

Saúde Mental

TEMA

• FELICIDADE



Felicidade



Felicidade

O que é felicidade?



Segundo Aristóteles, a felicidade é o bem maior desejado pelo ser humano e, por isso, suas ações serão em direção a esse fim.

<https://www.google.com/amp/s/www.preparaenem.com/amp/filosofia/a-felicidade-pensada-por-aristoteles.htm>

O que nos faz felizes?



"O importante para nos mantermos felizes e saudáveis ao longo da vida, é a qualidade dos nossos relacionamentos".

"Nós não estamos dizendo que você não pode querer ganhar mais dinheiro ou estar orgulhoso do seu trabalho. Mas é importante não esperar que sua felicidade dependa dessas coisas"



"Estou fazendo as coisas que têm significado para mim? Esse é o tipo de pergunta que devemos nos fazer quando falamos de felicidade".

- Waldinger, BBC

<https://www.google.com/amp/s/www.bbc.com/portuguese/curiosidades-38075589.amp>



Terapia e felicidade

O que é terapia?

A terapia auxilia o paciente a trabalhar a ansiedade, depressão, estresse, luto, conflitos nos relacionamentos, autoestima baixa, desespero, entre outras coisas.

Qual a relação terapia x felicidade?

No momento em que uma pessoa, começa a fazer terapia ela começa a criar novas atitudes e comportamentos que começam a desenvolver a felicidade, confiança em si mesma, controle sobre as relações próximas e seus pensamentos.



Recomendações



O que é felicidade?



<https://youtu.be/Lkh0yUwvaYY>



Como eu aprendi a ser feliz?



<https://youtu.be/ctDMkhL7Xes>

Reflexão

O que é felicidade para você?

O que te faz levantar da cama todos os dias?

Você tem visto o lado bom da vida?

Você tem cuidado de si mesmo?

Você tem priorizado sua saúde mental?



Lembre-se que a felicidade não começa no seu trabalho, no seu relacionamento e nem no seu dinheiro. A felicidade começa em você.