na próxima?

De ____/____ a ____/____

# Minha semana

| Dia | O que vou reservar para mim | Com quem | Feito? |
|---|---|---|---|
| Segunda | | | |
| Terça | | | |
| Quarta | | | |
| Quinta | | | |
| Sexta | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

**Revisão da semana:** o que mais fez bem? O que vale repetir ou variar na próxima?

# Referências

CATALINO, L. I.; ALGOE, S. B.; FREDRICKSON, B. L. Prioritizing positivity: an effective approach to pursuing happiness? Emotion, v. 14, n. 6, p. 1155-1161, 2014.

MAUSS, I. B. et al. Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. Emotion, v. 11, n. 4, p. 807-815, 2011.

SHELDON, K. M.; LYUBOMIRSKY, S. The challenge of staying happier: testing the hedonic adaptation prevention model. Personality and Social Psychology Bulletin, v. 38, n. 5, p. 670-680, 2012.