

## Descubra seu nível de felicidade (e outros)

Um teste usado por um dos maiores coaches de CEOs do mundo pode ajudar a melhorar a sua qualidade de vida

O trabalho do americano Marshall Goldsmith, é orientar alguns dos mais poderosos líderes do mundo – cerca de 150 CEOs de corporações gigantes já passaram por seu consultório de coaching. Ele também é autor de bestsellers como *MOJO: como conseguir, manter e reconquistar o que você perder* e *What Got You Here Won't Get You There*, entre outros 31 livros publicados. Em 2011, liderou a lista *Thinkers50 Leadership Award*, da Harvard Business Review. Além disso, durante dez anos fez parte do conselho da Fundação Peter Drucker.

Mas para saber se os clientes estão felizes e satisfeitos, na vida e no trabalho, ele usa conceitos do budismo, sua religião, e uma fórmula elaborada pela filha, que é professora na Universidade de Northwestern. São seis perguntas, todas com o mesmo começo. As respostas dos executivos, em geral, são desanimadoras. **“Em uma escala de 1 a 10, eles me dizem 2, 4”, afirma.** “E muitas dessas pessoas têm empregos de peso.” Como exemplo, Goldsmith cita o presidente do Banco Mundial. “O trabalho dele é erradicar a pobreza na Terra. É um trabalho um pouco importante, não?”

O consultor resolveu fazer uma experiência. Pediu para um grupo de pessoas repetirem as perguntas diariamente, por algumas semanas. A conclusão melhora o cenário. “Ao final, 30% delas disseram que melhoraram em tudo”. Já 60% afirmaram ter melhorado em pelo menos quatro dos seis itens; 86% identificaram evolução em algum aspecto; e 14% disseram que não houve mudança. “Pior ninguém fica”, diz o consultor.

Ele contou isso à NEGÓCIOS, após uma palestra na Faculdade Internacional de Negócios Hult, a primeira universidade internacional a ter um campus na América Latina, em parceria com a Fundação Dom Cabral.

Que tal fazer o teste você também?

**Em uma escala de 1 a 10**

**Hoje eu fiz o meu melhor para...**

**1... ser feliz?**

**2... encontrar um significado nas minhas tarefas?**

**3... construir relações positivas?**

**4... estabelecer objetivos claros?**

**5... fazer progresso para conquistá-los?**

**6... estar totalmente comprometido?**