

SMART

5 hábitos que podem tornar o dia a dia mais feliz

Neste Dia Internacional da Felicidade, conversamos com especialistas que deram dicas que podem ajudar a levantar o seu astral (e da sua casa)

4 min de leitura

Camila Santos

20 Mar 2022 - 06h02 | Atualizado em 20 Mar 2022 - 06h02

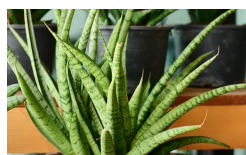
Você sabia que hoje é o **Dia Internacional da Felicidade**?

Celebrada desde 2013, a data foi estabelecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) como uma maneira de reconhecer a importância da **felicidade** na vida das pessoas em todo o mundo.

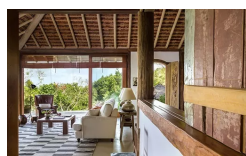
LEIA MAIS



13 aromas para atrair boas energias para casa



Saiba como cultivar a lança-de-são-jorge para afastar o mau-olhado



Aromaterapia, alquimia e outras dicas para atrair boas energias para dentro de casa



Pequenas mudanças na rotina trazem mais felicidade e, conseqüentemente, melhoram as relações (Foto: Getty Images)

Para cada um, essa sensação prazerosa pode ser descrita de maneira diferente. Segundo a jornalista e palestrante, Chirles Oliveira, fundadora do **Instituto Felicidade Sustentável**, não existe uma definição única de felicidade, já que ela está relacionada a uma percepção subjetiva. “Mas gosto da descrição da Dra. Sonja Lyubomirsky, psicóloga por Harvard e pesquisadora da Psicologia Positiva, que diz que ‘felicidade é uma experiência de contentamento e de **bem-estar** combinada à sensação de que a própria vida possui sentido e vale a pena’, diz.

Desta forma, pode-se compreender que a felicidade é uma experiência, portanto, vem de uma atividade, de uma prática. Chirles acrescenta: “No fundo, não é sobre algo extraordinário que acontecerá intensamente em algum momento da vida (nas férias, por exemplo), mas trata-se das coisas óbvias e simples praticadas com constância, promovendo **saúde**, longevidade, bem-estar e claro, felicidade genuína”, detalha a profissional.



Fazer algo que você goste também é uma forma de estimular a sensação de contentamento (Foto: Getty Images)

Pensando estimular essa sensação no cotidiano, Chirles Oliveira listou cinco hábitos que favorecem uma vida mais alegre. Confira.

1. Treine a mente

Cultive a atenção plena fazendo pequenas pausas durante o dia. "Pausas de dois a cinco minutos, a cada duas horas de trabalho, promovem o relaxamento do corpo e da mente, trazendo benefícios no fim do dia. Outra prática é a meditação de 15 a 30 minutos diários antes de dormir e logo ao acordar.", ensina a jornalista.

Ela relata ainda que treinar a mente a repousar e se atentar à respiração acalma o fluxo incessante dos pensamentos. "No silêncio, encontramos clareza, foco, conexão com nossa essência. Mas é uma prática, todos podemos aprender." Para realizar essa missão, você pode recorrer a aplicativos, práticas guiadas no Youtube ou programas de mindfulness (a palavra que pode ser traduzida como atenção plena e define a prática de se concentrar completamente no presente), que ensinam diferentes técnicas.

2. Pratique exercícios

natação... Não importa o estilo, o importante é se movimentar, porque isso libera o hormônio da endorfina que atua como um poderoso analgésico, ajudando a controlar a resposta do corpo ao **estresse**. Eu, por exemplo, sou fã de yoga e pratico desde 2012. Com ela, aprendi a observar a respiração e a desfrutar de paz no corpo", conta a especialista.

3. Descanse

Esse quesito envolve o **sono** reparador, que recupera as energias. "Não é apenas a quantidade do sono, mas a qualidade. Quando dormimos bem, liberamos hormônios e acordamos dispostos, energizados. Se dormimos e acordamos cansados, é sinal de que não descansamos porque levamos a bagagem do dia para cama. Por isso a importância de ter rituais de sono ou higiene do sono, um hora antes de deitar. A prática de se desconectar dos **eletrônicos** e a **meditação** ajudam muito nessa qualidade do sono."



Além dos exercícios, o sono de qualidade é primordial para que você tenha mais disposição (Foto: Getty Images)

4. Seja altruísta

"É comprovado cientificamente que a generosidade traz bem-estar e felicidade. Sabe aquele clichê 'fazer o bem faz bem'? É pura realidade. Então, se quiser sentir mais felicidade, pratique

5. Cultive bons relacionamentos

É fundamental dedicar um tempo da nossa agenda para manter esse bom hábito. "No fundo, é isso que realmente importa, olhar para o lado se se sentir pertencente, amado e poder amar. Viver alegrias com quem confiamos, mas também ter com quem contar quando as dificuldades chegam. Relações positivas são nosso manancial de felicidade", enfatiza.

Como a decoração pode tornar a casa mais alegre?



Cozinha alegre desenhada pela arquiteta Beatriz Quinelato, em São Paulo
(Foto: Rafael Renzo)

Nós sabemos que o **astral** de uma residência depende dos moradores, como reforça a arquiteta Ana Rozenbilt, do **Spaço Interior**. “Uma casa mais alegre é feita de pessoas. Não adianta você ter uma casa bonita, com uma boa **decoração**, se não há pessoas felizes. As pessoas alegres transformam a casa em um lar”, comenta.

Mesmo assim, alguns truques de décor podem ajudar a melhorar o **humor** de quem vive no **imóvel**. “Mesmo que a

Mas, acredito que a grande sacada de um arquiteto para fazer um projeto legal é conhecer o cliente e transformar a casa na alegria desse cliente. É valorizar o que realmente importa e faz aquele morador feliz”, afirma.



Esta cozinha assinada pela arquiteta Marina Carvalho combina a criatividade da parede com as cores vivas de alguns detalhes do mobiliário (Foto: Divulgação)

espaço!

Flores - Você deve ter **vasos** e **mudinhas** verdes. Entretanto, as **flores** humanizam os ambientes e dão mais vivacidade a qualquer composição.

Cor - Pequenos toques vibrantes em complementos, como **almofadas** e **tapetes**, podem dar uma certa alegria ao lar.

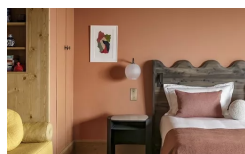
Objeto de memória afetiva - Que tal utilizar as lembranças alegres como parte do décor? Vale investir em **porta-retratos** e objetos que já fazem parte do acervo familiar que te tragam boas **memórias**.



A arquiteta Lia Lamego, que, em parceria com a arquiteta Fernanda Mancini, desenvolveu este projeto no Rio de Janeiro. O quadro é de autoria do artista Toz já pertencia ao acervo da moradora (Foto: Denilson Machado/ MCA Estúdio)

leia mais

SAIBA MAIS



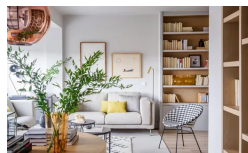
5 coisas que prejudicam as energias do quarto, segundo o Reiki



encantam por meio das cores



6 plantas que ajudam a melhorar a energia da casa (e onde posicioná-las)



Feng Shui: o que é e principais dicas para harmonizar a energia da sua casa

Projeto de iluminação - Não adianta você ter uma decoração linda, se o **projeto luminotécnico** estiver errado. Uma iluminação inadequada pode deixar o ambiente triste. "E o contrário também acontece: a luz certa é capaz de deixar todo mundo mais animado e feliz", conclui Ana.

20 Mar 2022 - 06h02 | Atualizado em 20 Mar 2022 - 06h02

Conteúdo Publicitário

Vestido Maxi Manga Balonê

Saiba mais

9x R\$ 32,22

Amaro | Patrocinado

COMPRAR

VESTIDO EM LINHO COM ESTAMPA GEOMÉTRICA E TROPICAL COM AMARRAÇÃO NO DECOTE E MANGAS MORCEGO 3/4

Saiba mais

169,90

Lojas Renner | Patrocinado

CONFIRA

10 plantas ornamentais para ter na sala de estar

Saiba que espécies vão bem em ambientes fechados e veja dicas de como cuidar

Carne Louca

Saiba Mais

R\$ 16,90

Liv Up | Patrocinado

COMPRAR

CALÇA PANTALONA EM LINHO COM ESTAMPA TROPICAL

Saiba mais

179,90

Lojas Renner | Patrocinado

CONFIRA

Saiba mais sobre os 15 anos do pré-sal

Instituto Brasileiro de Petróleo e Gás | Patrocinado

Chalé de madeira torna-se refúgio de campo perfeito após reforma

O casal proprietário queria receber filhos e netos com aconchego, e convocou a arquiteta Natália Xavier para repaginar a construção

Casa Vogue

Vinho Tinto Château La Rose Du Pin Bordeaux 2015

Saiba mais

R\$ 145

Cellar Vinhos BR | Patrocinado

COMPRAR

Processador de Alimentos 4 em 1 Philips Walita e Viva RI7630 2 Velocidades + Pulsar 600W - Preto

Saiba mais

R\$ 220,15

Americanas.com | Patrocinado

comprar

Sandália Tratorada Block Preta

As sandálias podem ser a peça chave na produção feminina, acrescentando charme e

ASSINE

Fungo branco nas plantas: saiba como tratar e prevenir

O oídio é um fungo que parece uma camadinha de algodão ou um pozinho de coloração branca ou cinza

Casa Vogue

Vinho Tinto Chianti Classico D.O.C.G. 2018

Saiba mais

R\$ 265

Cellar Vinhos BR | Patrocinado

[COMPRAR](#)

Casa, 1 Quarto, Chácara Inglesa, São Paulo

Agende visitas online

R\$ 950

Quinto Andar | Patrocinado

[VEJA MAIS](#)

Batedeira Planetária 1000W Preta MasterChef - 220v

Saiba mais

R\$ 399,99

Casas Bahia | Patrocinado

[COMPRAR](#)

Planta linda e delicada, saiba como plantar camomila em casa

Famosa pelas suas propriedades medicinais, a planta também pode servir como decoração em vasos ou jardim; veja os cuidados necessários para cultivá-la

Casa Vogue

Vinho Tinto Igp Collines Rhodaniennes Syrah 2019

Saiba mais

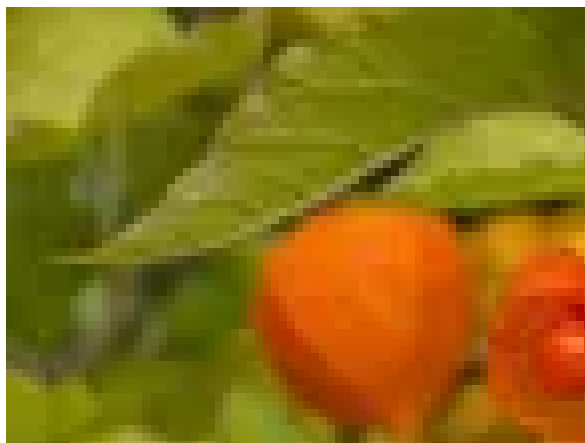
R\$ 185

Cellar Vinhos BR | Patrocinado

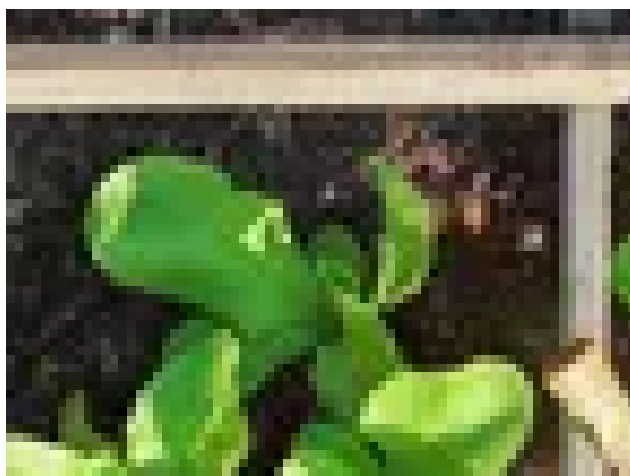
[COMPRAR](#)**MAIS LIDAS**



Óleo de rícino: para que serve e como usar? - Casa Vogue | Smart...



Camapu: planta medicinal amazônica que combate Alzheimer. Veja como cultivar em cas...




Horta caseira: veja o que você pode plantar no outono - Casa Vogue | Smart...

ASSINE



tudo sobre as duas espécies - Casa Vogue | S...



A melhor curadoria em #arquitetura,
#design e #decoração

Todo mês na sua casa, no site e no app **Globo+**

Assine a nossa newsletter!

Fique por dentro das últimas notícias.

Digite seu e-mail

Assinando a newsletter você aceita receber e-mails da Casa Vogue. Você poderá cancelar o recebimento a qualquer momento.

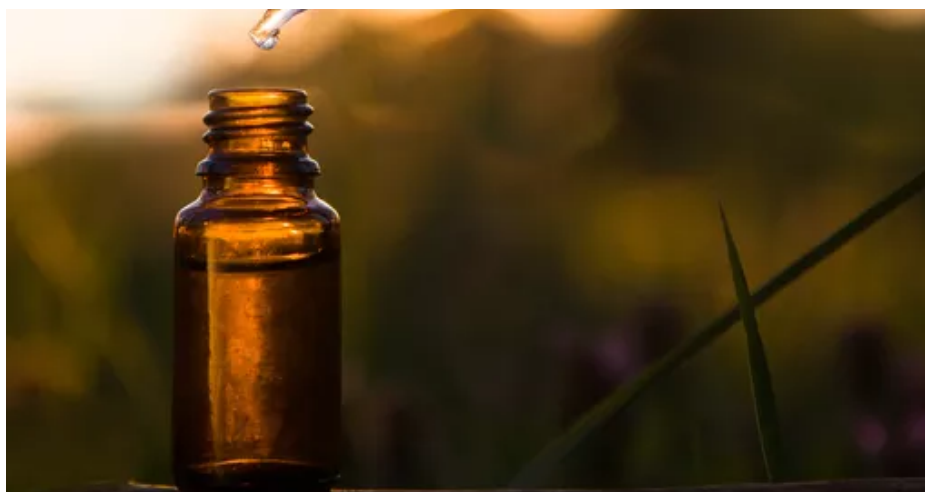
Últimas notícias



Prateleiras para livros: 13 ideias de como incluir a peça na sua decoração



Horta caseira: veja o que você pode plantar no outono



Óleo de rícino: para que serve e como usar?



Dicas para escolher as prateleiras da cozinha

VEJA MAIS

ASSINE A REVISTA

Globo Lifestyle