

No mês de novembro, a série JUSPREV Indica continua com o livro Felicidade Construída – Como encontrar prazer e propósito no dia a dia. O título, do autor Paul Dolan, é um bestseller que investiga a economia comportamental, estudando como as emoções, as crenças e os vieses cognitivos influenciam as decisões econômicas das pessoas.

Confira a seguir a matéria escrita por Myrian Lund, especialista em finanças da JUSPREV:



O que é felicidade para você? Dinheiro traz felicidade?

Paul Dolan, professor da London School of Economics, é um dos principais pesquisadores da área de economia comportamental, que estuda como as emoções, as crenças e os vieses cognitivos influenciam as decisões econômicas das pessoas.

Nesse seu livro, **Felicidade Construída: como encontrar prazer e propósito dia a dia**, ele combina as mais recentes pesquisas da ciência comportamental com suas experiências pessoais e desenvolve um novo conceito sobre felicidade, baseado nas experiências de vida das pessoas e não nas avaliações que elas fazem de suas próprias vidas.

Mas, afinal, o que é felicidade para Dolan? Como podemos medir e melhorar nossas vidas?

“Paul Dolan acredita que você pode tornar sua vida prazerosa e significativa a partir de escolhas deliberadas sobre o ambiente que cria para si e sobre os aspectos da vida a que dá atenção”.

Daniel Kahneman

Segundo Dolan, a felicidade é uma construção subjetiva, que depende de como nos sentimos e de como avaliamos nossas vidas. Para ele, a felicidade é composta por dois elementos: o **prazer** e o **propósito**. O prazer é a sensação de bem-estar imediato, que pode ser provocada por atividades como comer, beber, dormir, fazer sexo, ouvir música, etc. O propósito é a sensação de que estamos fazendo algo significativo, que contribui para um objetivo maior, que pode ser relacionado à família, ao trabalho, à religião, à sociedade, ou mesmo aos nossos valores, sonhos e projetos.

Muitos tentam fazer um link entre **dinheiro e felicidade**. Entretanto, afirma Dolan, o dinheiro não é garantia de felicidade, pois depende de como usamos e de como nos sentimos em relação a ele. Se usamos dinheiro de forma impulsiva, irresponsável ou compulsiva, podemos comprometer o nosso bem-estar financeiro e emocional. Se nos sentimos ansiosos, culpados ou insatisfeitos com o nosso dinheiro, podemos perder o foco no que realmente importa para nós.

Para Dolan, o dinheiro é um **meio**, e não um fim, para alcançarmos o prazer e o propósito em nossas vidas. O dinheiro pode nos proporcionar experiências que nos trazem prazer, como viajar, comer, comprar, etc. O dinheiro também pode nos ajudar a realizar os nossos propósitos, como estudar, empreender, doar, etc.

Trazendo os conceitos acima para a prática das finanças pessoais, uma das formas de alcançarmos o equilíbrio entre prazer e propósito é fazer um bom **Planejamento Financeiro Pessoal**, gerenciando o dinheiro de forma consciente e estratégica, com o objetivo de atender às nossas necessidades, desejos e metas. O planejamento financeiro pessoal e familiar tem como um dos pilares a Gestão Financeira que envolve conhecer a nossa situação atual, definir os nossos objetivos, elaborar um orçamento, poupar, investir e controlar os gastos.

Dolan reitera, devemos prestar atenção ao que nos faz felizes, e não ao que achamos que deveria nos fazer felizes. Devemos fazer escolhas financeiras que reflitam os nossos verdadeiros desejos, e não os desejos dos outros, ou as expectativas da sociedade. Devemos usar o dinheiro como uma ferramenta para construir a nossa felicidade, e não como uma fonte de dependência ou de

frustração.

Para finalizar cinco pontos para reflexão que influenciam no bem-estar financeiro:

- Quais são os seus sonhos e objetivos de vida no curto, médio e longo prazo?
- Qual a sua capacidade de poupança anual?
- Que hábitos precisa mudar para não cair em armadilhas do consumo?
- Os investimentos financeiros que você possui estão adequados aos seus sonhos e objetivos de vida?
- Já investiu este ano, na sua Previdência Complementar Fechada, pelo menos 12% da renda bruta tributável para auferir o benefício fiscal na Declaração de Imposto de Renda de 2024?

Fonte: [Jusprev](#), em 21.12.2023.