

É possível ser feliz no trabalho?

Existem dois tipos de pessoas: as que concordam com a frase "Trabalhe com o que você ame e não precisará trabalhar um dia" e as que preferem a versão oposta, que diz "Trabalhe com o que você ama e você não amará mais aquilo".

Para sair desta dualidade pouco produtiva, iremos oferecer um outro ponto de vista, que defende o **meio termo** entre estes dois extremos.

A primeira frase é irreal. Mesmo que você ame o que faz, trabalho ainda envolve prazos, rotina, obrigações e conseqüentemente, dores de cabeça. Já a segunda sugere que você necessariamente ficará saturado e perderá o brilho nos olhos.

A verdade é que assim como qualquer relação de convivência e dedicação diária, haverá altos e baixos. Entender que o lado negativo existe não significa que você deve deixá-lo te dominar.

Se é importante ser feliz com seus relacionamentos interpessoais, a **felicidade no ambiente de trabalho** também deve ser uma prioridade.

Não é normal ficar mal

Infelizmente, ainda existe o pensamento de que é normal ser infeliz no trabalho. Ninguém duvida que [é importante ser feliz](#). E se o seu emprego ocupa grande parte da sua vida, o que te faz acreditar que a felicidade no ambiente de trabalho é **dispensável**?

Não é normal ter um chefe que te humilha. Não é normal viver em uma competição doentia com outros funcionários. Não é normal voltar para casa chorando.

Desconstrua essa normatização do sofrimento. Se você faz parte da teia que faz a empresa crescer, nada mais justo que querer se sentir valorizado, útil e recompensado dentro dela. E isso é apenas o mínimo.

Se orgulhe de si mesmo

Com as tensões da rotina, é fácil cair em uma armadilha de auto sabotagem. Um dos passos para atingir a felicidade no ambiente de trabalho e ter felicidade com si mesmo como profissional.

Você se **parabeniza** com a mesma intensidade que se critica? Recebe os **elogios** com o mesmo peso que as correções?

Você venceu mais um dia e fez seu melhor, se orgulhe disso! Se você é a pessoa ocupando esse cargo, é porque você é bom!

É claro que sempre querer melhorar e ter autocrítica é muito importante. Mas existe um abismo de diferença entre investir em capacitação e não saber valorizar o que você faz.

Nunca é tarde para mudar

Se após estas análises você concluir que realmente não tem felicidade no ambiente de trabalho, é preciso fazer algo sobre isso.

Não se deixe cair na **inércia** de se contentar com o que não está bom. Você merece mais que isso.

Esqueça as **amarras** que te impedem de seguir seus sonhos. Não interessa a sua idade ou há quanto tempo você colabora para aquela empresa.

Volte a estudar, empreenda ou inicie do zero em outra empresa. Vale a pena correr riscos pela sua felicidade.

O trabalho ocupa décadas da sua vida. No fim das contas, o importante é olhar para trás e ver que você ocupou esta lacuna da melhor forma possível.

O [LinkedIn da Conexa Saúde](#) sempre divulga vários conteúdos sobre bem-estar no ambiente de trabalho. Vale a pena nos seguir por lá para ter mais dicas como esta na palma da mão!

Texto: [Manoela Caldas](#).