

HORAS MAIS FELIZES

Como Vencer a
Distração, Expandir Seu Tempo e Focar
o que Realmente Importa

CASSIE HOLMES

Autora best-seller e especialista
em tomada de decisão comportamental



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2024

SUMÁRIO

Um

POBRE DE TEMPO E EXAUSTO	1
<i>A questão do tempo</i>	

Dois

TUDO O TEMPO DO MUNDO	17
<i>Os custos de ser pobre de tempo e como enriquecer</i>	
Faça Exercícios de Movimento	29
Exercício de Atos Aleatórios de Gentileza	32

Três

GASTAR MAIS SABIAMENTE	39
<i>Como identificar formas válidas de gastar tempo em vez de desperdiçá-lo</i>	
Exercício de Monitoramento do Tempo	44
Parte I: Monitore Seu Tempo	44
Parte II: Identifique Suas Horas Mais e Menos Felizes	52
Parte III: Calcule Seus Gastos Atuais	67
Exercício para Dormir	71

Quatro

GERENCIAMENTO DE DESPÉRCIO	77
<i>Como melhorar o tempo gasto em afazeres domésticos, trabalho e deslocamento</i>	
Exercício dos Cinco Porquês	90

Cinco

PARE E CHEIRE AS ROSAS

99

Como fazer com que as horas que já são felizes se tornem mais felizes ainda

Exercício do Tempo Restante 116

Seis

MOVIDO A DISTRAÇÃO

127

Como tornar felizes as horas potencialmente felizes

Exercício de Meditação dos Cinco Sentidos 136

Exercício de Detox Digital 142

Sete

O POTE DO TEMPO

147

A importância de priorizar seu tempo

Exercício das Atividades Alegres 159

Oito

ELABORAÇÃO DO TEMPO

167

Estratégias para planejar uma semana ideal

Nove

O MOMENTO DE SUA VIDA

207

Deixando a vida guiar suas horas

Exercício do Discurso Fúnebre 216

Exercício de Aprender com Idosos Admirados 220

Exercício da Carta de Agradecimento 225

NOTAS

233

ÍNDICE

269



POBRE DE TEMPO E EXAUSTO

*Este tempo, como todos os tempos, é muito bom,
se soubermos o que fazer com ele.*

– Ralph Waldo Emerson

Em 2013, estava sentada no trem da madrugada voltando de Nova York para Filadélfia e pensava em desistir... de tudo. Entre tentar ser uma boa mãe e parceira, a pressão incessante para publicar e cumprir meu trabalho, e a pilha interminável de tarefas — era tudo demais. Simplesmente não havia horas suficientes no dia para fazer tudo, quanto mais para fazer algo bem feito. Coordenar, preparar e fazer parecia exigir um nível de energia de super-herói entusiasmado e a minha acabou. Encostei a testa contra a janela gelada e via os borrões escuros das árvores e das casas passarem.

Eu havia dado uma palestra naquele dia na Columbia Business School, compartilhando minhas últimas pesquisas sobre como a qualidade de nossa felicidade muda conforme envelhecemos.¹ Minha apresentação tinha sido eficientemente encaixada na hora do almoço, rodeada por reuniões consecutivas seguidas de um jantar com colegas, no qual me contorci do início ao fim para ficar no ritmo das brincadeiras espirituosas dos caras e mandando cerveja para dentro. Apressada dentro do táxi até a estação, rezei para não perder o último trem para casa.

Embora meus dias normalmente não começassem em um quarto de hotel de Nova York, eles eram igualmente cheios e não menos frenéticos. Acordava de madrugada para dar uma corrida e voltava para um rápido aconchego com meu filho de quatro meses, Leo, antes de correr para me arrumar e disparar para meu escritório. Dentro dos salões movimentados da Wharton, eu tentava apressadamente fazer meu trabalho entre seminários e reuniões. Depois corria para casa a fim de render nossa babá às 18h. Entre arrumar as compras, preparar o jantar e limpar, até mesmo aquela preciosa hora antes da hora de dormir de Leo parecia apressada. Nenhuma dessas tarefas sozinhas levava muito tempo, mas em conjunto esses minutos de tarefas intermináveis eram demais — especialmente tendo em vista quão pouco havia desses minutos.

Já me sentia assim há algum tempo. Enquanto o trem acelerava pela escuridão, usei meu casaco como cobertor. Profundamente exausta, percebi que precisava realmente descobrir se fazer *tudo isso* era realmente sustentável. Para avaliar com precisão a viabilidade de continuar nesse rumo, eu sabia que tinha que contabilizar tudo. Não apenas minhas tarefas rotineiras, mas também as “exceções” imprevistas e extras que aconteciam regularmente (por exemplo, corte de cabelo, dentista, consulta médica do Leo, escolher um presente, fazer a manutenção do carro, comparecer ao serviço de júri).

Além disso, precisava incluir não apenas minhas listas de tarefas do trabalho e de casa, mas minha determinação em não deixar de ir a jantares de aniversário dos meus amigos e minha decisão de levar Leo para a aula de música infantil nas quartas-feiras de manhã. “Tudo isso” precisava envolver exercício e uma quantidade decente de sono, porque não sou agradável sem nenhum dos dois. “Tudo isso” precisava levar em conta se eu ainda teria energia suficiente no fim do dia para desfrutar os momentos que compartilhava com Leo e meu marido, Rob.

O verdadeiro problema com o qual lutava no trem naquela noite era que eu *queria* fazer tudo isso. Adorava meu trabalho. Nem tudo, mas tinha trabalhado pesado para chegar a este ponto e encontrei realização real na condução de pesquisas e na conexão com as pessoas por meio do ensino. Adorava meu bebê e meu marido, e não

podia deixar nenhum desses relacionamentos sofrer. Queria permanecer saudável e ser uma boa amiga. E, mesmo não gostando de fazer tarefas domésticas, era importante para mim ser uma contribuinte competente para um lar e uma sociedade que funcionassem bem.

Eu já me senti sobrecarregada antes. Na verdade, não conseguia me lembrar de um tempo em que não me sentia como se estivesse correndo contra o relógio tentando realizar o máximo possível durante cada hora. Não estou sozinha nisso. Vivemos em uma cultura voltada para a produtividade — de tal forma que essa agitação se tornou um símbolo de status² que é tomado para sinalizar o valor de um indivíduo. Mas eu sabia, tanto pessoalmente quanto de acordo com minha pesquisa, que essa correria toda *nada tinha* de elegante.³

Sim, ter um bebê me encheu de responsabilidades. Não estava mais no controle apenas de mim mesma e de minha carreira. Agora era totalmente responsável pela sobrevivência e pelo bem-estar de outra pessoa. Mas era ainda mais do que as doses adicionais que vinham com um bebê. Vê-lo crescer me fez perceber como o tempo passava rapidamente. Ver o quanto Leo havia mudado em apenas alguns meses me fez perceber a rapidez com que tudo passava. Não queria perder nada disso só porque estava com pressa. Eu não queria acelerar e ultrapassar sua infância. Não queria acelerar minha vida.

Queria mais tempo, mas não apenas tempo para fazer mais. Queria mais para poder *diminuir a velocidade* a fim de realmente experimentar as horas que eu tinha. Ao olhar para minha vida, queria me sentir feliz e não apenas ver um borrão. Com minha testa na janela fria, vendo o mundo lá fora passar apressado, de repente parecia que desistir de tudo e me mudar para uma ilha ensolarada e preguiçosa em algum lugar seria a solução ideal. Convidaria Leo e Rob para irem comigo.

A Sabedoria dos Dados

Como psicóloga social, estou constantemente à procura de dados para encontrar respostas para quaisquer questões com as quais me deparo pessoalmente. (Então, na verdade, só estou brincando em parte quando explico meu trabalho dizendo às pessoas que faço uma

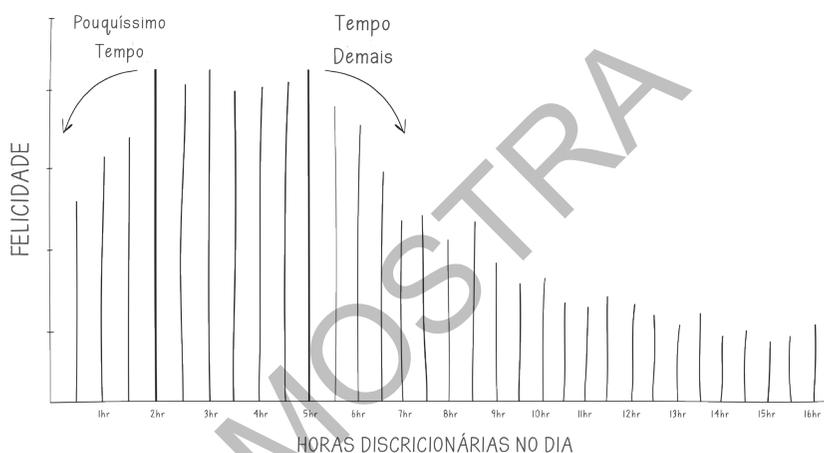
“pesquisa de mim”.) E eu sabia que, antes de entrar no escritório do chefe para lhe dizer que tinha decidido deixar meu estável emprego dos sonhos como professora, deveria considerar cuidadosamente a realidade de viver com muito mais tempo livre. Antes de pedir a Rob que se afastasse de sua carreira e fizesse as malas para a praia, precisava saber se seria realmente mais feliz trocando uma lista transbordante de tarefas por uma lista em branco. Com mais horas disponíveis no dia, de fato me sentiria mais satisfeita com a minha vida?

Para me guiar empiricamente nessa crise particular, recrutei alguns de meus colaboradores favoritos, Hal Hershfield e Marissa Sharif. Encontramos um conjunto de dados para analisar que captou, para dezenas de milhares de norte-americanos trabalhadores e não trabalhadores, todas as atividades que constituem um dia regular em suas vidas, bem como sua satisfação geral com elas. Esse tesouro de dados significava que eu não precisaria contar com o conselho de ninguém. Em vez disso, poderíamos identificar tendências significativas por meio de um grande grupo de pessoas, o que proporcionaria uma previsão muito mais confiável. Esses dados da American Time Use Survey⁴ nos ajudariam a responder à pergunta urgente: qual é a relação entre a quantidade de tempo livre que as pessoas têm em sua vida diária e sua felicidade geral?⁵

Como um primeiro passo em nossa análise, calculamos a quantidade do tempo variável que as pessoas tinham disponível para gastar em atividades discricionárias — coisas que as pessoas *querem fazer*.⁶ Isso incluía “não fazer nada”, relaxar e assistir TV. Abrangia também atividades de lazer mais ativas, como praticar esportes, ir ao cinema ou a eventos esportivos. E continha atividades puramente sociais, como sair com amigos e familiares. É importante ressaltar que esse cálculo do tempo disponível *não* incorporava as horas do dia passadas em tarefas obrigatórias que as pessoas *têm que fazer*. Por exemplo, a longa lista de tarefas de trabalho, afazeres domésticos, consultas com dentistas e médicos, e compromissos foram todos agrupados como atividades não discricionárias, contando como tempo indisponível.

Em seguida, testamos como esse tempo discricionário calculado se relacionava com a satisfação das pessoas na vida. Os resultados

foram esclarecedores. O gráfico a seguir mostra o padrão como um arco em forma de U invertido ou arco-íris. Essa forma é interessante porque aponta para baixo em direção à infelicidade em *ambas* as extremidades do espectro. Isso significa que não há uma, mas duas pedras de tropeço quando se trata de tempo discricionário. Mas vamos primeiro explorar o lado esquerdo deste gráfico, que reflete minha infelicidade em particular...



Pouquíssimo

O gráfico deixa claro que a felicidade é menor com menos de aproximadamente duas horas de tempo discricionário durante o dia. Esses dados confirmaram que eu realmente tinha pouquíssimo tempo. Eu estava *pobre de tempo* – o que é definido como sentir que tem pouquíssimo tempo disponível para fazer tudo o que precisa e quer fazer. Acontece que aqueles de nós que sofrem de pobreza de tempo não estão sozinhos.⁷ Uma pesquisa nacional mostra que quase metade dos norte-americanos relata que não tem tempo suficiente para fazer o que quer.⁸ Outra pesquisa mostra que aproximadamente metade dos norte-americanos diz que quase nunca sente que tem tempo em mãos, e dois terços dizem que sempre ou às vezes se sentem apressados.⁹

Mesmo que as mães tendam a se sentir mais pobres de tempo que os pais, e mesmo que os pais trabalhadores tendam a se sentir particularmente empobrecidos, *todas* as pessoas carecem de tempo.¹⁰ E não são apenas os meus compatriotas norte-americanos. Pessoas em todo o mundo — inclusive Reino Unido, Noruega, Alemanha, Canadá, Austrália, Brasil, Guiné, Rússia, China, Japão e Coreia do Sul — também relatam ser apressadas e sofrer de um ritmo de vida agitado com pouquíssimo tempo.¹¹

Validando minha aflição no trem naquela noite, esses resultados mostram uma das principais razões pelas quais ser pobre de tempo é um problema: pessoas com pouquíssimo tempo são significativamente menos felizes e menos satisfeitas na vida. Estudos de outras equipes de pesquisa em várias disciplinas (incluindo psicologia, sociologia e economia) demonstraram de forma semelhante que ser pobre de tempo nos torna mais deprimidos, mais estressados e emocionalmente mais exaustos.¹² A pressão constante imposta por uma cultura que reverencia a ocupação e nos apressa tem um custo emocional.

Entretanto, havia mais na história de nossos dados. O lado direito do gráfico oferecia um contraponto inesperado.

Demais

Além da infelicidade de ter pouco tempo, a inclinação descendente do outro lado do arco mostra que ter mais de aproximadamente cinco horas de tempo discricionário em um dia também está ligado a menos felicidade.¹³ Acontece que existe isso de ter tempo demais!

Mas *por quê?* Dado o quanto eu ansiava por mais tempo livre, como poderia me fazer sentir pior ter dias desocupados? Uma vez que comecei a investigar isso, percebi que a história do meu amigo Ben, desmaiado na cama devido ao contato com um carvalho venenoso [“poison oak”] nas colinas do condado de Marin, na Califórnia, oferece uma pista.

Ben é um cara brilhante, analítico e tremendamente trabalhador que acabou concluindo que a dor da política de um escritório

envolvido na administração de um fundo de hedge não valia o tempo longe de sua esposa e de seus quatro filhos. Também não valia a pena o estresse que ele levava para casa todos os dias do escritório. Feliz por ter recursos financeiros, Ben decidiu se aposentar aos 39 anos. Isso lhe daria tempo para fazer todas as coisas que sempre quis, mas havia negligenciado enquanto estava ocupado em seu trabalho: relaxar com a família, tirar férias, ler por prazer e fazer muito exercício.

No entanto, Ben é orientado por metas. Não gosta de se sentir ocioso e tem satisfação em ser produtivo. Apesar de sua intenção de relaxar, ter tanto tempo em suas mãos o fez ficar meio perturbado. Ele precisava de um objetivo, então definiu um.

Ben decidiu que correria na próxima Dipsea, que é a corrida de trilha mais antiga dos EUA, estendendo-se de Mill Valley até Stinson Beach, nas belas cabeceiras de Marin. Além de ser conhecida por sua paisagem, suas escadas e trilhas íngremes deram à Dipsea a reputação de ser uma corrida cansativa e traiçoeira.

Durante meses, Ben treinou diligentemente. Seguiu de perto o regime recomendado de exercícios em colinas, longas corridas, pesos, dias de descanso e dieta. No dia da corrida, sua família se reuniu com placas desenhadas à mão e lanches para recebê-lo na linha de chegada. Ele nunca chegou lá.

Ben tinha começado a corrida forte e rápido, desafiando-se a vencer o tempo de chegada que tinha calculado como seu alvo apropriado. No entanto, com cerca de 6km percorridos, ele não conseguia recuperar o fôlego. Sua intensidade, a desidratação e o dia quente tinham levado a melhor sobre ele. A próxima coisa que se lembra é dos paramédicos de pé sobre ele planejando como levá-lo para uma ambulância. Deitado nos arbustos, todo seu corpo coçava. As toxinas do carvalho venenoso que amorteceu sua queda tinham começado a causar dano.

Somente depois que se reencontrou com a família aterrorizada e recebeu a garantia do médico de que ficaria bem, Ben riu da situação ridícula em que se tinha metido. Ligado à realização, ele havia se sentido desconfortável com os dias que passou “sem fazer nada”. Insatisfeito por não ter nada para fazer com seu tempo, havia transformado

o que pretendia ser uma atividade agradável em uma perseguição extrema dirigida a objetivos. Quando se recuperou, percebeu o absurdo de quão duro tinha se esforçado para essa corrida.

Embora Ben seja excepcional em muitos aspectos, não é o único em seu impulso por realização. Em uma experiência de acompanhamento que Hal, Marissa e eu realizamos, descobrimos que a falta de um senso de produtividade é a *razão* pela qual pessoas com excesso de tempo disponível se sentem menos satisfeitas com suas vidas.¹⁴ Se quando criança você começou a se sentir inquieto no fim de um verão preguiçoso, já experimentou algo semelhante. Assim como Ben, muitas pessoas têm aversão a ficar ociosas¹⁵ e estão orientadas para a produtividade.¹⁶ Há valor em estar um pouco ocupado, porque isso nos dá um sentido de propósito em nosso cotidiano.¹⁷

Vale ressaltar que ter senso de propósito¹⁸ não requer ter um trabalho remunerado. Por exemplo, o trabalho voluntário (trabalho não remunerado) frequentemente proporciona um senso de propósito. Além disso, as tarefas necessárias para que crianças e lares sejam funcionais podem igualmente oferecer um senso de realização satisfatório; e quando realizado por alguém da família, esse trabalho também não é pago.¹⁹ Por fim, algumas atividades explicitamente sem remuneração (por exemplo, a busca de hobbies e a prática de esportes) são consideradas por muitos como produtivas e significativas.²⁰ Contudo, reconheci que, no meu caso, o trabalho me dá uma fonte considerável de propósitos.

À luz dos dados e da experiência de Ben depois de decidir parar de trabalhar, me convenci que, para mim, deixar tudo para passar meus dias relaxando não era a solução.

O Ideal

O padrão em nosso gráfico foi instrutivo. Mostrou que ter regularmente menos de duas horas de tempo discricionário a cada dia é de fato pouquíssimo. É causa de estresse e de infelicidade, o que eu conhecia muito bem. Por outro lado, a partir dos dados, agora também sabia que ter regularmente mais de cinco horas de tempo

discricionário no dia é demais, porque mina o senso de propósito de alguém. Nossa pesquisa sugeriu que, se eu deixasse meu emprego, provavelmente também me sentiria infeliz. Com tempo demais, certamente encontraria outra empreitada para satisfazer o desejo de me sentir produtiva, e tal atividade também acabaria me causando estresse. Mas o que quer que acabasse fazendo, não utilizaria as habilidades que passei anos desenvolvendo em um campo que realmente me interessava. Ter entre duas e cinco horas parece ser o ideal.

Esses resultados não apenas validavam minha experiência emocional; eles me ofereciam esperança e, por fim, orientavam uma decisão de vida. O ponto certo para a quantidade ideal de horas diárias disponíveis não estava completamente fora de alcance. Não era descabido o compromisso de ter algumas horas diárias para gastar no que me traz alegria. Um cálculo honesto de um dia típico mostrou que eu já estava bem perto:

- ◆ 15 minutos de aconchego matinal com Leo.
- ◆ 25 minutos conversando ao telefone com um amigo durante a caminhada do escritório para casa.
- ◆ 30 minutos tomando uma taça de vinho e jantando com Rob (o ideal seria mais longo, mas a agitação de Leo muitas vezes encurtava as coisas).
- ◆ 20 minutos tranquilos e calmos cantando para Leo dormir.

Eram 90 minutos (uma hora e meia) no dia que eu não queria passar de outra forma. Claro, eu preferiria conversar com meu amigo enquanto estivéssemos sentados juntos tomando uma xícara de café, e gostaria de não ter distrações com o bebê enquanto jantava com Rob. Mas essas pequenas imperfeições não desqualificavam aquele tempo como discricionário, até mesmo alegre. Foi revelador perceber que o objetivo de duas horas estava bem a meu alcance — *sem* que eu tivesse que fazer mudanças drásticas que alterassem minha vida. Sim, eu teria que ser atenciosa e fazer alguns ajustes em minha agenda para chegar lá. Mas poderia facilmente implementar algumas pequenas mudanças para me tornar mais feliz: resguardar as

horas de trabalho do desperdício e da distração para poder produzir mais do que me parecia necessário durante essas horas; priorizar o tempo para atividades que *me* preenchessem em vez de apenas minha agenda; terceirizar algumas tarefas para que eu pudesse passar esse tempo brincando com Leo; saborear e celebrar os momentos do dia a dia enquanto os compartilhava com as pessoas que amava... talvez eu pudesse “fazer tudo”. Rob poderia fazer as reservas para nossas próximas férias.

A Questão É o Tempo

Quando se tratava da minha felicidade, eu estava certa: o tempo provou ser meu maior desafio. Mas eu acreditava que tinha a ver com quantidade: se tivesse mais horas no dia, poderia fazer tudo o que quisesse, realizar tudo e me sentir melhor. Curiosamente, no entanto, a parte plana do gráfico entre duas e cinco horas sugere que, dentro de uma faixa bastante ampla, a quantidade de tempo que as pessoas têm disponível não está relacionada à sua felicidade. Isso é importante porque significa que, exceto nos extremos, desfrutar de maior satisfação na vida não é uma questão da quantidade de tempo que temos. Trata-se realmente de como *usamos* o que temos.

Portanto, a verdadeira resposta não se trata de ser rico em tempo; é sobre *tornar* rico o tempo que você tem. Esse gráfico me esclareceu o que muito da minha pesquisa sempre sugeriu: para maior felicidade, o tempo não é apenas um desafio, é a solução. O tempo é o único recurso que, se investido corretamente, pode produzir uma vida boa, talvez até ótima. Se você sabe como investir seu tempo e está investido nele, pode se tornar mais feliz. Trata-se de saber como alocar as horas que você tem para alcançar resultados que, em última instância, são importantes — aqueles que lhe permitirão olhar para trás em seus dias, anos e vida, se sentindo satisfeito e realizado. E trata-se de estar inteiramente comprometido durante esse tempo para deixar essas horas mais felizes.

O foco em investir tempo (em vez de dinheiro) pode parecer estranho vindo de alguém que passou sua carreira como professora

de escola de negócios. No ensino de MBAs, o sucesso é tipicamente medido pelos lucros. Trata-se da quantia feita, e mais é melhor. A própria razão pela qual a maioria dos meus alunos faz MBA e segue uma carreira nos negócios é para ganhar dinheiro; e eles esperam que seja muito. Contudo, não são apenas os meus alunos de negócios. Em uma pesquisa na qual minha equipe perguntou a milhares de pessoas, representando uma gama de ocupações e níveis de renda de todo o país, se prefeririam mais dinheiro ou mais tempo, a maioria escolheu o dinheiro.²¹ Entretanto, essa pode não ser a escolha certa.

Diz-se que o magnata dos automóveis Henry Ford comentou: “Os negócios devem ser administrados com lucro, caso contrário, morrerão. Mas quando alguém tenta administrar um negócio exclusivamente com fins lucrativos... o negócio também deve acabar, pois ele não tem mais razão de existir.” Essa citação se aplica tanto a nós como indivíduos quanto às empresas. Apesar do foco generalizado no dinheiro, o verdadeiro determinante do sucesso e da satisfação na vida não é tanto o dinheiro ganho, mas o tempo gasto.²² *Havia um propósito? Valeu a pena o investimento... de tempo?*

Ao longo dos anos, realizei mais de uma dúzia de estudos testando os efeitos do foco no tempo, em vez do dinheiro, como nosso recurso crítico. Os resultados são consistentes e claros: independentemente de quanto dinheiro ou tempo se tem, prestar mais atenção ao tempo prevê níveis mais altos de felicidade. Aqueles que dão mais valor ao tempo do que ao dinheiro relatam sentir-se mais positivos em seus dias e mais satisfeitos com suas vidas. Os benefícios de ser focado no tempo resultam da intencionalidade e do investimento em caminhos melhores – em atividades mais interessantes, significativas e alinhadas com os valores de cada um. Assim, não se afastando muito das raízes da minha escola de negócios, este livro é um guia de investimento. Mas não se trata de dinheiro. Trata-se de como investir seu recurso mais precioso.

Horas Mais Felizes

Cada um de nós tem exatamente o mesmo número de horas para trabalhar e lidar a cada dia. Todos temos 24 horas para distribuir

o melhor que podemos, e os riscos são altos. Nossas horas e nossos dias se acumulam em anos e décadas, e, em última análise, em toda nossa vida. Como passamos o nosso tempo define quem somos, as memórias que acarinhamos e como seremos lembrados por aqueles que deixamos para trás.

E todos nós queremos ser felizes. Algo que as pessoas em todo o mundo consideram estar consistentemente entre suas principais aspirações.²³ Isso não é nem remotamente novo. Já no século XVII, o filósofo e matemático francês Blaise Pascal observou: “Todos os homens [e presumivelmente ele também se referia às mulheres] procuram a felicidade. Sem exceção. Quaisquer que sejam os diferentes meios que empregam, todos tendem para este fim.”²⁴

A felicidade (na qual a literatura de psicologia se refere como bem-estar subjetivo e é definida como o quanto se sente positivo durante seus dias e o quão satisfeito se sente com sua vida em geral)²⁵ é muito importante. E não é uma busca indulgente ou frívola. Não é egoísta, nem se trata de engessar um sorriso no rosto e fingir que tudo está maravilhoso.

Essa emoção básica tem um tremendo efeito cascata. Pode torná-lo mais resiliente, melhor em seu trabalho e mais generoso para com as pessoas à sua volta. Décadas de estudos demonstraram que o sentimento de felicidade nos beneficia tanto no escritório como nas nossas relações²⁶ (pessoais e profissionais). Por exemplo, a felicidade aumenta a motivação, a criatividade e a resolução adaptativa de problemas — tudo isso pode nos ajudar no trabalho e nos fazer superar tempos difíceis²⁷ fora dele. Faz-nos gostar mais das pessoas e sermos mais apreciados por elas. Ela nos torna mais simpáticos, mais propensos a dizer e a fazer coisas amáveis, e a ajudar os outros.

A felicidade também é *boa* para nós. Potencializa nosso funcionamento imunológico, aumenta nosso limiar de dor, ajuda nosso corpo a responder melhor aos estressores fisiológicos e é um indicador significativo de longevidade. Em conjunto, esses estudos fornecem provas empíricas inegáveis de que a felicidade é a chave para viver vidas mais longas e melhores. Assim, não só *queremos* todos ser felizes, como também *devemos* querer ser felizes.