































coisas que tornam a vida significativa vêm com toda uma gama de sentimentos agradáveis e dolorosos. Por exemplo, considere um relacionamento próximo. Quando tudo vai bem, experimentamos sentimentos maravilhosos, como amor e alegria. Mas, cedo ou tarde, mesmo nos melhores relacionamentos, teremos conflitos, decepções e frustração. (Não existe um relacionamento perfeito.)

Isso vale para todos os projetos significativos em que embarcamos — desde construir uma carreira ou uma família, até cuidar de nossa saúde e condicionamento físico. Embora projetos significativos muitas vezes tragam sentimentos de excitação e entusiasmo, eles inevitavelmente também trazem estresse e ansiedade. Então, se você acredita no mito número dois, está em apuros, porque é praticamente impossível criar uma vida melhor se não estiver preparado para se deparar com sentimentos desconfortáveis. (A boa notícia é que, em breve, você aprenderá a lidar com esses sentimentos de maneira diferente, a confrontá-los de uma forma radicalmente distinta, para que tenham muito menos impacto e influência sobre você.)

## O que exatamente é “felicidade”?

Felicidade. Nós a queremos. Ansiamos por ela. Nós nos esforçamos para tê-la. Mas o que ela é, exatamente?

Se você fizer essa pergunta à maioria das pessoas, é provável que descrevam a felicidade como um “sentimento bom”: uma sensação prazerosa de alegria, contentamento ou excitação. Os antigos gregos tinham uma palavra especial para uma vida baseada na busca de sentimentos felizes: “*hedemonia*”, de onde vem a palavra “*hedonismo*” (busca pelo prazer). Todos nós gostamos de sentimentos prazerosos, então não é de se surpreender que os persigamos. No entanto, como todas as emoções humanas, os sentimentos de felicidade são fugazes. Eles vêm e vão. Não importa o quanto tentemos segurá-los, nunca ficam por muito tempo. E, como veremos, uma vida baseada na busca pelo “sentir-se bem” é, a longo prazo, profundamente insatisfatória. De fato, pesquisas mostram que quanto mais perseguimos sentimentos prazerosos e tentamos evitar os desconfortáveis, maior a probabilidade de sofrermos de depressão e ansiedade.

Mas há outro significado de felicidade que é radicalmente diferente: a experiência de viver uma vida rica e significativa. Quando esclarecemos o que defendemos na vida e começamos a agir de acordo — comportando-nos como o tipo de pessoa que realmente queremos ser, fazendo as coisas que importam no