

12

Para saber mais

Para muitos de nós, o ritmo da vida se acelerou. E isso geralmente significa menos tempo desfrutando da companhia da família e amigos. Mas [pesquisas](https://hbr.org/2014/03/manage-your-work-manage-your-life) (<https://hbr.org/2014/03/manage-your-work-manage-your-life>) ressaltam a importância de se fazer coisas divertidas com seu parceiro, família e amigos próximos. Isso nos faz realmente mais felizes (e a essas pessoas também), e fortalece nossas relações — o que, por sua vez, provoca um aumento geral do bem-estar.

Emoções positivas nos tornam pessoas mais sociais e abertas a novas experiências e ideias. Vivenciá-las junto com outras pessoas nos aproxima e cria laços mais duradouros. Passar por novas experiências em conjunto ajuda a nós e nossos relacionamentos a crescer — e muitos estudos demonstram que isso também aumenta a nossa satisfação com as relações.

Portanto, descobrir formas de nos divertirmos e fazer coisas novas com as pessoas amadas é uma excelente forma de aumentar nossa felicidade e contribuir para mantermos nosso alto nível na produtividade. Então por que não desligar a TV, os eletrônicos e encontrar algo novo e divertido para fazerem juntos?!