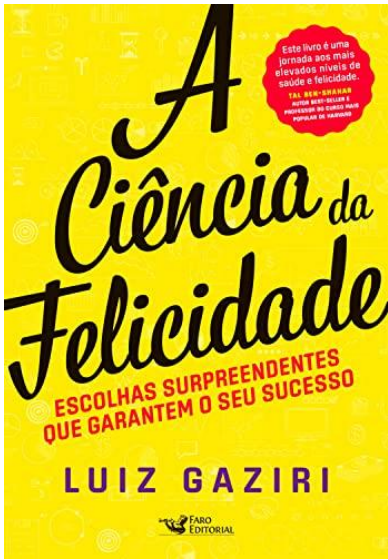




kindle

A ciência da felicidade

por Gaziri, Luiz

Visualização rápida Kindle gratuita: <https://read.amazon.com/kp/kshare?asin=B0BZ6MTPVG>

Anotações (45)

- 39 destaques | Azul-piscina (39)
- 6 notas

Introdução — Mitos sobre dinheiro, reconhecimento e pensamento positivo

Página 27 | Destaque (Azul-piscina)

A conclusão foi de que pensar positivo, na verdade, gera resultados contrários aos que as pessoas desejam.

24 de abr. de 2026

Página 27 | Nota

O pensamento positivo, piora os resultados de quem
se tem, pois acreditam em poder que não existe.

24 de abr. de 2026

Página 32 | Destaque (Azul-piscina)

40% da nossa felicidade está nas atividades que escolhemos

24 de abr. de 2026

Página 34 | Destaque (Azul-piscina)

Não é por falta de trabalho, dinheiro ou dedicação que falhamos em alcançar a felicidade, e sim pelas escolhas que estamos fazendo.

24 de abr. de 2026

A felicidade depende de escolhas e essas escolhas devem ter motivações pessoais e não baseadas em fatores externos

24 de abr. de 2026

Capítulo 1 — Dinheiro, motivação e felicidade

Página 40 | Destaque (Azul-piscina)

Por mais contraditório que pareça, ganhar um salário maior — uma das coisas que as pessoas mais almejam na vida — não fará com que você goste mais do seu trabalho.

24 de abr. de 2026

Página 42 | Destaque (Azul-piscina)

De acordo com outros estudos, esse experimento também encontrou uma correlação modesta entre o nível de riqueza de uma pessoa e a sua felicidade¹², levando a compreender que a felicidade ligeiramente superior que as pessoas ricas possuem lhes é rapidamente tirada porque passam a apreciar menos as experiências cotidianas.

24 de abr. de 2026

Página 43 | Destaque (Azul-piscina)

o que mais uma vez revela que o dinheiro não é uma ferramenta efetiva para aumentar a felicidade, e sim para diminuir a tristeza.

24 de abr. de 2026

Página 44 | Destaque (Azul-piscina)

Comissões aumentam a motivação dos vendedores acima do limite ideal e fazem com que prestem atenção demasiada à tarefa, além de causarem insegurança financeira constante.

24 de abr. de 2026

Melhor que comissão é a segurança financeira
aumentar o salário fixo é melhor do que da
comissão.

24 de abr. de 2026

Página 45 | Destaque (Azul-piscina)

A Teoria do Agente usa como base a premissa de que o ser humano é preguiçoso naturalmente e sempre evitará o trabalho, por isso as pessoas só sairão da zona de conforto se receberem algum estímulo ou punição.

24 de abr. de 2026

Página 50 | Destaque (Azul-piscina)

O dinheiro, por exemplo, pode ter certa relação — ou correlação, na linguagem científica — com a motivação, mas não é a sua única causa.

24 de abr. de 2026

Página 51 | Destaque (Azul-piscina)

A motivação interna é aquela que se resume a perseguir um objetivo para satisfazer uma necessidade interior, como ser cada dia melhor naquilo que se faz. Ela é geralmente conquistada com atividades que a pessoa sente prazer em realizar e não as entende como um trabalho. Já a

24 de abr. de 2026

Página 55 | Nota

As comissões e vendas não melhoraram
seus desempenhos, causando mais briga e
desinteresse de vendas em alguns cols.

24 de abr. de 2026

Página 57 | Destaque (Azul-piscina)

Yerkes e Dodson concluíram que realmente existe uma relação positiva entre a motivação de um indivíduo e a sua performance, mas somente até certo ponto. Quando o nível de motivação ultrapassa esse ponto ideal — ou “ótimo” —, a relação com a performance começa a se tornar negativa: quanto maior a motivação, pior é o desempenho. Um jogador

27 de abr. de 2026

Página 61 | Destaque (Azul-piscina)

Porém poucos têm consciência dos males que medir o sucesso através do dinheiro traz, disse-me Donnelly. Um desses males é a tendência de o ser humano se comparar com os outros³⁸.

27 de abr. de 2026

Página 70 | Destaque (Azul-piscina)

Vantagens financeiras geram uma falsa percepção de competência,

27 de abr. de 2026

Página 71 | Destaque (Azul-piscina)

E este é o mesmo recado que as empresas mandam aos seus funcionários quando oferecem incentivos financeiros à realização de uma tarefa. “Este trabalho deve ser tão ruim que eles têm de me pagar um bônus para que eu o realize”, devem pensar.

27 de abr. de 2026

Página 73 | Destaque (Azul-piscina)

estratégico? Ao ponderar melhor sobre as consequências causadas pelos incentivos financeiros e diminuí-los bruscamente, ou eliminá-los dos ambientes de trabalho, as empresas passarão a seguir um caminho de maior satisfação, engajamento, motivação, felicidade e, é claro, de melhores resultados.

27 de abr. de 2026

Página 76 | Destaque (Azul-piscina)

trabalho. É por esse motivo que o nível de riqueza de uma pessoa não importa — ela sempre irá se adaptar ao que possui e buscará mais.

27 de abr. de 2026

Página 76 | Destaque (Azul-piscina)

indiscutível que eventos negativos nos impactam, mas devemos saber que esse impacto dura menos tempo do que costumamos crer. Da mesma forma, é um equívoco acreditar que o impacto de situações positivas durará muito — nós também nos acostumamos a elas.

27 de abr. de 2026

Página 78 | Destaque (Azul-piscina)

a motivação nos faz agir, a felicidade é o prazer que sentimos antes, durante e/ou depois de agirmos. É a

Página 78 | Continuação do destaque

satisfação que experimentamos ao realizar uma atividade, principalmente quando mobiliza os nossos pontos fortes⁵⁹.

27 de abr. de 2026

Página 80 | Destaque (Azul-piscina)

felicidade não é o resultado de se alcançar o sucesso, e sim uma das causas dele. É isso mesmo: o sucesso acontece no futuro para quem está feliz agora. A felicidade é a causa do sucesso.

27 de abr. de 2026

Página 81 | Destaque (Azul-piscina)

Infelizmente a crença popular é de que, para ser feliz no futuro, você deve sacrificar a sua felicidade atual — algo que fará com que você não atinja o seu objetivo principal na vida, pelo simples fato de que o seu sucesso futuro é a consequência da sua felicidade presente.

27 de abr. de 2026

Página 84 | Destaque (Azul-piscina)

O grande problema de ligar a sua felicidade a uma conquista futura é que, geralmente, fazemos previsões imprecisas sobre como nos sentiremos após obtê-la⁶⁷. Você acredita que alcançar certo objetivo lhe trará grande felicidade até que, ao consegui-lo, sente menos alegria do que imaginava.

27 de abr. de 2026

Capítulo 3 — Muito além de Maslow

Página 116 | Destaque (Azul-piscina)

O propósito é uma variável que trabalha a motivação interna (ou intrínseca, na linguagem científica) das pessoas.

28 de abr. de 2026

Página 131 | Destaque (Azul-piscina)

desesperança aprendida: você entende que não tem controle sobre a sua meta. A partir daí, passa a assumir que não importa a quantidade de esforço empreendido durante o mês: nunca será suficiente para atingir a sua meta. Daqui para a frente, você desiste de alcançá-la e começa a se esforçar menos, pois perdeu a esperança sobre um futuro positivo. Um dos perigos da desesperança aprendida é que, como já foi condicionado a desistir das suas metas por causa de seguidos fracassos, você não tem motivação nem mesmo para se dedicar a objetivos mais realistas, que poderiam ser alcançados.

29 de abr. de 2026

Página 132 | Destaque (Azul-piscina)

não é o sofrimento que leva à desesperança, e sim o sentimento de que você não tem controle sobre o seu destino.

29 de abr. de 2026

Página 137 | Destaque (Azul-piscina)

Resumindo, o artigo demonstra que as necessidades motivacionais elevadas não são dependentes das básicas, mas podem realmente ser mais expressivas quando estas foram atendidas.

29 de abr. de 2026

Página 139 | Destaque (Azul-piscina)

Neste momento pode lhe ocorrer que você possui essas características, mas outras pessoas que conhece não; desse modo, quero lembrá-lo do viés dos incentivos externos — o que você assume sobre si mesmo é verdadeiro para as outras pessoas! É um erro grave achar que você se comporta bem enquanto os outros se comportam mal.

29 de abr. de 2026

Página 140 | Destaque (Azul-piscina)

Isso ocorre porque os incentivos fazem com que as pessoas alternem os seus circuitos motivacionais de internos para externos. Dessa forma, aqueles que são motivados por recompensas ou por reconhecimento dificilmente terão um sentimento de satisfação plena com a atividade que desenvolvem, pois esses motivadores externos as distraem dos aspectos divertidos, interessantes e desafiadores da tarefa.

29 de abr. de 2026

Página 145 | Destaque (Azul-piscina)

Um vendedor com um salário fixo alto pode até perder a sua sensação de autonomia na construção do seu próprio salário, mas ganha na sensação de autonomia de poder programar a aquisição de um imóvel, por exemplo, sem a insegurança de não saber se conseguirá pagar a próxima prestação devido aos altos e baixos da comissão. Este

29 de abr. de 2026

Capítulo 6 — Reconhecimento irreconhecível

Página 202 | Destaque (Azul-piscina)

Para ser mais feliz e motivado, você é quem deve reconhecer aos outros, em vez de ficar esperando por reconhecimento.

4 de mai. de 2026

Página 207 | Destaque (Azul-piscina)

Quando você acredita que precisa dos elogios dos outros para ser mais feliz, a sua motivação passa a ser guiada pelo reconhecimento externo, um perigo enorme para a sua felicidade.

4 de mai. de 2026

Capítulo 7 — O ser insubstituível

Página 235 | Destaque (Azul-piscina)

testosterona. Aqueles que sustentaram por dois minutos posturas de falta de poder tiveram um aumento de 17% nos seus níveis de cortisol e uma redução de 10% nos seus níveis de testosterona. Por outro lado, os participantes que mantiveram posturas de poder durante o mesmo período apresentaram uma redução de 25% nos níveis de cortisol e um aumento de 19% nos níveis de testosterona. Em outras palavras, pessoas que mantêm uma postura de poder passam a ficar menos estressadas e ansiosas, ao mesmo tempo que ganham confiança e criatividade.

5 de mai. de 2026

Página 235 | Nota

Manter uma postura de poder antes de algum desafio pode fazer você melhorar o seu desempenho, pelo aumento da testosterona e diminuição do cortisol.

5 de mai. de 2026

Capítulo 9 — Ser positivo × pensar positivo

Página 248 | Destaque (Azul-piscina)

sonhos. Essas pesquisas reiteram que quando uma pessoa fantasia sobre um resultado positivo, passa a entender que já o alcançou⁴. Por esse motivo, acaba se dedicando menos, esforçando-se menos do que deveria e, por consequência, vê as suas chances de alcançar o objetivo diminuírem. É claro que fantasiar sobre um resultado positivo faz com que você se sinta bem e tenha um aumento na sua motivação no curto prazo, mas os resultados dessa prática podem ser desastrosos para o seu futuro.

5 de mai. de 2026

Página 250 | Destaque (Azul-piscina)

No início do livro, você descobriu que a motivação é a força que faz o ser humano agir, portanto sem motivação não existe ação. Por isso as pessoas que fantasiam com frequência dificilmente alcançam os seus

Página 250 | Continuação do destaque

objetivos; perdem justamente a motivação que faria com que se dedicassem para alcançá-los.

5 de mai. de 2026

Página 253 | Destaque (Azul-piscina)

Confrontar um desejo com os seus obstáculos não faz apenas com que você pratique mais ações para atingi-lo, mas também o ajuda a desistir de sonhos distantes da realidade.

5 de mai. de 2026

Página 258 | Destaque (Azul-piscina)

O ideal, portanto, é que você não estabeleça os seus objetivos por meio de sonhos grandes, e sim de diversos sonhos médios e alcançáveis. Ao atingir um objetivo médio por vez, as suas chances de sucesso poderão aumentar consideravelmente.

5 de mai. de 2026

Página 259 | Destaque (Azul-piscina)

Gollwitzer nomeou o seu método como intenções de implementação — quando uma pessoa planeja com antecedência como irá se comportar no momento de enfrentar certa situação, ela fica mais preparada para agir.

6 de mai. de 2026

Página 261 | Nota

Sempre use o contraste mental, os objetivos seguidos dos obstáculos e o plano para superar os obstáculos.

6 de mai. de 2026

Página 263 | Destaque (Azul-piscina)

A ilusão do pensamento positivo traz péssimas consequências, por isso seria extremamente benéfico livrar-se desse hábito, caso o tenha. Em vez de pensar positivo, passe os seus dias com isto em mente: Qual é o meu maior desejo? Qual é o obstáculo pessoal que pode fazer com que eu não o alcance?

6 de mai. de 2026

Página 267 | Destaque (Azul-piscina)

Ericsson nomeia a “experiência” que muita gente diz ter como prática ingênua; uma atividade que você realiza todos os dias, mas para a qual não se desafia a fazer melhor do que já faz, ou a tentar algo novo nela.

6 de mai. de 2026

Página 267 | Destaque (Azul-piscina)

De acordo com a descoberta de Ericsson, o que melhora a performance de diversos profissionais é chamada de prática proposital, ou seja, a atividade na qual a pessoa empreende esforços constantes para melhorar, independentemente do seu nível atual de performance.

6 de mai. de 2026
