PLANO GRATUITO

Uma semana de pequenas conexões

Sete dias, um gesto por dia, para cuidar do pilar mais forte da felicidade

A qualidade das relações é o preditor mais consistente de saúde e bem-estar ao longo da vida, segundo o estudo mais longo já feito sobre a vida adulta, iniciado em Harvard em 1938 (WALDINGER; SCHULZ, 2023). Uma meta-análise com mais de trezentas mil pessoas encontrou chance de sobrevivência cerca de 50% maior entre quem tinha relações sociais mais fortes (HOLT-LUNSTAD; SMITH; LAYTON, 2010).

Na vida adulta, porém, os vínculos raramente acontecem por acaso. Este plano propõe um gesto pequeno por dia, durante uma semana. Cada um leva de cinco a trinta minutos. Se perder um dia, siga do ponto em que parou: não é preciso recomeçar.

> **Para ir além.** O vínculo é o primeiro dos oito pilares do livro *A arquitetura da felicidade*, desenvolvido no capítulo 5, e é tema da aula 2 do curso em vídeo.

Dia 1 · Mapear

Escreva o nome das pessoas com quem você poderia compartilhar uma dificuldade real sem medo de julgamento. Depois, ao lado de cada nome, anote quando foi o último encontro de verdade.

Como foi:

Dia 2 · Retomar

Mande uma mensagem pessoal, não um encaminhamento, para alguém da lista com quem você perdeu contato. Basta dizer que lembrou dele e por quê.

Como foi:

Dia 3 · Ouvir

Numa conversa de hoje, faça uma pergunta a mais do que faria normalmente e ouça a resposta até o fim, sem preparar a sua.

Como foi:

Dia 4 · Agradecer

Diga, por escrito ou pessoalmente, a alguém o que essa pessoa fez por você e que diferença fez. Quem agradece costuma subestimar a alegria de quem recebe (KUMAR; EPLEY, 2018).

Como foi:

Dia 5 · Dar

Pratique um gesto generoso de escolha própria, de preferência com impacto que você possa ver: uma ajuda concreta, um tempo dedicado, uma refeição oferecida.

Como foi:

Dia 6 · Encontrar

Esteja com alguém da lista, sem telas sobre a mesa, por pelo menos meia hora. Pode ser uma caminhada, um café, um almoço.

Como foi:

Dia 7 · Repetir

Releia a semana. Escolha uma conexão que merece virar hábito e marque, agora, a próxima data: um almoço quinzenal, uma ligação semanal, um grupo para frequentar.

Como foi:

Depois da semana

Que gesto foi mais fácil? Qual foi mais difícil, e por quê?

Que conexão vai virar hábito, e em que dia?

Referências

HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH, T. B.; LAYTON, J. B. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Medicine, v. 7, n. 7, e1000316, 2010.

KUMAR, A.; EPLEY, N. Undervaluing gratitude: expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. Psychological Science, v. 29, n. 9, p. 1423-1435, 2018.

WALDINGER, R.; SCHULZ, M. The good life: lessons from the world's longest scientific study of happiness. New York: Simon & Schuster, 2023.