Claro, vou te dar um resumo sobre o conceito de *happiness pie* (ou "torta da felicidade") proposto pela psicóloga Sonja Lyubomirsky, que é uma das autoras mais renomadas sobre a ciência da felicidade.

A teoria do *happiness pie* aparece no livro **"The How of Happiness"** (em português, *"A Ciência da Felicidade"*). Nela, Lyubomirsky propõe que a felicidade de uma pessoa pode ser dividida em três fontes principais: **genética, circunstâncias de vida** e **ações pessoais**. Essas três fontes seriam as fatias da "torta da felicidade", e elas têm impactos diferentes sobre o nosso nível de felicidade.

**1. Genética (50% da "torta")**

A pesquisa sugere que cerca de 50% da nossa felicidade é determinada pela nossa **herança genética** — ou seja, a predisposição que temos para ser mais otimistas, resilientes ou satisfeitos. Isso quer dizer que há uma base biológica que influencia como reagimos ao mundo ao nosso redor e como nos sentimos em relação à vida. A genética não determina tudo, mas ela coloca um "padrão base" para o nosso nível de felicidade.

**2. Circunstâncias de Vida (10% da "torta")**

Apenas 10% da nossa felicidade seria influenciada pelas **circunstâncias externas**, como a renda, o estado civil, a saúde, a situação de vida (onde moramos, por exemplo) e outros fatores. Embora essas circunstâncias possam nos afetar, a Lyubomirsky argumenta que elas têm um impacto relativamente pequeno, comparado com o que muitos pensam. Isso é um pouco contra-intuitivo, já que muitas pessoas acreditam que mudanças externas significativas (como ganhar mais dinheiro ou mudar para um lugar melhor) poderiam gerar uma felicidade duradoura. No entanto, pesquisas mostram que, uma vez que essas mudanças acontecem, a adaptação ao novo cenário tende a reduzir o impacto emocional a longo prazo (fenômeno conhecido como "adaptação hedonística").

**3. Ações Pessoais (40% da "torta")**

Os outros **40% da nossa felicidade** vêm das nossas **ações pessoais**, ou seja, das escolhas e hábitos que desenvolvemos ao longo da vida. Isso inclui como lidamos com os desafios, como cultivamos os relacionamentos, como focamos em gratidão, generosidade, otimismo e outros aspectos relacionados ao nosso comportamento diário. O mais importante aqui é que, ao contrário da genética e das circunstâncias, as ações pessoais são algo que podemos controlar ativamente. A Lyubomirsky aponta que investir tempo e esforço em ações que promovem o bem-estar pessoal pode ter um impacto significativo e duradouro na nossa felicidade.

**O Papel da Autonomia e da Psicologia Positiva**

A mensagem central da "torta da felicidade" é que, embora não possamos mudar completamente nossa genética ou as circunstâncias da vida, temos uma grande capacidade de aumentar nossa felicidade ao praticarmos comportamentos e hábitos que promovem o bem-estar. Isso está alinhado com a ideia da **psicologia positiva**, que se foca em cultivar as forças e qualidades pessoais para melhorar a qualidade de vida.

**Principais Ações que Aumentam a Felicidade**:

* **Praticar gratidão**: Focar no que há de positivo na vida e reconhecer as boas coisas.
* **Exercício físico**: A atividade física regular tem efeitos comprovados sobre o humor e o bem-estar.
* **Meditação e mindfulness**: Práticas que ajudam a reduzir o estresse e aumentar o foco no presente.
* **Relacionamentos saudáveis**: Investir em conexões significativas com outras pessoas.
* **Atos de bondade e altruísmo**: Ajudar os outros pode aumentar a nossa própria sensação de satisfação.
* **Desenvolver um senso de propósito**: Encontrar algo significativo para se engajar, seja no trabalho, no voluntariado ou em projetos pessoais.

**Em Resumo**

Sonja Lyubomirsky, com o conceito de *happiness pie*, nos mostra que podemos, sim, influenciar significativamente o nosso nível de felicidade, principalmente por meio das nossas escolhas e atitudes. A parte boa é que, mesmo que não possamos controlar tudo em nossas vidas, temos 40% da "torta" em nossas mãos. A felicidade, então, não é algo passivo que acontece conosco, mas algo que podemos cultivar ativamente com ações práticas e conscientes.