

TESTE BLUE ZONES DA FELICIDADE

Preparação Trilha Mahas



mahas.com.br

Você está convidado a responder o questionário a seguir, esse conjunto de perguntas é baseado em levantamento usado por cientistas para mensurar felicidade.

Este teste visa ajudá-lo a avaliar como vários detalhes da sua vida cotidiana contribuem para que você tenha prazer, propósito e orgulho.

Orientações:

1. Leia primeiro a coluna das afirmações e marque um X nas frases que aplicam a você.
2. Assim que acabar, volte ao início e some os valores da coluna a direita correspondente as frases marcadas.
3. Ao final, avalie o total da coluna do Prazer, Propósito e Orgulho.

Fatores da Vida	Prazer	Propósito	Orgulho
Você vive com um companheiro amoroso	1	3	1
Você tem filhos		3	2
Você não tem filhos	1		
Você dedica trinta minutos inteiramente para os seus filhos pelo menos 5 vezes por semana	1	1	
Você tem um cachorro	1	3	2
Você faz trabalho voluntário pelo menos uma hora por semana	1	3	1
Você trabalha menos de 40 horas por semana	2		
Você passa menos de uma hora por dia vendo TV ou jogando video game	2		
Você passa pelo menos três horas por dia socializando com pessoas agradáveis	2	3	2
Há pessoas em sua vida com quem você pode desabafar após um dia difícil		3	2
Você ganha pelo menos R\$ 3.400 por mês	1		1
Você faz pelo menos 30 min de atividade física diariamente	2		1
Você come pelo menos seis porções de frutas ou legumes diariamente			1
Você cursou pelo menos alguns anos de faculdade		3	2
Você pratica sua religião pelo menos uma vez por mês	1	3	1
Você chega ao trabalho com menos de 15min	2		1
Você tem poupança/previdência adequada e se sente financeiramente seguro	1		2
Você tem novas experiências regularmente	1		2
Você tem muita liberdade e controle em seu trabalho		2	2

Você tem muita liberdade e controle em seu trabalho		2	2
Você medita pelo menos uma vez por semana	2	3	2
Você mora em um lugar sem barulhos e trânsito pesado	1		
Você se considera agradável	1		
Você vai ao médico e ao dentista pelo menos uma vez por ano			1
Sua casa tem bastante luz natural	1		
Você gasta menos de uma hora por dia com mídias sociais	1		
Você mora perto de um parque e sua casa tem plantas, um aquário ou uma janela com vista para a natureza	1		1
Você tem metas claras de vida e monitora seu progresso	1	3	2
Você dorme pelo menos 7,5 horas por dia	2		1
Você não fuma	1		2
Você faz sexo 1-4 vezes por semana	2		1
Você não gasta mais tempo cuidando da casa do que gostaria	2		
Você consegue articular seu senso de propósito ou missão na vida		3	
Você cuida dos entes queridos (como filhos doentes ou pais idosos)		3	
Você gargalhou hoje - com amigos ou por causa de algo na TV ou mídias sociais	2		
Você cultiva seus hobbies?	2		
TOTAL			

O total de cada coluna revela algo sobre essa vertente de felicidade em sua vida. Idealmente é que todos os totais das três colunas estejam altos, preferencialmente acima de 20.

Algumas considerações sobre os pilares:

Prazer

"Você circula na Costa Rica e todo mundo diz pura vida". Este termo é usado para expressar "tudo bem" e "pegue leve", e ilustram quanto os costa-riquenhos apreciam a vida.

A Costa Rica, segundo o Relatório Mundial da Felicidade, a felicidade sentida é basicamente movida por níveis altos de apoio social e da família, além de generosidade, confiança, uma expectativa de vida saudável e um senso de liberdade que possibilita aos indivíduos encampar seus valores.

Em resumo, a Costa Rica produz vidas mais longas e felizes por menos dinheiro do que qualquer outro lugar no mundo.

"A Costa Rica produz a mais alta felicidade no cotidiano, e isto é devido a uma combinação de fortes crenças religiosas, senso ampliado de família, boa saúde, paz, senso de igualdade, confiança e generosidade, todos estatisticamente associados ao bem-estar, gera mais felicidade por dólar do PIB do que em qualquer outro lugar.

Propósito

Segundo a Base de Dados Mundial sobre Felicidade, quando as pessoas na Dinamarca são indagadas sobre o quanto aproveitam a vida, em uma escala de 1 a 10, a média das respostas 8,4.

Segundo Peter Gundelach, sociólogo na Universidade de Copenhague, a felicidade na Dinamarca remonta a Segunda Guerra de Schleswig, quando a Dinamarca perdeu 40% do seu território e da população para a Prússia, "a derrota nos humilhou, perdemos a ambição de ser uma superpotência mundial...então nosso governo optou por começar uma reconstrução interna e fortalecer a identidade nacional."

A ambição é considerada uma falha de carácter na Dinamarca, como resultado faz pouco sentido dar duro em um emprego desagradável só para ganhar dinheiro e status. Portanto, as pessoas são mais propensas a procurar ocupações de acordo com seu gosto e suas paixões.

Orgulho

A população de Cingapura criou uma das nações mais limpas, saudáveis, longevas, ricas e felizes, e menos corruptas da Ásia. A pesquisa mundial da Gallup, constantemente classifica Cingapura na posição mais alta na Ásia acerca da "satisfação com a vida".

Cingapura tem uma sociedade baseada na harmonia, respeito e trabalho duro. É prioritariamente sobre geração de emprego, qualquer indivíduo que que fizesse um esforço para trabalhar, tinha um salário decente garantido.

Nisso reside (olhando para o passado) o segredo da felicidade em Cingapura, a ênfase na vertente do orgulho, tipicamente de um povo voltado para o coletivo, linhas bem traçadas entre o certo e errado, recompensas materiais e aumento do status, mas pensando no futuro, a geração atual busca mais por expressão individual e empregos criativos, porém o pilar orgulho se mantém presente.

Alguns insights, caso algum dos itens estiver abaixo de 20

Prazer: pode indicar que você está precisando de mais diversão, empolgação e alegria em sua rotina diária.

Propósito: pode ser um sinal de que você não tem oportunidades suficientes no cotidiano para utilizar os seus dons e talentos pra alcançar uma meta significativa.

Orgulho: pode significar que sua vida anda atarefada demais e você não consegue apontar nada significativo que lhe dê uma sensação gratificante de realização.