

Syllabus for the Certificate in Happiness Studies

Programa do Certificado em Estudos de Felicidade



Para saber mais sobre a HSA, entre em contato mandando um e-mail para:

info@happinessstudies.academy

Introduction to Happiness Studies

Introdução aos Estudos de Felicidade

O curso compreende vinte e seis palestras de uma hora. Cada palestra é subdividida em quatro sessões. A seguir, uma breve descrição de cada palestra, com uma série de perguntas que correspondem a cada uma das quatro sessões. O objetivo dessas perguntas é abrir sua mente para a missão que você está prestes a realizar, reforçar o aprendizado, lembrá-lo dos tópicos principais de cada uma das palestras depois de assisti-las, além de fornecer um mapa que você pode consultar depois, enquanto procura material que gostaria de revisar.

Seção 1: Introduzindo uma Nova Área de Estudos

Nesta aula inicial, eu introduzo os estudos de felicidade como uma nova área de pesquisa.

- 1.1 Por que estudos de felicidade? O que é a moeda última? Como o nosso entendimento moderno de felicidade difere em relação ao nosso entendimento anterior?
- 1.2 Qual é a definição de felicidade? O que é o *Ser Inteiro*? O que é SPIRE? O que é o paradoxo da felicidade?
- 1.3 O que são princípios – e por que precisamos deles? Quais são os doze princípios do Ser Inteiro? Eu preciso decorar todos eles? (Spoiler: A resposta é “não” – mas, ainda assim, você provavelmente terá decorado todos até o final do curso).
- 1.4 Qual é a estrutura e a substância da área de estudos da felicidade? O que podemos aprender com Helen Keller sobre a busca do Ser Inteiro?

* * *

Seção 2: O Primeiro Princípio do Ser Inteiro (W1)

Nesta seção, eu introduzo e exploro o primeiro de doze princípios: “O objetivo da vida é, e deve ser, o bem-estar da pessoa inteira.”

- 2.1 O Ser Inteiro captura a essência da felicidade? Por que insistir na palavra *felicidade*? Será que uma vida com sentido é uma vida feliz? A felicidade é um sinônimo de prazer? O que é o *Check-In Spire*? Como você está... de verdade?
- 2.2 A felicidade enquanto Ser Inteiro é o nosso maior objetivo? O que é o padrão do *Porquê Infinitamente Regressivo*? Quais são os caminhos errados para a felicidade? Qual é o caminho certo?
- 2.3 O Ser Inteiro deveria ser o nosso maior objetivo? Qual é a relação entre o sucesso e a felicidade? Você estaria sendo egoísta ao buscar a felicidade? E, se sim, você é imoral? (Se a resposta for “sim”, ainda estamos na segunda seção, então ainda não é tarde demais para buscar outro caminho...)
- 2.4 Quem foi Aristóteles? Qual é a característica única e definidora de um ser humano? Como Aristóteles aborda cada um dos cinco elementos SPIRE?

* * *

Seção 3: O Segundo Princípio do Ser Inteiro (W2)

Nesta seção, discuto o segundo dos doze princípios: “Tudo está interligado.”

- 3.1 O que é o efeito borboleta? Qual é a relação entre pizza e política? Qual é a ligação entre saúde e o todo? Entre paz e o todo? Qual é o “segredo” da felicidade?
- 3.2 O que é o *pensamento sistêmico*? O que é o *pensamento sintomático*? Qual é o papel da alavancagem? (não estou falando de empréstimos bancários)
- 3.3 Como você pode induzir e cultivar o pensamento sistêmico? Qual é a relação entre tempo e o pensamento sistêmico? Por que, de vez em quando, deveríamos ficar quietos e não fazer nada? Por que afastar e aproximar o zoom são práticas importantes para a felicidade?
- 3.4 Quem foi o *Bom Samaritano*? O que foi o experimento de Darley e Batson relativo ao *Bom Samaritano*? Como o tempo afeta o comportamento moral? Como você poderia arrumar um tempo para si mesmo, agora mesmo?

* * *

Seção 4: O Primeiro Princípio Espiritual (S1) Parte 1

Nas próximas vinte seções, vou usar duas seções para cada um dos dez princípios SPIRE. Nesta seção, apresento o terceiro dos doze princípios: “Uma vida com propósito é uma vida espiritual”.

- 4.1 O que é espiritualidade? A religião é necessária para se levar uma vida espiritual? Como é o vazio existencial dos nossos tempos? Quais são os benefícios de um forte senso de propósito? Onde você pode encontrar um propósito? (Dica: não precisa ir muito longe).
- 4.2 Como o significado e o compromisso estão relacionados a uma vida com propósito? Por que é a busca, e não a realização de metas com significado, que leva a uma vida com propósito? Qual é o objetivo de se ter objetivos? De que maneiras os objetivos nos libertam?
- 4.3 Quais são as características de um trabalho? Uma carreira? Uma vocação? O que você pode fazer para vivenciar seu trabalho como uma vocação? E a sua vida pessoal? Que tal este curso?
- 4.4 Quem foi Viktor Frankl? O que ajudou Frankl e outros a sobreviverem às condições mais adversas? Quais são os conselhos fornecidos pro Frankl para encontrar significado na vida?

* * *

Seção 5: O Primeiro Princípio Espiritual (S1) Parte 2

Continuo a explorar o princípio de que “Uma vida com propósito é uma vida espiritual.”

- 5.1 O que são objetivos autoconcordantes? Por que os acadêmicos costumam usar termos complexos – como autoconcordância – para descrever ideias simples? (Eu não sei. Você sabe?) Quais são os três As? O que você realmente quer fazer, de verdade? Qual é a diferença entre gostar de algo e gostar da ideia desse algo?
- 5.2 O que é uma jornada autoconcordante? O que é a abordagem baseada em forças? Quais são as suas forças? De que maneiras você pode usar suas forças com mais frequência?
- 5.3 O que são *forças de paixão*? O que são *forças de desempenho*? Qual é sua *zona de potencial máximo*? Quais perguntas podemos fazer para identificar nossas forças?
- 5.4 De que trata *Henrique V*, de Shakespeare? O que significa *coz*? Como o Rei Henrique V inspira suas tropas? Qual é o papel da escolha na busca do propósito? O que podemos aprender com a guerra (além do fato de que a violência é ruim)?

* * *

Seção 6: O Segundo Princípio Espiritual (S2) Parte 1

Nesta seção, eu introduzo o princípio que diz que “O ordinário é elevado para o extraordinário através da presença consciente.”

- 6.1 O que é *mindfulness*? O que são momentos iluminados? Qual é a diferença entre a meditação formal e a informal? Quais são os benefícios da meditação (além do fato de que meditar é bom)?
- 6.2 Quais são as quatro diretrizes chave para uma prática de meditação? O que é a mente de macaco (em seres humanos)? O que são momentos “opa”? Você está presente neste momento?
- 6.3 Onde e quando você pode praticar a meditação informal? Se somos tão ricos, por que não estamos felizes? Onde/quando você vivenciou a vida como um milagre? Você está presente neste momento? E agora?
- 6.4 Quem foi Ralph Waldo Emerson? Como você pode estar perpetuamente presente para o sublime? O que podemos aprender com crianças? Onde/quando você vivencia a interligação de todas as coisas? E agora?

* * *

Seção 7: O Segundo Princípio Espiritual (S2) Parte 2

Continuo a discutir o princípio que diz que “O ordinário é elevado para o extraordinário através da presença consciente .”

- 7.1 Quais são as duas partes que compõem uma emoção? Por que usar suas emoções como objeto de uma observação consciente? Por que a “curiosidade amigável”? Qual é o valor de ver emoções como sendo impermanentes? Por que reduzir o tamanho de uma emoção é importante?
- 7.2 O que é Flow? Quais são os benefícios do Flow? Quais condições levam ao Flow? Onde você vivencia o Flow em sua vida?
- 7.3 Como o *mindfulness* pode facilitar um senso de significado? No que tornar-se mais consciente pode te ajudar? O que a prática do *mindfulness* tem a ver com a fabricação de sapatos? Historicamente, no que o Ocidente se concentrou mais? E o Oriente?
- 7.4 Quem foi Gautama Siddhartha? Quem é você? (não sei se você vai chegar à resposta a esta pergunta nesta seção, mas valeu a tentativa). De acordo com o Buda, qual é a fonte do sofrimento? Quais são as Quatro Verdades Nobres? Quais são os oito princípios para atingir a iluminação?

* * *

Seção 8: O Primeiro Princípio Físico (P1) Parte 1

Nesta seção, meu foco é o princípio que diz que “Mente e corpo estão conectados”.

- 8.1 O que é o Dualismo Cartesiano? O que é o *Mindset Dualista* e como ele difere do *Mindset Holístico*? Quais são as consequências de ambos os mindsets? Quem foi David Servan-Schreiber?
- 8.2 O que é o Dream Mile? Quais são seus sonhos? Quais são as diretrizes para a visualização efetiva? Você consegue visualizar seus sonhos?
- 8.3 Como John Sarno explica a maioria das dores e dos incômodos? Por que tantos homens sofrem com dor nas costas depois de ter filhos? O que você está guardando dentro de si que pode ser solto? O que é o efeito placebo? O que é o primado?
- 8.4 Quem foi Auguste Rodin? Quem foi Berton Brailey? Por que Rodin decidiu criar *O Pensador* da maneira que escolheu? Como a obra de Brailey se relaciona à de Rodin? O que precisamos fazer para capturar a promessa da modernidade?

* * *

Seção 9: O Primeiro Princípio Físico (P1) Parte 2

Continuo a discutir o princípio que diz que “Mente e corpo estão conectados”.

- 9.1 Segundo Martin Seligman, qual é o problema da psicologia atual? O que é a Hipótese de Feedback Corporal? O que é o método MBI?
- 9.2 O que é o princípio do “E se”? O que é a *Teoria da Autopercepção*? Como você ou outras pessoas podem superar a timidez? Onde e como você pode agir conforme o “E se” para ser mais feliz?
- 9.3 O que foi o estudo das camareiras? Por que eu estava tão errado e Ellen Langer estava tão certa? Como você pode realmente reverter o relógio e se tornar mais jovem?
- 9.4 O que são os Sutras do Ioga? O que são os Oito Membros do Ioga?

* * *

Seção 10: O Segundo Princípio Físico (P2) Parte 1

Esta seção concentra-se no sexto dos doze princípios, que diz que “Uma vida sadia exige a adesão à nossa natureza dada.”

- 10.1 Qual ideia filosófica gerou a revolução científica? Qual é a ligação entre esta ideia e a saúde física? O que são as *Estatísticas de Crescimento* de Abraham Maslow? O que é a *Psicopatologia do Mediano*?
- 10.2 O que são as *Zonas Azuis*? O que é a panaceia?
- 10.3 Como podemos entender as visões conflitantes quanto à nutrição? O que é o Índice Glicêmico? Quais tipos de comida sabemos com certeza que são bons para nós? Por que apostar nas nozes? O que é a regra dos 80%?
- 10.4 Quais são os benefícios psicológicos do exercício físico? Por que não se exercitar é como tomar um remédio depressivo? Quais são alguns dos benefícios físicos do exercício? Como você pode se atralhar?

* * *

Seção 11: O Segundo Princípio Físico (P2) Parte 2

Continuo a explorar o princípio que diz que “Uma vida sadia exige a adesão à nossa natureza dada.”

- 11.1 Como podemos fazer do estresse um amigo, e não um inimigo? Por que a falta de recuperação é o problema? Quais são os benefícios de se ferir antes de correr uma maratona? O que você precisa fazer para aproveitar o suficiente de recuperação em sua vida?
- 11.2 Qual é o impacto do sono ou de sua ausência? Qual é a importância do sono para o funcionamento cognitivo? Para o funcionamento fisiológico? Para o bem-estar psicológico? Qual é o valor da soneca? Você está acordado?
- 11.3 What are the physiological benefits of touch? The psychological benefits? What are the consequences of touch deprivation? How many daily hugs do you need? How can you improve foreplay and afterplay? Quais são os benefícios fisiológicos do toque? E os benefícios psicológicos? Quais são as consequências da privação do toque? De quantos abraços diários você precisa? Como você pode melhorar as preliminares e o contato após o sexo?
- 11.4 Quem é Thomas Sowell e o que é *O Conflito da Visão*? O que é a visão limitada? O que é a visão ilimitada? Como o segundo princípio físico se relaciona à visão limitada?

* * *

Seção 12: O Primeiro Princípio Intelectual (I1) Parte 1

Chegamos ao I do SPIRE e ao princípio que diz que “Curiosidade e abertura nos ajudam a aproveitar ao máximo o que a vida tem a oferecer”.

- 12.1 Como nossos olhos, ouvidos, mãos e pés estão conectados ao bem-estar intelectual? O que é a ReflAção? Quais são as armadilhas de apenas refletir? E os obstáculos da mera ação?
- 12.2 Embora a curiosidade tenha matado o gato, como podemos não matar a curiosidade? Por que dizer “Não gosto de aprender” é como dizer “Não gosto de comer”? Como o fingimento pode ajudar? O que é a mentalidade do iniciante?
- 12.3 Como você pode falhar mais? Como você pode abraçar o fracasso? Estou falando sério! Qual palavra, semelhante ao termo “sim”, é essencial para o sucesso e a felicidade? Quando você pode se arriscar livremente?
- 12.4 Quem foi Walt Whitman? O que significa a palavra “Allons”? Como o conselho de Whitman rompe com o intelectualismo tradicional? Para crescer e se desenvolver, quais conselhos você poderia obter com Whitman?

* * *

Seção 13: O Primeiro Princípio Intelectual (I1) Parte 2

Continuamos com o princípio que diz que “Curiosidade e abertura nos ajudam a aproveitar ao máximo o que a vida tem a oferecer”.

- 13.1 Por que estou fazendo tantas perguntas? Qual é a essência da Psicologia Positiva? O que é a Salutogênese? (Você será aprovado no curso mesmo sem acertar a resposta). Como a palavra “questão” está ligada à curiosidade e à abertura?
- 13.2 Quantas formas geométricas há na tela? Como as perguntas que você faz determinam a sua realidade?
- 13.3 Como as perguntas criam a realidade definindo-a? Quais sanduíches Sam levou ao trabalho? Qual é o seu sanduíche favorito? Quais são algumas boas perguntas que você pode fazer para ajudar a si e aos outros?
- 13.4 Como as perguntas informam a nossa compreensão dos elementos SPIRE? Como você pode viver a pergunta?

* * *

Seção 14: O Segundo Princípio Intelectual (I2) Parte 1

Esta é a seção em que eu exploro o princípio que diz que “Engajar-se no aprendizado profundo cumpre nosso potencial enquanto animais racionais”.

- 14.1 Como a sobrecarga de informações afeta a alegria de ler? Como ela afeta o quão inteligentes somos? O que torna os grandes livros *excelentes*? Por que ler as grandes obras? O que o conhecimento cultural tem a ver com o bem-estar?
- 14.2 Por que você deveria fazer um curso de *Leitura Lenta*? O que o aprendizado profundo tem a ver com sua vida amorosa? O que o aprendizado profundo tem a ver com o sucesso nos negócios? Qual livro, ou quais livros, você deveria ler para aprender repetidamente?
- 14.3 O que são as Inteligências Múltiplas de Howard Gardner? Qual é a sua inteligência dominante? Como podemos cultivar o bem-estar intelectual através da arte? Através da exploração da natureza? O que é a *Idiocracia*?
- 14.4 Quem foi George Orwell? O que escrever tem a ver com política? O que é o desleixo? O que é comum à linguagem exageradamente complexa e à exageradamente simplista?

* * *

Seção 15: O Segundo Princípio Intelectual (I2) Parte 2

Continuo com o princípio que diz que “Engajar-se no aprendizado profundo cumpre nosso potencial enquanto animais racionais”.

- 15.1 Uma vaca no pasto está feliz? Um porco está satisfeito? Eles estão mais felizes ou satisfeitos do que uma pessoa que pensa? Você analisa a própria vida em exagero? Você brinca o bastante? Que tipo de introspecção pode ser útil? E em que momento?
- 15.2 Qual é o benefício de manter um diário? O quão pouco podemos escrever num diário e ainda assim nos beneficiar? O que é o senso de coerência?
- 15.3 Como você pode perder pontos de QI? Como você pode garantir que não aproveitará o tempo com seus filhos ou com alguém que você ama? (Essa aula pode parecer deprimente – mas não é). O que é a *Afluência do Tempo*? Por que dizer “não”?
- 15.4 Quem é Zora Neale Hurston? Emmy Noether? Clara Wieck Schumann? Georgia O’Keeffe? Natalie Du Toit? Karen Horney? Aung San Suu Kyi? Rachel Carson? Simone Du Beauvoir? Quem é você?

* * *

Seção 16: O Primeiro Princípio Relacional (R1) Parte 1

O assunto desta seção é o princípio que diz que: “Relacionamentos são cruciais para uma vida plena e de realização”.

- 16.1 O que são teorias defendidas e teorias “em uso”? Quais são as nações mais felizes do mundo, e por quê? O que sabemos sobre os indivíduos mais felizes? Qual é a história de Rosetto? Quais são os benefícios dos relacionamentos?
- 16.2 O que significa transformar os relacionamentos em uma prioridade? Quais são os relacionamentos verdadeiros? O que a aquisição da linguagem tem a ver com relacionamentos? Qual é o principal vício?
- 16.3 O que aprendemos com o *Estudo de Harvard*? Quais são as características dos relacionamentos de qualidade? O que relacionamentos têm a ver com um saleiro? Qual é a *Regra de Titânio*?
- 16.4 Nesta sessão, nos voltamos a duas perguntas muito importantes: Quem é o homem mais sexy vivo? Quem é a mulher mais bonita do século XXI? Outras perguntas menos importantes: Qual é o *Efeito Coolidge*? Como o amor pode florescer?

* * *

Seção 17: O Primeiro Princípio Relacional (R1) Parte 2

Nesta seção, continuamos a discutir o princípio que diz que: “Relacionamentos são cruciais para uma vida plena e de realização”.

- 17.1 Qual é a relação entre a celulite e a potência sexual? Quando ocorre o pico sexual dos homens e das mulheres? O que são máquinas de fazer gente? Quais são as características do amor intenso e duradouro?
- 17.2 O que significa conhecer e ser conhecido? Qual é o papel da intimidade? O que são mapas amorosos?
- 17.3 O que é a proporção do 5:1? Por que o conflito é importante? Qual foi a lição que um advogado de Harvard aprendeu com sua esposa? O que é a *Resposta Ativa Construtiva*?
- 17.4 O que é *maugre*? O que é *irradiação*? Quem é o autor que usa tais palavras? O que é um *Belo Inimigo*? O que é *Ezer Kenegdo*????

* * *

Seção 18: O Segundo Princípio Relacional (R2) Parte 1

O princípio que discuto nesta seção é: “O alicerce de relacionamentos saudáveis com os outros é uma relação saudável consigo mesmo.”

- 18.1 Qual é o primeiro relacionamento amoroso que precisamos consumir? Qual é a cola nos conecta aos outros? O que é a espiral ascendente da generosidade? O que é o pensamento paradoxal? O que é a *genialidade do E*?
- 18.2 O que a moralidade tem a ver com a felicidade? Ser egoísta é errado? E o amor-próprio? O que Confúcio e o Rabino Hillel têm em comum (além de serem ambos brilhantes)?
- 18.3 O Egoísmo e o Altruísmo podem ser unidos? O que é o *selffulness*? O que é *tsewa*? O que distingue aqueles que dão aos outros de maneira eficaz e ineficaz? Qual é a palavra de quatro letras mais poderosa que você jamais ouvirá?
- 18.4 Quem é Khalil Gibran? Como é a jornada para a intimidade? O que podemos aprender com uma árvore frutífera? O que podemos aprender com as flores e as abelhas?

* * *

Seção 19: O Segundo Princípio Relacional (R2) Parte 2

Continuo com o princípio que diz que “O alicerce de relacionamentos saudáveis com os outros é uma relação saudável consigo mesmo.”

- 19.1 Qual é a relação entre o desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento interpessoal? Entre o desenvolvimento pessoal e a independência? Entre o desenvolvimento interpessoal e a intimidade? E finalmente: O que é um *mashber*????
- 19.2 O que é um *impasse*? Você conhece alguma piada boa sobre sogras? Qual é (ou costuma ser) uma alternativa melhor do que o divórcio? O que é a intimidade autovalidada? O que é a diferenciação?
- 19.3 O que é *O Feitiço do Anonimato*? O que é a coragem? Quais lições você pode aprender com Warren Bennis em relação ao desenvolvimento pessoal?
- 19.4 Qual é o poema mais famoso de Rudyard Kipling? Como as multidões e os reis estão relacionados à psicologia social? Por que resistir? O que é o *minuto impiedoso*?

* * *

Seção 20: O Primeiro Princípio Emocional (E1) Parte 1

Nesta seção, abordo o décimo primeiro dos doze princípios: “Todas as emoções são legítimas, aceitáveis e parte do que é ser humano.”

- 20.1 O que é a “permissão para ser humano”? Qual é o paradoxo das emoções? Você consegue parar de pensar em um elefante rosa? Você pode ficar mais ansioso? O que emoções dolorosas têm a ver com a lei da gravidade?
- 20.2 Qual é a melhor maneira de lidar com a inveja? Como a maneira como lidamos com emoções dolorosas contribui para o nosso desenvolvimento em relacionamentos? Na liderança? No âmbito pessoal? Um boneco do Super Homem consegue voar?
- 20.3 O que é o *Grande Engano*? O que é a *Aceitação Ativa*? Como a permissão para ser humano difere em relação a emoções e comportamentos no âmbito moral? Em relação a coragem? Na criação de filhos?
- 20.4 Quem foi Lao Tsé? O que significa *Tao*? Qual é a excelência da água? Quais lições nos ensina a natureza?

* * *

Seção 21: O Primeiro Princípio Emocional (E1) Parte 2

Continuo com o décimo primeiro dos doze princípios: “Todas as emoções são legítimas, aceitáveis e parte do que é ser humano.”

- 21.1 Por que alguém rejeitaria emoções prazerosas? Você sente que merece a felicidade? O que é um *jogo de soma positiva*? O que comer sorvete nos ensinou sobre o cérebro de um macaco? O que são *neurônios-espelho*? Gandhi gostava de açúcar?
- 21.2 O que significa *Ampliar e Construir*? Qual é o papel evolutivo das emoções prazerosas? Qual é o segredo das freiras longevas?
- 21.3 O que são seus *impulsionadores de prazer*? Pelo quê você é grato? O que fez com que o Gigante João soltasse uma lágrima? O que acontece quando você aprecia o que é bom? Precisamos esperar?
- 21.4 O que Helen Keller pode nos ensinar sobre ver e ouvir? O que você faria se tivesse só mais três dias com a capacidade de ver? O que você faria hoje se fosse o seu último dia? Você já imprimiu *Três Dias de Visão*? Se não, chegou a hora!

* * *

Seção 22: O Segundo Princípio Emocional (E2) Parte 1

Chegamos ao décimo segundo princípio, o último: “Emoções são o resultado dos nossos pensamentos e ações, além de informar nossos pensamentos e ações.”

- 22.1 Você conhece o abecê da psicologia? Por que a força de vontade não basta? O que é a *força de meios*? O que as pessoas mais felizes fazem? Qual é a diferença entre tristeza e depressão? Por que Blaise Pascal é tão pessimista?
- 22.2 O que é a terapia cognitiva? Quais são os 3 Es? Quais são os 3 Ms? Você gosta do Jon Stewart?
- 22.3 Quais são algumas das perguntas que podem ajudá-lo a restaurar a racionalidade? Como você pode superar a ansiedade? Por que psicólogos fazem com que seus pacientes joguem o *Jogo de Wall Street*? Por que fazem perguntas ofensivas e brincam com um bambolê?
- 22.4 Quando nasceu Marco Aurélio? (Pergunta bônus na prova). Qual é o caminho para a tranquilidade e a calma? Qual exercício espiritual Marco Aurélio recomenda? Como podemos aprender a apreciar o que já temos?

* * *

Seção 23: O Segundo Princípio Emocional (E2) Parte 2

Continuo com o último princípio, que afirma que: “Emoções são o resultado dos nossos pensamentos e ações, além de informar nossos pensamentos e ações.”

- 23.1 Qual é a teoria das emoções de William James? O que o rabino disse à sua esposa? O que é a Terapia Emocional? Como o Check-In Spire une os ABCs?
- 23.2 Afastar o zoom é suficiente? Aproximar o zoom é suficiente? O que é a Maturidade Psicológica? O que é o Teste do Marshmallow? Você quer um marshmallow (ou dois)? O que acontece quando você adia a gratificação indefinidamente?
- 23.3 O que a dança tem a ver com a maturidade psicológica? O que você pode fazer para evitar a raiva? O que Abraham Lincoln fazia quando ficava bravo?
- 23.4 Quais são os doze princípios do Ser Inteiro?

* * *

Seção 24: Escolas de Ser Inteiro

Nesta seção, aplico o princípio do Ser Inteiro à educação.

- 24.1 O que os pais mais querem para seus filhos? O que escolas ensinam? Como podemos ajudar estudantes a encontrar um senso de propósito? Quais são os benefícios de ensinar o *mindfulness* na escola?
- 24.2 O que é o efeito Pigmalião? Quais são os benefícios de exercícios regulares para alunos? Felicidade e desempenho acadêmico podem coexistir pacificamente?
- 24.3 O que é a Pseudo Autoestima? O que é o Mindset de Crescimento? Como podemos ensinar o bem-estar emocional? Em resumo, como levar o SPIRE a uma escola?
- 24.4 Quem é Marva Collins? Como podemos transformar estudantes “ingovernáveis” em alunos exemplares? Qual livro você deveria ler?

* * *

Seção 25: Organizações do Ser Inteiro

Nesta seção, aplico a abordagem do Ser Inteiro às organizações.

- 25.1 Como a felicidade compensa financeiramente? No que se concentram as empresas de sucesso? (Dica: não é nos lucros) Como o seu smartphone afeta a sua inteligência?
- 25.2 Como você pode desenvolver líderes? Por que ficar sentado é o novo tabagismo? O que é a Segurança Psicológica? Como organizações podem manter seus funcionários?
- 25.3 O que é o Efeito Hawthorne? Você tem um melhor amigo no trabalho? Isso importa? Como você pode encher o balde dos outros? Como organizações podem fazer o bem e se dar bem?
- 25.4 O que é o Capitalismo Consciente? Por que o Capitalismo tem uma reputação tão ruim? Como você pode levar o SPIRE para uma organização?

* * *

Seção 26: Sociedade do Ser Inteiro

Nesta seção, aplico a abordagem do Ser Inteiro à sociedade.

- 26.1 Por que os níveis de felicidade estão caindo? Como o progresso tecnológico está nos prejudicando? Como a tecnologia pode nos deixar mais felizes? O que é uma Revolução da Felicidade? Como ela difere em relação à Revolução Comunista? O que é a FIB?
- 26.2 Como a mídia está nos prejudicando? Como a mídia pode nos deixar mais felizes? A eletricidade é ruim? Como filmes podem melhorar seus relacionamentos?
- 26.3 O que é um *Happier Center*? O que podemos aprender com os ginásios gregos? Com o Butão? E com a *Blue Zones Vitality City Initiative*? Em resumo, como você pode levar o SPIRE à sociedade?
- 26.4 Qual era a visão de Abraham Maslow? Você gostaria de receber US\$ 100.000 por dia por trinta dias? Como você pode chegar à lua? Qual ideia está presente na Cabala, na arte japonesa do Kintsukuroi e no mito fundador dos maoris?

* * *

Facilitating Happiness

Facilitando a Felicidade

Enquanto o primeiro curso foca mais na teoria do que na prática, o foco deste segundo curso é quase inteiramente na prática – na aplicação. Cada uma das aulas abaixo destaca uma série de técnicas comprovadas que fazem a diferença em relação à sua própria felicidade e à dos outros. Ao longo de um período de 22 semanas – que incluirá aulas e webinars – apresentarei a ciência por trás de cada técnica e fornecerei passos concretos que você pode dar para fazer uma diferença significativa na sua própria vida.

Seção 1: A Natureza da Mudança

O primeiro módulo explora a neurociência da transformação e introduz um modelo para se chegar à mudança duradoura.

- 1.1 Qual é o objetivo deste curso? Quais são os benefícios de experimentar? Qual é a diferença entre informação e transformação?
- 1.2 O que é neuroplasticidade e por que isso importa? Você preferiria ser um motorista de táxi em Nova Iorque ou em Londres? Qual é a conexão entre vias neurais e rios? Qual é a chave da mudança duradoura?
- 1.3 Quais ideias sobre mudança são compartilhadas por Peter Senge e Daniel Goleman? O que são NCs, TCs, e LCs? O que é o Efeito Lua de mel?
- 1.4 Como a força de vontade e a força de meio trabalham juntos? Quais são os componentes de um processo de mudança efetivo? Por que o trabalho duro não basta para a transformação significativa?

* * *

Seção 2: Rituais

Aqui, apresento o Quê e o Como dos rituais, que constituem o caminho principal para a mudança duradoura.

- 2.1 O que distingue o grupo da mudança duradoura do grupo da mudança temporária? Motivação é o bastante para gerar mudança? Você realizou todas as suas promessas de ano novo? Você escovou os dentes hoje de manhã?
- 2.2 Por que o fracasso é útil? Por que encaixar tempo para rituais é uma coisa boa? O que são rituais saudáveis e prejudiciais? O que é um hábito fundamental?
- 2.3 Qual é o livro favorito de Jeff Bezos? Qual intervenção de duas semanas altera nossa estrutura neural? Qual é a diferença entre a mudança da sexta-feira e a mudança da segunda-feira?
- 2.4 Quais são as 12 técnicas que você vai aprender neste curso? Quais técnicas estão mais alinhadas às suas forças de paixão e de desempenho?

* * *

Seção 3: Meditação (S2)

Nesta seção, discuto a meditação enquanto técnica, associada ao segundo princípio espiritual, para transformar experiências ordinárias em experiências extraordinárias.

- 3.1 Qual é a diferença entre a meditação formal e a informal? Quais são as quatro diretrizes para a prática da meditação do mindfulness? Quais são os três caminhos através dos quais a meditação afeta o nosso ser inteiro? (Dica: 3 Ps)
- 3.2 Qual é o valor em estar presente? Como podemos aumentar a experiência de prazer enquanto meditamos? Como podemos nos tornar mais perspicazes, mais sensíveis ao mundo – e por que deveríamos?
- 3.3 Como se pratica a Meditação Básica? Como se pratica a Meditação do Amor e da Gentileza? Quais são os benefícios da Meditação do Amor e da Gentileza?
- 3.4 O que é a Meditação do Objeto Amado? Como você pode aprender a amar um desconhecido no metrô? Como a música, seu corpo ou sua cadeira podem se tornar objetos da meditação?

* * *

Seção 4: Lembretes (W1)

O foco desta seção são os lembretes, um conjunto de técnicas comprovadas e confiáveis que aproveitam a sabedoria de várias religiões.

- 4.1 Quem tinha razão, o filósofo ou o teólogo? O que são lembretes ritualizados? Qual é a semelhança entre votos de casamento e uma visão corporativa?
- 4.2 O que é a amnésia Anterógrada e o que ela tem a ver com lembretes? O que é o Ritual Diário? Quais são suas Declarações de Eu Ideal?
- 4.3 O que são Lembretes Específicos? Como Juan Pablo transformou sua vida usando lembretes?
- 4.4 Como Rory transformou sua vida usando um lembrete? Para que braceletes podem ser usados? O que são Lembretes Perpétuos? O que é um Mini-Lembrete?

* * *

Seção 5: Reenquadramento Emocional (E1)

O assunto desta seção é o aprendizado de técnicas de reenquadramento emocional.

- 5.1 Por que o nosso entendimento da maleabilidade do cérebro é tão significativo? O que o Renascimento tem a ver com neuroplasticidade e neurogênese? Como a Revolução da Felicidade está nos levando a um Segundo Renascimento?
- 5.2 Quem é Lester Levenson? Segundo Levenson, qual é o caminho para a felicidade? Você pode transformar sentimentos de ressentimento em sentimentos de amor?
- 5.3 Como a redução da expectativa emocional pode nos ajudar a resolver conflitos? Devemos sempre perdoar? O que é a cola emocional?
- 5.4 O que são primos emocionais? Você deveria ficar calmo ou animado antes de falar em público? O que é o reenquadramento cognitivo?

* * *

Treinamento Intercalar de Alta Intensidade (P2)

Nesta seção, introduzo o Treinamento Intercalar de Alta Intensidade como uma técnica de exercício eficiente e eficaz.

- 6.1 O que é NEST? O que é HIIT? O que é HRV? Por que tantas siglas?
- 6.2 Por que HIIT é mais eficiente e eficaz do que o exercício aeróbico regular? O que é melhor: boom-boom-boom-boom ou boom-----boom----boom-boom? O que é a ginástica de um minuto?
- 6.3 Quais são algumas maneiras de se prejudicar informalmente? Mais uma sigla: O que é HICT? Quais precauções devemos adotar antes de seguir a rota do HIIT?
- 6.4 O que precisamos fazer se queremos que nosso roedor de estimação viva mais? Que tal vivermos mais também? Como é um regime de exercícios variado? Se você já não está se exercitando, quando vai começar???

* * *

Seção 7: Processo de Integração Mente-Corpo (P1)

Esta seção explora a ideia de que cada estado psicológico tem seu corolário físico.

- 7.1 Quais são as duas premissas básicas da MBI? Quais são os corolários físicos de alegria, determinação e autoconfiança? Qual é a diferença entre corolários universais, culturais e pessoais/físicos?
- 7.2 Qual é a relação entre atitudes e comportamentos? O que é a teoria da autopercepção? Como você pode gerar Positividade Sincera? O que é um estado psicológico racional?
- 7.3 Quais são os ABCs da psicologia e como eles se relacionam à MBI? Por que professores de meditação frequentemente insistem que você se sente com postura reta e coluna esticada? O que significa a palavra “Ioga”?
- 7.4 Como podemos combinar MBI com lembretes? Qual é a diferença entre a prática de MBI formal e a informal?

* * *

Seção 8: Diários e Restorying (I1)

A técnica que discuto nesta seção, relativa ao primeiro princípio intelectual, é a manutenção de diários.

- 8.1 Qual é a teoria unificadora da psicologia? Que papel têm as histórias na psicologia clínica e do desenvolvimento? E na psicologia organizacional, cultural e cognitiva?
- 8.2 Colocar medo nas crianças para que não pratiquem crimes ajuda a evitar que descumpram a lei? Como histórias contribuem para o sucesso ou fracasso de alunos na faculdade? Como manter um diário pode contribuir para nossa saúde mental?
- 8.3 O que é o Diário com Busca de Benefícios? Como podemos pegar a abordagem de Busca de Benefícios e escrever sobre cada elemento SPIRE em um diário?

- 8.4 O que podemos fazer para apresentar a melhor versão de nós mesmos? O que significa escrever *sobre* o futuro e *a partir do* futuro em um diário? Como histórias podem ser usadas para o planejamento estratégico. O que o seu Eu de 110 anos de idade diria ao seu Eu atual?

* * *

Seção 9: Estabelecimento de Metas Apreciativo (S1)

Nesta seção, discuto o Estabelecimento de Metas Apreciativo, uma técnica que pode ajudar indivíduos e organizações a realizar seu propósito.

- 9.1 O que é a Pesquisa Apreciativa (ou Appreciative Inquiry, AI)? O que Joshua Bell tem a ver com esta abordagem? Como a AI difere de abordagens tradicionais para a solução de problemas? O que é a positividade fundamentada?
- 9.2 O que são os 4Ds? Quais são os quatro estágios do processo de Estabelecimento de Metas Apreciativo?
- 9.3 Quais são os benefícios de se lembrar de um passado positivo? Quais são os benefícios de se imaginar um futuro fantástico? Qual é a Pergunta Milagrosa? O que é “sonhar acordado com propósito”?
- 9.4 Quais são os benefícios de se gerar compromissos concretos? Quais são os benefícios de concretizar com ações autênticas? Qual é o papel das forças e dos valores no processo de Estabelecimento de Metas Apreciativo?

* * *

Seção 10: Arte Emocional (E1)

Esta seção foca no fazer e no vivenciar da arte como meio de cultivar o bem-estar emocional.

- 10.1 Como a arte pode contribuir para cada um dos elementos SPIRE? O que é a Ressonância da Positividade? Como a música, a pintura, a poesia, o cinema e outras artes podem elevar os níveis de ser inteiro?
- 10.2 Quem é James Pawelski? O que é o Portfólio Positivo? Quais são as dez grandes emoções positivas segundo Barbara Fredrickson?
- 10.3 Quem é Alain de Botton? Segundo Alain de Botton, qual critério deveríamos usar para organizar uma exposição artística? Como a arte pode nos ensinar a sofrer com sucesso? Qual é o propósito verdadeiro da arte?
- 10.4 O que é um Evento Artístico Emocional? Quais são alguns dos elementos que compõem tal evento?

* * *

Seção 11: Exploração Guiada (I1)

Esta seção trata do ensino, especificamente da Exploração Guiada como técnica que gera crescimento e desenvolvimento no professor e nos alunos.

- 11.1 O que é o ciclo de aprendizado-ensino? Quais são os benefícios do ensinar (para o professor)? Por que mudar é tão difícil?
- 11.2 O que é a Exploração Guiada (Guidex)? O que é o Método de Estudo de Caso? Quais são as diretrizes chave para a Guidex? Qual é a mensagem de William Blak em seu poema Augúrios da Inocência?
- 11.3 Quais são as diretrizes para preparar uma aula Guidex? Como você pode acertar alguns golaços cada vez que ensina? Como você pode usar histórias em uma sala de aula Guidex?
- 11.4 Ao quê 1,5X e 2X se referem no contexto de uma palestra? É possível nascer professor ou nos tornamos professores? Como professores se tornam o que são? Como você pode entrar no Hall da Fama dos Professores?

* * *

Seção 12: Improviso (R2)

Nesta seção, discutiremos a arte do improviso e a ciência por trás desta importante prática, que ajuda a cultivar relacionamentos interpessoais através da alegria e do jogo.

- 12.1 O que é o teatro do improviso? Você consegue pensar em coisas de que se arrependeria na vida? Qual é o antídoto para a preocupação e a seriedade excessivas?
- 12.2 Quem é Patricia Madson? Quais são as seis máximas do improviso? Por que dizer “sim”? Por que prestar atenção?
- 12.3 Por que falhar é tão importante? Por que a apreciação é fundamental no improviso? O que significa “cuidar” dos outros no improviso e como isso pode melhorar nossos outros relacionamentos? É possível aproveitar os ganhos sem sofrer com dores?
- 12.4 O que é o exercício do “Sim, e...”? Como você pode inventar provérbios? Como o improviso pode ajudá-lo a contar histórias? Quais são outros jogos de improviso? Por que o improviso é importante para sobreviver e para prosperar?

* * *

Seção 13: Intervenções Ambientais (W2)

Esta seção foca na noção de que, para gerar ser inteiro individual e comunal, precisamos lidar com a pessoa e a situação, o indivíduo e o ambiente?

- 13.1 Por que 1968 foi um ano tão importante na área da psicologia? O que importa mais, a agência individual ou as pressões da situação? Do que trata o experimento de Obediência à Autoridade de Stanley Milgram? E o experimento da Prisão de Philip Zimbardo?
- 13.2 A consciência das forças do ambiente pode nos libertar? Qual é o impacto de focar primariamente no poder da situação de nos prejudicar? O que historiadores, jornalistas e autores fazem para criar um futuro melhor para todos nós?
- 13.3 O ambiente é bom ou ruim? Como você pode melhorar sua visão? O que são “agrupamentos de felicidade”?
- 13.4 Como você pode criar um ambiente que fomenta o melhor em você e nos outros? Qual é o papel do priming positivo, de pessoas positivas, de escolhas positivas e de comportamentos positivos? Como você pode transformar positivamente o mercado do seu bairro em quinze minutos?

* * *

Seção 14: Criando um Happier Center (R1)

Nesta seção, o foco é a criação de um Happier Center, um lugar dedicado a ajudar as pessoas a entender, buscar e atingir a moeda última da vida.

- 14.1 O que são Happier Centers? O que significa ser um líder autêntico? Qual é o papel do carisma ao se tornar um líder efetivo? (Dica: Prepare-se para ser surpreendido)
- 14.2 Qual é o impacto da tecnologia na nossa saúde mental? Como a tecnologia pode contribuir para cada elemento SPIRE? O que é a Sala de Aula Trocada?
- 14.3 Quais foram as doze técnicas que abordamos neste curso?
- 14.4 O que é um Líder Servo? Quem foram alguns dos grandes Líderes Servos na história? Como ouvir é essencial para a liderança servil? O que os filmes têm a ver com o ato de escutar? Você está pronto para ser um líder servo?