

Per mitjà d'aquest contracte, jo, _____, amb DNI _____, em comprometo amb mi mateix/a a viure en concordança amb les màximes de la felicitat escollides per mi en aquest contracte, que declaro dissenyar lliurement, sense estar sotmès/esa a cap tipus de coerció externa o interna.

Perquè aquest contracte es faci efectiu, la persona signant s'ha de comprometre, com a mínim, amb 5 de les clàusules següents. Marca amb una X les mesures que consideris més efectives per tal d'assolir el teu ideal de felicitat.

☐ **1. Parlaré de la meua feina sempre en positiu encara que tingui moments de descontentament, perquè en el context socioeconòmic actual m'he de considerar un/a privilegiat/da.**

Avui a Espanya la taxa d'atur mitjana és del 15,3%, i entre menors de 25 anys puja fins al 36,9%.
Font: Expansión / Datosmacro.com

☐ **2. Quan senti un nivell de felicitat baix, em retiraré al meu espai personal amb l'objectiu de no fer minvar el nivell de felicitat dels altres.**

Més de la meitat de les persones amb trastorn mental que necessiten tractament no en reben i un percentatge significatiu no rep l'adequat.
Font: Guía de la Confederación Salud Mental España

☐ **3. Publicaré moments idíl·lics de les meves vacances a Instagram cada dia durant el temps que durin.**

El 21% dels joves se senten malament amb ells mateixos després de mirar les xarxes socials. Més de la meitat d'aquests joves va afirmar que la sensació estava relacionada amb el seu cos.
Font: Youth, Media & Wellbeing Research Lab

☐ **4. Perseguiré per tots els mitjans la recepta mil·lenària de la plenitud: em casaré, em compraré una casa i tindré un fill.**

L'estadística mostra que 57 de 100 matrimonis espanyols acaben en divorci.
Font: ABC segons dades d'Eurostat (2017)

☐ **5. Confiaré que el destí té grans plans per a mi i aguantaré en situacions precàries o insatisfactòries perquè tinc el convenciment que arribarà alguna cosa millor.**

The most common salary in Spain is 18,490 euros per year.
Source: Instituto Nacional de Estadística

☐ **6. Aspiraré a ser el meu propi/la meua pròpia cap per tenir més llibertat i flexibilitat a l'hora d'organitzar les meves tasques i el meu temps de treball.**

La pensió mitjana dels autònoms és un 37% més baixa que la del Règim General.
Font: EP Data

☐ **7. Obviaré els mecanismes d'opressió, explotació i contaminació de les empreses que produeixen béns de consum que compro.**

En els propers vint anys, la petjada de carboni dels telèfons mòbils representarà un 14% del total, la meitat del que avui suposa la indústria del transport.
Font: 'Assessing ICT global emissions footprint: Trends to 2040 & recommendations', Lotfi Belkhir i Ahmed Elmelig

☐ **8. Prioritzaré el meu rendiment productiu i social per sobre del meu benestar físic i mental, encara que el meu cos m'alerti del contrari.**

Espanya és, juntament amb Portugal, el país de la Unió Europea que més ansiolítics, sedants i hipnòtics consumeix. Es preveu que els problemes de salut mental seran la principal causa de discapacitat al món el 2030.
Font: RTVE i Business Insider

EL CONTRACTE DE LA FELICITAT

- ☐ 9. Trobaré un equilibri entre la meua vida personal i professional sense haver de renunciar a cap de les dues coses.

Gairebé la meitat dels treballadors espanyols (el 49,55%) no va poder modificar el 2018 la seva jornada laboral per poder assumir responsabilitats relacionades amb la cura d'altres persones.

Font: Institut Nacional d'Estadística

- ☐ 10. Conviuré amb tot tipus de violències que s'exerceixin contra la meua persona, intentant per tots els mitjans que no m'impedeixin dur una vida normal.

El 57,3% de les dones que viuen a Espanya han patit algun tipus de violència masclista al llarg de la seva vida. D'aquests 11,3 milions de dones, més de 4 milions han patit violència física, 2,8 milions han patit violència sexual i més de 8 milions asseguren haver estat víctimes d'assetjament sexual.

Font: 'Macroenquesta de Violència sobre la Dona 2019', Delegació del Govern contra la Violència de Gènere

- ☐ 11. Recuperaré les hores de feina en què no hagi estat productiu/va per evitar sentir-me culpable.

A Espanya, la productivitat per hora treballada se situa en el 31,5%.

Font: 'La productividad del trabajo y la conciliación laboral 2018', EAE Business School

EN CAS D'INCOMPLIMENT

Si la persona signant incompleix alguna de les clàusules convingudes en aquest contracte, restarà obligada a aparentar ser feliç en pro del bé comú, d'acord amb l'article 1 de la Llei del simulacre col·lectiu de la felicitat.

Barcelona, en data de _____ de 2021

Signatura