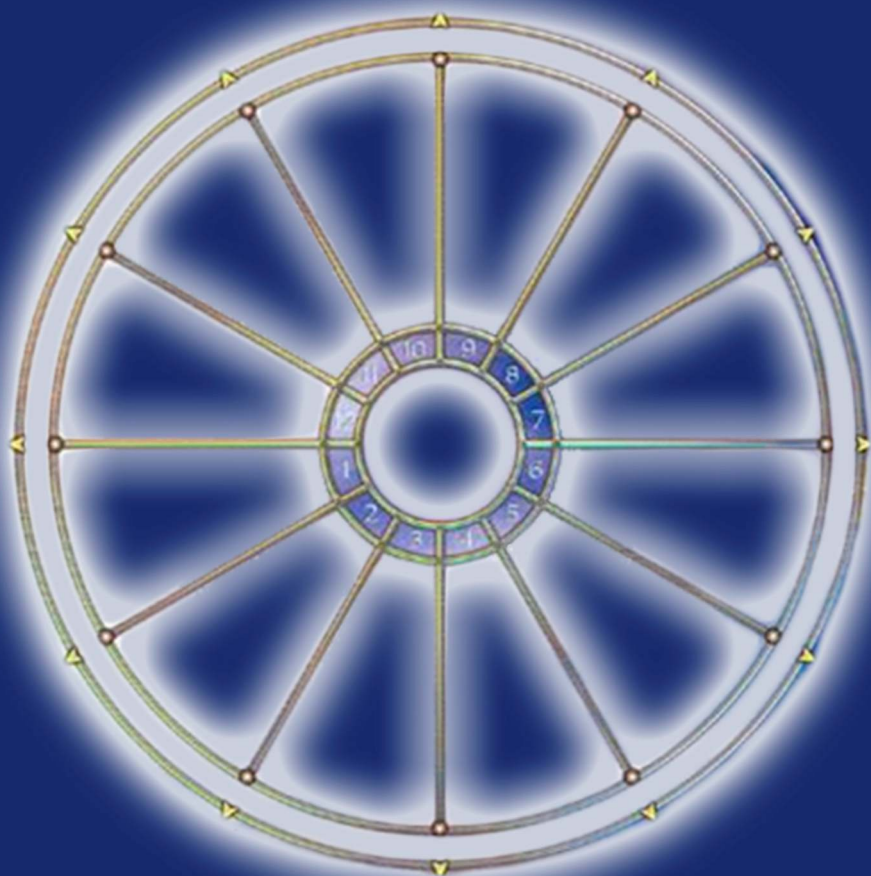


Roda da vida



descubra o seu ponto de partida

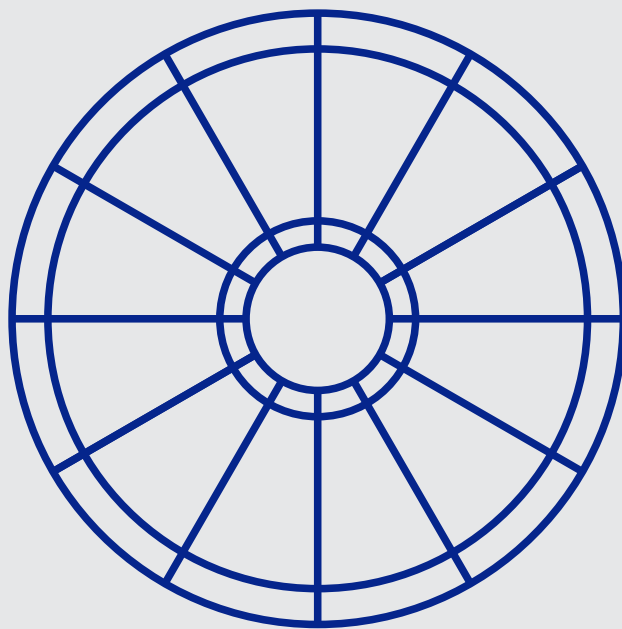
Organizadores:

Murilo Mazano - Flávio Facchini - Aline da Silva Freitas

Autores:

Aline Simões Prado - Bruna Nascimento da Silva - Danielle Barbosa da Silva
Ester Zuzo de Jesus - Gisele Alves dos Santos - Janaina Aparecida de Oliveira
Leandro Santos - Naiara Brandão - Rafael Costa Dickerson - Rosângela Maria Siqueira

ALEXA
CULTURAL



Roda da Vida:

Descubra o seu ponto de partida

Organizadores:

Murilo Mazano - Flávio Facchini - Aline da Silva Freitas

Autores:

Aline Simões Prado
Bruna Nascimento da Silva
Danielle Barbosa da Silva
Ester Zuzo de Jesus
Gisele Alves dos Santos
Janaina Aparecida de Oliveira
Leandro Santos
Naiara Brandão
Rafael Costa Dickerson
Rosângela Maria Siqueira



Embu das Artes - SP
2017

Esta obra aborda o uso adequado da “Roda da Vida”. Demonstra esta ferramenta como técnica de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal contínuo e escolha de ações que, efetivadas, propiciam mudanças substancialmente positivas na vida daquele que se dispôs a fazer o que poucos tem feito:



**Parar por um tempo...
pensar na vida que está vivendo
e planejar a vida que deseja viver**

Faça uma pausa! Pare agora (sim é possível tirar um tempo 'só para você') e antes de passar para a parte prática estude o texto inicial.

Este explica a ferramenta e quais as áreas da vida que ela compreende, além de sua origem e como foi/é utilizada e aprimorada desde então.

Ler esta parte ajudará muito a entender a importância da Roda da Vida. Com ela você estará pronto para ler as respostas para as seguintes perguntas:

-
- a) Quando devo utilizar a Roda da Vida?**
b) Como devo preenchê-la?
c) É realmente importante avaliar o estado atual em cada área da vida?
Se ainda tiver dúvida sobre isto, vá para o tópico da apresentação da ferramenta!
-

Após, é sua vez de responder uma pergunta: o que cada uma das palavras ou expressões abaixo significa para você?

- » saúde e disposição
- » desenvolvimento intelectual
- » equilíbrio emocional
- » família
- » desenvolvimento amoroso
- » vida social
- » realização e propósito
- » recursos financeiros
- » contribuição social

- » criatividade, hobbies e diversão
- » plenitude e felicidade
- » espiritualidade

Como você já deve ter deduzido, estas são as áreas da vida e, por isso, o convidamos a ler a explanação sobre cada um destes itens, os quais têm como intuito expandir a sua referência inicial sobre os mesmos.

As páginas de reflexões sobre as áreas da vida foram escritas por uma bela parte da turma da família Criando Sucesso, programa avançado de Coaching online para transformação pessoal.

Faça essa pausa, reflita sobre o resultado e se (re)construa.

Fizemos a nossa parte. Faça a sua.

Murilo Manzano

Sócio-fundador da SKILL Coaching. Coach Trainer.

Idealizador do Criando Sucesso.

Pesquisador em ciências comportamentais e Física Quântica.

Flávio Facchini

Sócio-fundador da SKILL Coaching.

Pós Graduado em Administração de Empresa.

Life Coach & Executive Coach.

Aline da Silva Freitas

*Advogada. Mestre em Direito Político e Econômico. Professora da
Universidade Presbiteriana Mackenzie.*

*Certificada em Auto Coaching e Membro do Criando Sucesso pela
SKILL Coaching.*

*Pesquisadora na área de Direitos Humanos, com ênfase em
Felicidade.*



PARTINDO DO COMEÇO: O QUE É A RODA DA VIDA?

Vivemos a Era da Informação. Diariamente somos expostos a uma avassaladora quantidade de informações das mais variadas fontes (blogs, redes sociais, jornais, mensagens de texto, e-mails, alertas, etc.), somadas as nossas demandas profissionais e pessoais.

Qual o resultado desse excesso diário de informações? A ENORME dificuldade de concentração, que ameaça a nossa habilidade de pensar com propósito e ter clareza para tomar decisões poderosas. Resumidamente, é o que eu chamo de dificuldade de “estar presente”.

“Estar presente” é escolher conscientemente o que você vai focar, é agir com propósito, sabendo os próximos passos que você vai dar para que presente e futuro sejam repletos de realizações.

Para saber os passos que você precisa tomar e a direção que você escolherá seguir, é primeiro necessário que você identifique onde você se encontra.

**Eis aqui uma chave para isso:
A Roda da Vida.**

O nome “Roda da Vida” se refere ao dinamismo e às constantes mudanças que a vida nos impõe em suas diversas fases.

**Sobre
o autor:**

Murilo Manzano é Administrador de empresas, com MBA Executivo em Gestão Estratégica de Pessoas pela FGV/SP, Life and Professional Coach e Executive and Leader Coach pela Academia Brasileira de Coaching, Estudioso de diversas ciências que impactam diretamente o comportamento humano como Neurociência, Programação Neurolinguística, Psicologia Positiva e Física Quântica. Só nos últimos cinco anos, colaborou para a transformação da vida de mais de 20 (vinte) mil pessoas, por meio de seus programas on line, palestras e treinamentos. É Trainer e Coach de CEO's e executivos de empresas nacionais e multinacionais, com mais 2.000 horas de atendimento individual. É Coach de Coaches que buscam viver da profissão. Idealizador dos programas on line: Criando Sucesso, Leader Coach e Coach de Sucesso.

Partindo do começo: o que a Roda da Vida?

A felicidade plena depende de diversos fatores de nossa vida como a maneira que nos vemos, como são nossos relacionamentos, como lidamos com nossas carreiras, como nos portamos diante do mundo.

Pensando nisso, o Coaching apresenta a Roda da Vida, que é exatamente uma técnica de avaliação pessoal separada em setores que são essenciais para encontrarmos equilíbrio pessoal.

Com a Roda da Vida você tem clareza sobre seu nível de satisfação atual em relação à sua vida.

Para realizar a avaliação, é necessário colocar uma nota (que vai de 0 a 10) referente à satisfação que você tem em cada área. Com o resultado final, tudo ficará mais claro e você saberá para onde direcionar foco e, assim, elevar os seus resultados.

Esse é o seu ponto de partida para traçar um planejamento eficaz que ajudará a criar uma vida mais equilibrada, prazerosa e produtiva.



DÊ UM SALTO DE QUALIDADE DE VIDA AGORA



O objetivo deste trabalho é provocar uma reflexão sobre como estamos levando a nossa vida no contexto em que vivemos: esse tal “mundo globalizado”, cheio de recursos de comunicação e fontes de conhecimento.

À disposição estão milhares de ofertas, desde sites de relacionamento, aparatos tecnológicos, esportes e experiências radicais, a interações multiculturais em suas diversas manifestações.

Milhões de pessoas estão à nossa volta, mas muitas vezes nos encontramos sozinhos no meio dessa multidão sem rumo e até muito estressados, sem saber para onde ir, com quem conviver.

Não são poucos os casos de depressão, medo generalizado e até o isolamento, como formas de reação a esse cenário hostil. Ou seja, acabamos por sabotar aquilo que mais deveríamos buscar e aprimorar: a QUALIDADE DE VIDA. Seguimos repletos de crenças limitantes e sem potencial transformador. **JÁ BASTA! TODOS PODEM FAZER ALGO DIFERENTE DISSO!**

Como fruto das experiências e de aprendizado proporcionados pela vida até aqui, escrevemos esta obra que se traduz em um preciso guia que tem por objetivo promover visão crítica e estimular nossa própria avaliação quanto à qualidade de vida que temos experimentado.

Podemos, ainda, mediante alguma mudança e/ou adaptação, descobrir uma forma de viver que seja melhor e que nos faça mais felizes! Lembre-se de que sempre há o que melhorar e isto não se traduz em ser arrogante em ambicioso, e sim em buscar, como ser em constante transformação, mostrar para você e para o mundo sua melhor versão.

**Sobre
o autor:**

Flávio Facchini é Administrador de empresas, com Pós Graduação em Administração de Empresas pela FGV/SP, Life and Professional Coach e Executive and Leader Coach pela Academia Brasileira de Coaching.

Dê um salto de qualidade de vida agora

O nome “Roda da Vida” se refere ao dinamismo e às constantes mudanças que a vida nos impõe em suas diversas fases.

Mais adiante cada texto alinha experiências vividas à visão de vários autores sobre as áreas da vida, sem a pretensão de detalhar profundamente o assunto.

Conforme veremos, cada esfera mereceria um trabalho à parte e que contemplasse as mais diversas especialidades: médica, psicológica, nutricional, esotérica, religiosa, familiar, financeira, social, etc.

Respondendo às perguntas iniciais contidas na Nota dos Organizadores:

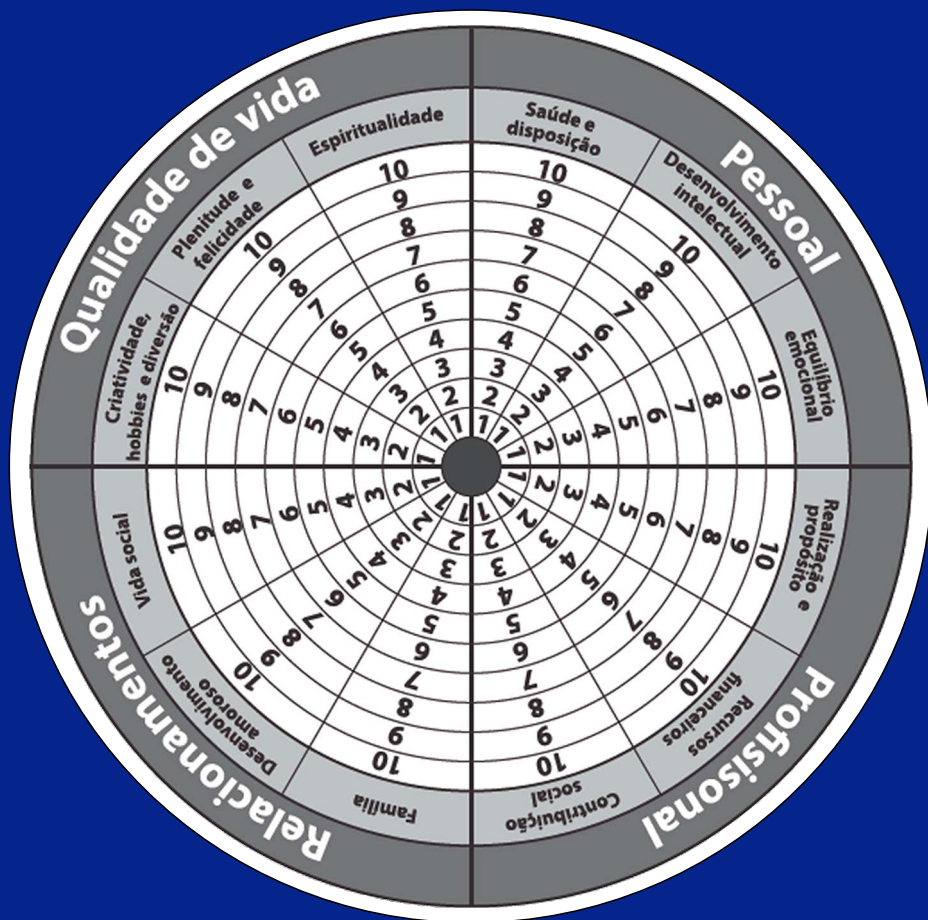
a) Quando você deve usar a Roda da Vida? Resposta: É importante usar agora! Você precisa dela. A partir dos dados colhidos você elaborará um planejamento real para conquistar resultados. Sugerimos que reutilize a ferramenta a cada quatro meses, sendo que, se necessário, poderá ajustar detalhes ou ainda poderá traçar novas metas, eis que é bem possível que muitas das anteriormente pensadas tenham se concretizado;

b) Como você deve utilizar a Roda da Vida? Resposta: ao ler cada título, dê uma nota de 0 até 10. Ao dar a nota apenas pense: qual meu nível de satisfação com, por exemplo, saúde e disposição atualmente? Assim de maneira contínua avalie cada área da vida. Pinte os espaços e se observar grandes gaps e/ou baixa altitude em uma, alguma ou muitas áreas, note o desequilíbrio e, ao mesmo tempo, quanta potência você tem para melhorar seus níveis em todas elas.

c) É realmente importante avaliar o estado atual em cada área da vida? Resposta: Claro que sim. Você escolherá duas ou até três áreas para focar e traçar metas e todas as áreas irão se beneficiar a partir disso. Faça a atividade e nos envie um feedback. Esperamos por você!

Preencha agora mesmo a ferramenta, dedicamos uma página inteira para isso:

Roda da Vida



Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____



Estamos tão envolvidos com a correria do dia a dia que, muitas vezes, esquecemos de algo extremamente fundamental: cuidar de nós mesmos.

Estamos sempre atrasados, ocupados, onerados, pilhados, demandandos e “whats zapeados”. Assim, embora “tenhamos de mostrar disposição”, nunca temos tempo. Vivemos nossas vidas praticamente em piloto automático.

**Piloto automático em algo que só se faz uma vez?
Lhe parece uma escolha acertada?**

O sedentarismo e o estresse nos consomem de tal forma que acabamos perdendo forças, vontades, autoestima e qualidade de vida, muitas vezes adoecemos. Estresse, enxaqueca, labirintite, gastrite, depressão, insônia e dores no corpo, etc... algo assim já o atingiu? Algo diferente? O que tem afetado sua saúde?

Podemos olhar a “doença” como algo extremamente grave e pernicioso, só que também podemos observar que é “luz do nosso painel de bordo” avisando: qualquer destas situações é uma defesa do organismo alertando para que cuidemos melhor de nosso corpo e mente.

Como “realizar o conserto”? Vire a chave! Em primeiro lugar constate que você não é uma máquina e deixe a mudança vir “de dentro”, libertando-se de crenças limitadoras! Você vai se impressionar com a quantidade de respostas que estão bem aí em você!

**Sobre
a autora:**

Aline Simões Prado. Bacharel em Direito pela Universidade Paulista – UNIP e Pós-graduada em Direito Empresarial e Tributário pela UNIRP - Centro Universitário de Rio Preto. Certificado em Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Supervisora de crédito imobiliário. Email: alinepradoo@hotmail.com.

Claro que um problema de saúde poderá demandar atuação de outros profissionais, só que necessariamente, e de qualquer forma, demandará essa mudança de mentalidade: a sua!

DE QUE ADIANTA: A sugestão clínica de você ir fazer atividade física que não saia de um projeto? Passar por consulta com psicólogo e não procurar agir para transformar-se? Uma receita sem você acreditar no potencial da medicação?

Além disso, não só muita gente está doente, como toda a sociedade parece estar... ouve-se muito mais notícias acerca de problemas e violência do que de soluções e paz. Por outro lado, enquanto muita gente tenta passar imagem de “vida perfeita” sem que assim o seja realmente.

E se te falarmos que, embora seja bastante difícil, é possível uma vida social pacífica e pessoas com sua subjetividade trabalhadas, com resultados em todas as áreas da vida surpreendentemente bons? Sim, é possível. Escolha o caminho para isso!

Parece que antigamente tudo se resolvia com o “Biotônico Fontoura”... e hoje o que pode resolver tudo? Nossa capacidade de aprimoramento contínuo a partir de nossos atos e escolhas. É um dom. O dom da vida. Todos têm. Acredite.

Quais mudanças você almeja em sua saúde? Especifique como gostaria que sua mente trabalhasse (ou seja: como você lida com as emoções? E seu corpo? De que tipo de cuidado ele precisa?)

Elabore um planejamento claro e preciso para atingir o que deseja e entre em ação. Repita em voz alta:

**EU ESTOU 100% COMPROMETIDO
COM A MINHA SAÚDE!**

Com esta declaração, o primeiro comando já foi iniciado em seu cérebro. Você iniciou seu “conserto”. Dê o segundo passo: ação gera ação...

Fazer “dietas mirabolantes” é um grande equívoco, não importa o quanto você goste de melancia, se só ingerir melancia, seu corpo sentirá falta de outros nutrientes! Mude efetivamente seus hábitos alimentares.

Em resumo: escolha alimentos “de verdade” e saiba a diferença entre um mamão papaya e um mamão formosa não por estarem com placa. Descubra com seu próprio paladar! Em tempo, não deixe a melancia de lado, mas seguir aquela dieta da única fruta é um equívoco!

Evite “fast food” e tudo que é embalado em pacotes, caixas e latas. Calma, sabemos que a maior parte dos alimentos nos supermercados estão empacotadas, só que sempre haverá uma opção mais saudável.



Lembre-se que o arroz mais branco é o que mais passou por processamento industrial e, portanto, o menos rico em nutrientes! A regra é clara! Aliás, por mais que você ame o arroz feito por sua mãe, ela vai entender se você comer menor quantidade e, as vezes, optar pelo integral e ainda ficará radiante ao vê-lo mais saudável e mais magro.

Passou da hora de entrar em ação? Sempre é possível entrar em ação! Respeite apenas os limites reais de seu corpo e pare de criar limites irreais! Se você não cuidar de você, quem vai cuidar? Delegar isso é um grande equívoco. Fazer exercícios por supostamente odiar seu corpo também é uma opção errada! Faça atividades físicas porque você se ama e quer construir a melhor versão de você.

Cuidado com seus pensamentos e saiba que transformar em obrigação a prática de alimentação saudável combinada com exercícios físicos torna isso um fardo pesado... ninguém gosta de fazer aquilo a que é obrigado, certo? Então procure conectar alimentação e exercícios com seu estilo de vida, com algo que lhe dê prazer.

Colha resultados pequenos e veja a grande conquista que surge a partir da somatória destes.

Lembre-se que para um amante da natureza pedalar em uma bicicleta ergométrica é andar sem sair do lugar. Para um amante da selva

Saúde e disposição

de pedra pedalar ao ar livre é probabilidade de queda certa. Porém, em ambos os casos será bom que eles experimentem as opções antes de escolher e quem sabe descubram novas alternativas ou até passem a gostar do que “achavam” que não gostavam!

Pedalar? Já ficou cansado só de ler esta opção? Estamos falando de coragem, desafios, escolhas a serem feitas todos os dias... só que com o passar destes novos hábitos farão parte de sua vida e quem ganhará qualidade de vida é você, além de tempo para realizar tudo que precisa, disposição, bom humor e energia revigorante. Localize a sua atividade. São infinitas as possibilidades.

**Ainda que seja patinar no gelo em um país tropical,
busque os meios para tanto e supere-se.**

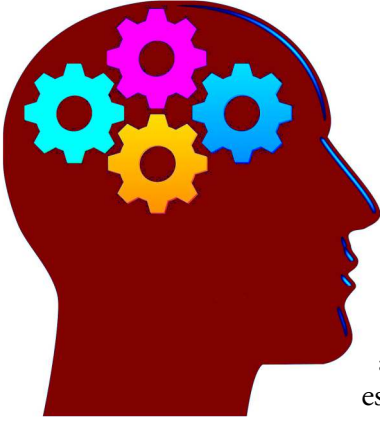
Ok! Comece com um simples exercício: ao tomar um banho hoje, feche os olhos e sinta a força suave da água em sua cabeça, escute o som de cada gotícula e sinta que você está se conectando com sua essência e que ao olhar no espelho com seu rosto lavado e cuidado estará vendo o melhor de você.

Aliás, faça um “detox” diário ao levantar-se pelas manhãs: agradeça, respire lentamente, tenha pensamentos positivos, medite e movimente seu corpo. Finalmente renove-se.

Você está no controle de si mesmo, seja leve, aumente sua disposição declare em sua vida: EU PRATICO VIDA SAUDAVEL!

Ah, uma sugestão adicional, cuide também da “saúde de seu lar”. Um ambiente organizado e livre daquilo que não tem utilidade o ajudará muito a ser mais saudável. Abra as cortinas todos os dias. Todo dia tem sua beleza. Perceba-a.

DESENVOLVIMENTO INTELLECTUAL



O desenvolvimento intelectual das pessoas possui determinados períodos, sendo que o clássico educador Jean Piaget, os dividia em desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento motor.

Observe uma criança. Até seus dois anos de idade ela costuma aprender a esticar os braços, engatinhar, equilibrar-se em suas próprias pernas e andar. É o período sensório-motor. Entre dois e sete anos, a criança aprimora sua comunicação por meio da fala mais elaborada e aprende a se alimentar e ter noção de higiene por si só. É o período pré-operatório.

Cada um desses verbos – engatinhar, equilibrar, andar, falar, etc. – demonstra desenvolvimento intelectual, o qual é fundamental para que a pessoa constitua sua personalidade.

Já entre os sete e onze/doze anos, as crianças passam a entender de maneira elaborada regras e valores. Noção de quantidade se faz presente. Assim se constitui um período de operações concretas.

Se perguntarem para uma criança desta faixa etária: “O que eu tenho mais, rosas ou margaridas?” (Na ocasião havia mais rosas), a criança responde: “Você tem mais rosas!” Juntando-se rosas e margaridas e questionando: “O que eu tenho mais, mais rosas, mais margaridas, ou eu tenho mais flores?”, a criança responde: “Você tem mais flores.”

Ainda em tenra idade é possível então distinguir a diferença entre rosas e margaridas, bem como a junção das duas: as flores! Você já imaginou o que você pode diferenciar e somar hoje em sua vida?

Sobre a autora:

Bruna Nascimento da Silva é administradora de Empresa. Empreendedora. Coach em Formação. Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano.

Em sua idade, qual conjunto de habilidades e competências você tem e é capaz de aprimorar?

Entre onze e doze anos e até a vida adulta, período das operações formais, as pessoas aprendem acerca de formalidades, traça claramente sua personalidade, distingue valores e a importância das escolhas.

É justamente dos onze anos em diante que cada qual possui em mãos tudo o que precisa para se desenvolver cada vez mais intelectualmente. O processo é natural, só que as pessoas precisam colaborar para que ele ocorra e explorar todas as suas potencialidades.

“A sua caixa de ferramentas do aprimoramento intelectual” está toda aí. Você a tem escondido no armário ou ela fica exposta e acessível 24 horas por dia?

Se você é adolescente, lembre-se que ser questionador e enxergar o mundo e os fatos com seus próprios olhos é uma dádiva. O ajudará a fazer as escolhas e comportamentos que efetivados possibilitarão uma vida plena agora e amanhã. Porque agora? Lembre-se que sua felicidade não está no futuro, cada minuto é importante e o tempo passa relativamente rápido. Use o fato de você ser imediatista para o bem e aprenda a ser menos ansioso.

Substitua a ideia posta de “você é um aborrecente” ou “nem nem” para você é “um ser em desenvolvimento”. Você pode isso e muito mais! Estude, escolha sua profissão, descubra suas habilidades e competências, desenvolva novas. É sua vida. Respeite e aprenda com a sabedoria dos mais velhos, só que em hipótese alguma permita que outros realizem em você a vida deles.

Agora se você já é um adulto, lembre-se que ainda pode se desenvolver e muito. Vale observar que até os 29 (vinte nove) anos, pela lei, você é considerado jovem no Brasil e se tiver mais de 29? Não se preocupe!!!

Aliás, observe as pessoas mais idosas que conhece. O que elas ensinam? Entre outras coisas, que “cada idade tem sua beleza” e que eles estão ansiosos para bem viver cada segundo que, em tese, lhes resta.

Desenvolvimento intelectual

Escrevendo de outra forma: cada idade tem sua beleza (certo) e esperar a velhice para aprender isso está fora de cogitação. Viva o melhor agora, sem pressa para mudar de etapa!

Aprenda resolvendo problemas que dizem respeito ao mundo físico ou social em que vive e lance hipóteses sobre as transformações que devem ser implementadas (e como há coisas para se fazer nesta sociedade, não?) .

Aliás, tentar se desenvolver intelectualmente de maneira isolada do mundo é uma possibilidade, só que tenha certeza de que o maior desenvolvimento ocorre quando estamos em contato com as pessoas e com os acontecimentos da vida.

**Quanto maior a quantidade de estímulos,
maior será o desenvolvimento intelectual de uma pessoa.**

Pense e (re)pense que quanto mais você lê, mais conceitos e reflexões é capaz de entender e fazer, além de maior a capacidade de compreensão do que há ao seu redor – e em consequência maiores as chances de mudar você e, em consequência, os que estão ao seu redor. Aprimore-se! Acredite-se! Seja uma pessoa “acabativa” – aquela que começa um projeto e o termina com sucesso! Não se prive de estímulos!

**Quando você é privado de estímulos,
sente grande dificuldade para lidar com as situações.**



Desenvolvimento intelectual

Não se prive. O mundo é infinito em possibilidades de aprendizado, use todas as ferramentas que estão ao seu alcance... se precisar de alguma que não está, crie uma fora de alcançá-la. Aprenda com quem sabe, ensine quem não sabe. Lembre-se que só deixamos de nos desenvolver intelectualmente quando morremos, pois durante toda nossa existência, se nos permitirmos e buscarmos, sempre estaremos aprendendo algo novo e nos desenvolvendo de alguma forma.

Como vai se desenvolver no próximo segundo da sua vida? Ops, ele já passou... trace um planejamento para as próximas semanas, meses, anos... execute-o. Desenvolva-se.

Ah, em um mundo tão tecnológico, desmerecer as habilidades manuais é um equívoco... quem já viu a beleza de uma pintura feita a óleo deve se recordar que uma foto talvez tão bela quanto, só que para alguns aquela pode ser ainda mais. Desenvolver-se intelectualmente é navegar sabendo buscar o melhor do clássico e do pós-contemporâneo, é valorizar a história da humanidade e saber que é inadmissível viver sem esta visão do eu e do todo... ninguém está efetivamente só em um mundo com quase sete bilhões e quinhentas mil pessoas...



EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Identificar nossas emoções muitas vezes é uma tarefa bem complexa, principalmente porque a maioria da população sequer tenta pensar sobre suas próprias emoções, muito menos em equilíbrio emocional.

Em sentido contrário, aparentemente todos se sentem quase que de maneira cotidiana, caminhando em uma corda bamba, tomando decisões como se fossem “carros sem freios perto da ribanceira”...

Ouvir “respire” parece uma ofensa. Todos parecem estar a todo tempo prontos para tomada de decisão ou simplesmente fazem, sem pensar em consequências... imagine perder tempo com isso? Salvo se a consequência for negativa, não haverá porque se arrepender. Só que grandes verdades estão “escondidas” no comando respire.

Observe que fatores internos podem afetar o equilíbrio emocional, tais como recordações de acontecimentos desagradáveis, a sensação de que tudo está difícil ou de que se é impotente diante de alguma situação, não se olhar direito no espelho, viver no “piloto automático” sem sequer ter descoberto seu “ponto de partida”, etc.

**Sobre
a autora:**

Rosângela Maria Siqueira. Bacharel em Administração de Empresas – UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI. Certificada pela SUSEP em Corretagem de Seguros Todos os Ramos. Proprietária e administradora da empresa SEGCONSULT CORRETORA E ADM DE SEGUROS LTDA – São Paulo – Capital. Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Email: rosangela@segconsult.net.

Equilíbrio emocional

Não bastassem tais fatores, somos bombardeados por fatores externos: ouvir o que não nos agrada, ler um jornal ou assistir um noticiário, tomar conhecimento de acontecimentos absurdos e desumanos, não conseguir chegar em tempo em compromissos por conta de trânsito e outras dificuldades de deslocamento, sobrecarga de atividades porque quem poderia dividir com você apenas traz mais trabalho, fragilidades das relações humanas, etc.

O que poucos sabem é que se temos uma capacidade é de escolher como será nosso estado emocional e como vamos reagir diante de acontecimentos. Claro que sempre teremos momentos em que seremos surpreendidos por nossas atitudes (nem sempre reagimos como esperávamos reagir), porém podemos nos desenvolver e buscar ser quem somos e realmente queremos ser.

Veja que o tema parece complicado, só que pequenos atos podem nos ajudar a andar com perfeição na corda bamba da vida... Como? Por exemplo: ao acordar, procure identificar seu estado emocional, se sentir algo estranho, ligue a luz de alerta em seu “painel de bordo” e permita que a sensação alheia aos sentimentos e emoções positivas se afaste, permita que fique apenas o que é bom.

Ajuste a rota de seu avião interior! Voe pelo emaranhado de sentimentos e emoções positivas. Se passar por nuvens carregadas e turbulentas lembre-se que seu avião foi bem cuidado e pilotado até a calmaria. Manter-se na rota é difícil, só que é o que te levará exatamente ao pouso perfeito.



Equilíbrio emocional

Em qualquer momento de vulnerabilidade emocional, pare, respire e se conecte com sua essência. Pergunte-se:

» O que devo sentir para me conectar com o meu equilíbrio emocional? Lembrar do que te faz bem, ex.: amor de uma pessoa querida, o melhor presente que ganhou, como será o seu dia se conquistar um bom resultado profissional. Se conecte com esta emoção.

» Por que me sinto assim? O que me fez sentir assim? Reflita e diga para você mesmo: Eu escolho fazer... Eu escolho sentir... Mude e sinta-se equilibrado (a). Seja equilibrado.

Note que é importante identificar a pior sensação de quando estiver fora do controle emocional. Diante desta “inimiga”, enfrente-a. Se olhe no espelho e diga para si mesmo: Estou no controle das minhas emoções, eu escolho me sentir equilibrado e centrado nas minhas escolhas.

No contato com o outro, nos desenvolvemos muito, sendo que também é possível que alguém faça ou diga algo que pode vir a nos desequilibrar... o que você deve fazer para manter a energia do foco no controle emocional? Pergunte para você mesmo qual a melhor saída e tente identificar como aquele gesto ou fala o impactou positivamente. Em sequência diga para você mesmo: “Eu escolho sentir (...) para isto não influenciar no desequilíbrio das minhas emoções.”



Você já deve ter visto uma montanha russa... seja aquela bem pequenina de um parque de bairro ou aquelas gigantes que fazem um giro de 360 graus, todas podem representar nossa mente diante dos fatos da vida.

Ok, concordamos que alguns se sentem em uma montanha russa de madeira sem sintom de segurança e desgovernada... Curiosamente, a qualquer hora, nestes casos, em que você identifica um sentimento que baixa seu equilíbrio emocional, você pode fazer o sinal “pare este equipamento” e se perguntar: “Porque estou sentindo isto neste momento? O que me levou a este sentimento ruim? Eu escolho fazer (...). Eu escolho sentir (...) para isto não influenciar no desequilíbrio das minhas emoções.”

Equilíbrio emocional

Fique atento às suas emoções, não puxe para você o que não é seu – isso, aliás, é uma importante dica para poder ajudar melhor os outros em seus problemas.

Muitas vezes demoramos a perceber que estamos sem equilíbrio emocional ou com pouco equilíbrio emocional... e quando percebemos já agimos por impulso de forma desordenada. Isso é o caos e deve ser evitado, como visto, nos conectando com o que há de melhor em cada um de nós.

Conecte-se com seu propósito e planeje cada um de seus dias com a certeza de que seu dia será ótimo e que diante dos altos e baixos do percurso sua montanha russa interior não mostrará qualquer instabilidade, saberá agir, falar o necessário e em todos os casos impedir que fatores externos o influenciem negativamente.

Para não perder mais uma vez a oportunidade: Respire, é sua vida! Controlar a respiração é um excelente método para nos ajudar com o equilíbrio emocional. Assim sempre que puder sinta sua própria respiração e quando acontecer algo ou alguém disser algo, respire para responder, assim o cérebro se oxigena e lhe traz clareza.

Clareza, este é o ponto para o equilíbrio. Respire profundamente, como uma árvore! Sim. Como ensina o Mestre Sifu de Paula, referência em Kunf Fu no Brasil, por meio da respiração da árvore observam-se postura, movimentação dos músculos, estados emocionais, pensamentos, e etc, tendo como foco, portanto, estados interiores enquanto se respira profundamente, oxigenando tudo e, de quebra, nos auto analisando e fortalecendo a nós mesmos.



FAMÍLIA



A família é extremamente importante para o desenvolvimento do ser humano, e importante para a sua felicidade. Realmente, viver sozinho e viver “bem” é algo contraditório.

Família é algo maior do que a constituição de pai e mãe com seus filhos: é a união de pessoas que se amam, e que pensam no bem estar em conjunto.

Com quais pessoas você pensa quando está para chegar o seu aniversário? Qual é aquele grupo que você pode ser realmente quem você quer ser?

A formação familiar é, no entanto a qual o sentimento que os une: o intuito de estarem unidos e de sentir pertencente a um meio.

Já parou pra pensar que a família é a maior responsável por promover a educação social de seus filhos e influenciar no comportamento dos mesmos no meio social?

Levamos em consideração, portanto, que escolhemos pessoas para chamar de família, além da nossa família tradicional, seja a sua formada por pais, irmãos, compostas só por mães ou só pais, formadas por avós, tios e tias.

Todos os membros fazem parte de desenvolver harmonia, afetos, proteção, e todo o tipo de apoio necessário na resolução de conflitos. A relação de confiança, segurança, conforto, e bem-estar proporcionam a unidade familiar.

**Sobre
a autora:**

Naiara Brandão é Bacharel em Negócios da Moda (Universidade Anhembí Morumbi), com MBA em Negócios do Varejo (Universidade Anhembí Morumbi).
Profissão: Estilista Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Email: naiarabrandao@hotmail.com

Família

Ao longo da nossa formação é possível identificar muitas pessoas que temos essa sintonia que a consideramos família. Aquelas pessoas que podemos confiar, que nos dão espaço para confiança e apoio incondicional.

Nesse momento, você e seu pensamento foram alinhando pessoas na qual fazem sentindo neste texto para você. Pensou no que você pode fazer por elas? Não digo grandes coisas, ou coisas que gastem fortunas... Mas se pergunte se você fez o melhor para essa pessoa, o melhor que você pode fazer hoje por ela! A chave para o amor familiar é que VOCÊ é o antídoto.

Toda a disposição, energia e contribuição que você pode ter por todos da sua família e que você considera família.

Você pode respeitar as diferenças, ter a coragem da solidariedade e de amor ao próximo. Conviver com as diversas formações, e estar atento que o seus valores são consideráveis e importantes para todas as pessoas de sua convivência.

Ser família é cuidar, instruir, transmitir valores, proteger, é ser presente, trocar incontáveis fraldas, levantar de madrugada, contar histórias, fazer faxina, levar à escola, cozinhar, trabalhar, tudo isso nossos pais fizeram por nós!

Afirme: “EU TENHO ORGULHO E GRATIDÃO PELA MINHA FAMÍLIA”

Família corresponde, deste modo, a todas as pessoas que te ajudam a enfrentar aquela barra, e às vezes ela é a própria barra que você tem que enfrentar....Mas não tem problema, porque ela mesma confere a segurança e certeza de que no final vai dar tudo certo...Enfim...nada é capaz de preencher a definição que damos para as pessoas, há não ser o significado que elas mesmo já tem para nós.

Unidos sempre pelo vínculo, pelo sentimento, e porque queremos estar juntos. É simplesmente se importar, atravessar quilômetros para consolar um ao outro, é vibrar as gratidões e conquistas da vida, encher seu bem maior de amor e gratidão.

Família é por tanto nossa maior riqueza social, o amor familiar enobrece tudo que o homem faz, tendo como importância de cultivar relações sadias, entre dizer “perdão”, “por favor,” e “obrigado” é o que amplia os horizontes e a sociedade para um futuro melhor!

DESENVOLVIMENTO AMOROSO



Quando pensamos em desenvolvimento amoroso, a ideia mais recorrente é do relacionamento a dois (namoro, noivado, casamento/união estável), e assim nos esquecemos que a nossa vida amorosa também está relacionada com a família, amigos, colegas de trabalho e sim, claro, com um relacionamento afetivo.

De certo, viemos ao mundo para um propósito final, porém temos que ter uma conexão com o mundo e manter um bom equilíbrio.

Mas como manter o equilíbrio sem amor? Ou sem alguém que nos complete? E caso não queira ter um relacionamento sério com alguém, como é que deve andar sua vida afetiva com os demais ao seu redor? Para manter o equilíbrio precisamos estar bem consigo mesmo. E para isso aconteça, vamos começar pela melhor parte:

O quanto você se ama?

Sim. A pergunta é essa mesmo, o quanto você está feliz e satisfeito com você mesmo? O que você mais admira em você e o quanto essa qualidade é importante a si próprio? Precisamos estar cientes do ser divino que somos e ter noção palpável do que temos de melhor para oferecer ao próximo.

Só assim teremos o qualitativo dos nossos reais valores para não permitir uma possível “diminuição” quando pensarmos no relacionamento amoroso.

**Sobre
a autora:**

Gisele Alves dos Santos é Graduada em Administração pela UNIME – Itabuna – BA. Cabeleireira e Esteticista. Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano.

E-mail: gihlucena@gmail.com

Desenvolvimento amoroso

Ceder em nossas crenças e valores é inadequado e trará um relacionamento infeliz. Neste caso é melhor estar “só” do que “mal” acompanhado.

O quanto você vale para sua família?

Sim. Qual é o seu valor para os seus familiares? O que você representa para seus pais, seus irmãos, tios, primos...? É necessário questionarmos o quanto somos valorizados dentro do nosso meio familiar e também como valorizamos nossos parentes. Em regra eles são nosso primeiro contato com o mundo exterior e fonte de amor, além de defesa de qualquer pessoa que possa vir tentar ferir nossos sentimentos e socorro nas horas mais difíceis.

Colocamos “em regra” por estarmos cientes de que há exceções e que também existem familiares que fogem de todo esse referencial positivo... o que fazer diante disso? Não puxe para você o que há de ruim nestes familiares e busque outros laços positivos.

O que você representa aos seus amigos?

Exatamente. Qual é o verdadeiro significado de amizade na sua vida e com os “seus” amigos? Toda amizade tem uma profundidade diferente e nenhuma é exatamente igual a outra. Muitas amizades transcendem e se tornam irmandade que devem nos acompanhar por toda a nossa vida. Cultive-as!

O amor criado em meio às amizades nos faz suportar muitos obstáculos, por isso o relacionamento amoroso em meio as amizades são muito importantes para nós. Isso porque, ele nos fortalece e nos conecta com mundos diferentes e nos ensina que, em meio as diferenças, há possibilidades de mantermos o equilíbrio emocional, desde que haja o respeito ao próximo.

Finalmente ... Como anda o seu relacionamento amoroso?

Se você já tem alguém em sua vida (esposo, namorado...)

O que o seu (sua) parceiro (a) representa para você em sua vida? O que te faz olhar para ele (a) todos os dias e ter a certeza de que ele (a) é o amor da sua vida? Por que tem de ser ele (a)? Sim! Qual é a conexão entre vocês? Identifique e descubra o sentido de seu relacionamento. Mapeie

Desenvolvimento amoroso

gestos, comportamentos, expressões faciais, hábitos, palavras que tornam aquela pessoa única para você.

Feita esta “descoberta”, o que você anda fazendo para mantê-lo (a) ao seu lado? O que você seria capaz de fazer por ele (a)? Há quanto tempo você não lhe faz uma surpresa ou lhe presenteia sem data marcada? Lembre-se que seu maior presente é elevadíssimo: o seu tempo.

O relacionamento a dois é uma troca de gentilezas, é uma parceria e é também cumplicidade. Tudo isso atrelado ao respeito que é um dos pilares mais importantes em um relacionamento. Se não existe respeito não é um relacionamento saudável!

Eu costumo identificar o relacionamento amoroso como o símbolo da justiça em que uma pessoa de olhos vendados segura uma balança e com a ideia de certa dificuldade em saber manter o equilíbrio, pois a vida amorosa não vem com um manual de instruções, onde procuramos no sumário as reações para encontrar a solução para todos os problemas que podem surgir; embora a clareza de “quem somos” nos possibilite certa previsão!

Devemos sempre estar atentos às mudanças de comportamentos do nosso parceiro diante das nossas ações.

E retomando o início, o quanto você se ama? Esse é o ponto chave. Se o seu relacionamento não anda bem ou está lhe machucando, consumindo ou algo semelhante, você deve pesar os pros e contras, porque não dá para viver de aparências e “empurrar com a barriga” um relacionamento desgastado.



Desenvolvimento amoroso

O resultado é sempre o mesmo, ambos irão sair muito machucados e frustrados, o tempo é igual para todos não dá para recuperar. Todo relacionamento deve ser saudável, deve nos proporcionar todo tipo de prazer inclusive o prazer em viver a dois.

Se você não tem alguém ainda... o que é um relacionamento saudável para você? O que você anda fazendo para ser notado (a) por alguém? Qual é o seu estilo de vida? Quais são os seus principais meios de convívio? Suas preferências? São exatamente esses questionamentos que você deve responder para si. Boa parte das pessoas solteiras busca por pessoas perfeitas, que muitas vezes não estão inseridas no seu meio de convívio e estilo de vida. Como achar “a pessoa certa” em um local que evidentemente “não faz seu estilo?”.

Um relacionamento perfeito – no sentido nunca ter problemas – não existe, até porque são dois mundos diferentes que resolvem se fundir e construir uma nova família. Um relacionamento perfeito – no sentido saber lidar com os problemas – existe, se você o construir com alguém.

Qual seu nível de exigência? A maioria dos solteiros está muito seletiva, busca por pessoas parecidas ou que tenham o mesmo gosto que o seu, ou talvez que tenha um estilo de vida melhor do que o seu. A exigência, principalmente das mulheres está cada vez maior, isso não quer dizer que os homens não estão exigentes também; será que não são até mais exigentes que as mulheres?

Tem um nível de exigência que é muito saudável. Trata-se de viver um relacionamento com alguém que faça sentido ter por perto: com valores e crenças parecidas, que agregue elementos novos, que lhe inspire e se inspire em você, que se dedique ao vínculo.

Mas será que você não está exigindo demais? Qual o seu diferencial para manter tais exigências do seu (sua) futuro parceiro (a)? Quando queremos manter exigências devemos também nos posicionar sobre as exigências e ter coerência. E talvez seja o caso de trocar a palavra exigência por “clareza” – a clareza do que deseja!

A “parceria” tem de existir, um relacionamento saudável faz parte do companheirismo e cumplicidade entre o casal. Se você não faz também não pode exigir, não podemos nos apegar aquele velho ditado “os opostos se atraem”, porque se houver muitas diferenças eles irão se repelir uma hora. Então retornamos a pergunta principal desta avaliação, “o quanto você se ama? ”, sim! Para você não esquecer do seu valor quando se questionar sobre suas exigências e acabar aceitando ou se diminuindo para conquistar alguém.

VIDA SOCIAL



Parece que a expressão “vida social” comporta uma infinidade de elementos e, ao mesmo tempo, alguns reduzem à “HAPPY HOUR” (hora feliz). O convite inicial que fazemos é: entenda vida social por HAPPY LIFE (vida feliz)!

A mudança de mentalidade parece singela, só que é muito significativa neste caso. Gerando também um novo paradigma, ser/viver feliz não é algo restrito ao universo das crianças. É uma escolha de modo de vida.

Pois bem, vejam que mesmo as crianças precisam cumprir as tarefas e deveres escolares e atividades extracurriculares, para, deste modo, desenvolver melhor o aspecto cognitivo e demais habilidades. O contato social – familiar e com outras pessoas – enriquece muito este processo, o qual, aparentemente, não exige tanto delas quanto de um adulto. Só de maneira aparente, pois cada vez mais se nota que recaem mais exigências sobre as crianças.

Sobre o autor:

Rafael Costa Dickerson é amante da arte da dança, seguidor da terapia oriental, está cursando Educação Física e Especialização em Massoterapia. Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Professor de Mat., Pilates e Zumba fitness. Email: rafaelmax15@gmail.com.

É fundamental, na infância e na adolescência, cuidar para que ocorra o pleno desenvolvimento e a geração de valores positivos, com o estímulo do respeito e do trabalho em equipe. Viver em sociedade implica em viver e atuar de maneira pró-social.

Apesar de parecer muito claro que, em tese, toda educação se volta para tais valores, aparentemente há um grande desencontro de valores quando o jovem se aproxima das responsabilidades da vida adulta, eis que surgem novas cobranças: ser o melhor em tudo, obter o melhor emprego, entrar na melhor faculdade, ser sábio, ambicioso e chegar “aonde se deseja”.

Tudo isso desacompanhado de valores e crenças positivas e comportamento pró-social gera expectativas que muitas vezes serão frustradas. É evidente que buscar “o melhor em tudo”, não é certeza de “obter o melhor em tudo”, ainda mais em uma sociedade individualista como a nossa.

A parte mais curiosa é que nos somos efetivamente criados para aprender e desenvolver o nosso melhor, fazendo disso conquistas importantes que possam garantir o “seu futuro”.

Mas, veja bem, aqui se coloca em cheque que tipo de modelo social você almeja ter e deseja construir, você precisa “ser”, antes de “ter”. Além disso, deve estar ciente da desigualdade social que assola o mundo e que você pode sim colaborar para isso mudar.



Em outras palavras, dinheiro não traz felicidade, mas é necessário para viver (o homem criou esse problema que ninguém conseguiu resolver ainda: dinheiro) e devemos sim ter expectativas, desde que elas estejam dentro de um planejamento racional e factível (com meta do “campeão com noção”). E devemos nos preocupar com o outro.

Nós seres humanos precisamos melhorar nossa consciência, atitude e caráter para não acompanhar a ignorância que assola a mentalidade de muitos. Podemos-nos mudar e até melhorar nosso ambiente de trabalho, nossa casa, nossos relacionamentos e até o mundo enviando todos os dias vibrações positivas para quem precisa.

Se você leu isso e achou que é “papo para boi dormir” é porque ainda não sabe o valor dos pensamentos positivos!

Você já parou para perceber uma coisa? na maioria das vezes somos egoístas ao ponto de pensar somente em nós mesmos esquecendo as pessoas que amamos? Já percebeu que você pode ter o dom enorme de fazer a diferença onde passa e deixar “aquela semente do bem” plantada.

Somos pessoas únicas e de grande potencial. Podemos levar a melhor mensagem de sabedoria, força, paz e amor. Além disso, podemos construir a melhor versão de nós mesmos. Para que fique claro:

Você é uma pessoa única e de grande potencial, capaz de levar mensagens de sabedoria, força, paz, amor e extrair a melhor versão de você.

Isso é vida social de qualidade!

Faça sua parte, sem criar expectativas em relação aos que estão por perto. Lembre-se que os que tiverem afinidade de valores e crenças ficarão e os outros, respeite, e deixe ir.

Quem acredita na força interna que existe dentro de si mesmo jamais deixará se abater por críticas ou palavras que façam desistir. Somos seres humanos de sonhos e realidades, nunca deixando o mundo nos engolir por qualquer motivo.

Acreditar sempre no seu potencial é o grande diferencial para construir seu caminho. Dedique-se, atue com amor, sinta satisfação e a alegria da vida social. Concilie vida social com as outras áreas da vida. Todas elas. É possível.

E o mais importante: seja você mesmo em cada ambiente, valorize sua espontaneidade. Viva.

REALIZAÇÃO E PROPÓSITO

“Não estar morto não é estar vivo».



Vamos começar com uma pergunta bem simples:

Qual é o seu propósito de vida?

Falar em realização e propósito remete a pensar nas seguintes questões: a) nasci para fazer o quê?; b) tenho consciência do porquê acordo todas as manhãs? Mas antes que você se desespere e pense “oh my God”, “não sei qual meu propósito!”, respire e siga a leitura,

Propósito é algo extraordinário! Pense: são mais de sete bilhões e quinhentas mil pessoas no mundo, e não há no mundo inteiro ninguém idêntico a você. Vê quão extraordinário é isso?

Então o seu propósito é “ser você”! O propósito da alma humana é o amor! É juntar o ser com o fazer!

Assim, o “ser” é seu propósito interno, a realização que se destaca através dos seus dons, talentos, habilidades e gostos mais íntimos.

Já o “fazer” é o seu propósito externo que compreende aquilo que você faz, demonstrado por comportamentos e gestos, que viabilizam sua realização externa, como: reconhecimento, sustentabilidade financeira, etc. Porque acredita que precisa sobreviver, ganhar dinheiro e ter sucesso, muitas vezes você acha que alcançou o seu propósito conquistando estes elementos. Isso porque fizeram você acreditar que você teria que ser igual a todos. Mas o que cada uma dessas questões significa para você?

**Sobre
a autora:**

Janaina Aparecida de Oliveira é formada em Serviço Social pela Universidade Luterana do Brasil – Canoas /R.S. Profissão - Assistente Social. Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Email: janaina.oliveiravivaleve@gmail.com

Realização e propósito

Quando você está realizado apenas externamente não está em conexão com seu coração (propósito interno).

Juntar o ser com o fazer implica uma viagem profunda para dentro de si. Você já parou para se perguntar sobre quais assuntos você fala com entusiasmo? O que faz as pessoas pararem pra te ouvir? O que você ama?

Quando você se pergunta o que ama, remete pensar se o teu fazer, está sendo realizado com amor ou está simplesmente batendo suas metas externas de realização.

Para verificar se está realizado e se atingiu seu propósito, sugiro que se coloque no presente e se pergunte: onde estou? De zero a dez, quão estou satisfeito no agora? Não se desespere, lembre-se que o seu propósito é ser você! Queremos te ajudar a refletir, mas continuar sendo feliz mesmo que ainda não sinta ou não saiba qual o seu propósito.

Em resumo, alinhe propósito interno e externo aos seus valores, só que não apenas como o caminho para seu objetivo final, ou seja, valores de meio que levam você a valores finais. Exemplo dinheiro, casa e trabalho são valores meio. Então o dinheiro cria valores de segurança, liberdade, diversão e paz. A casa valores de espaço segurança e alegria e, o trabalho, energia e liberdade.

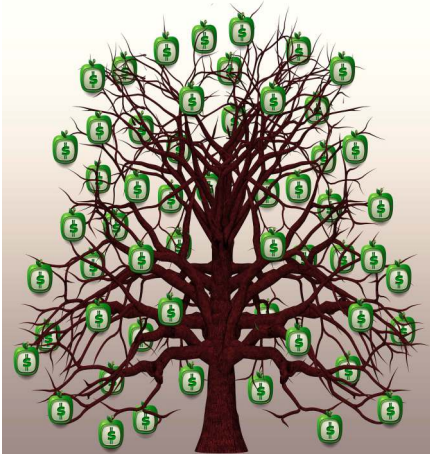
O que te levará a experimentar sentimentos intangíveis, mas que você sabe quando os tem ou não, como: gratidão, amor, paz, alegria e liberdade.

Se você sentir com frequência estes sentimentos então você encontrou o seu propósito! Realize-o!



RECURSOS FINANCEIROS

Sua vida financeira está no azul ou no vermelho?



Esta pergunta sinaliza imediatamente algo para nossa mente, não? Neste caso, quais palavras você associa com a cor azul? Possivelmente abundância, riqueza, fartura, sucesso, dinheiro, crédito, elite, capacidade e liberdade. E com a cor vermelha? Dívidas, inadimplência, cheque especial, desemprego, pobreza, incapacidade?

Além disso, você tem uma vida financeira saudável ou acredita ser um indivíduo sem dinheiro? “Ter” dinheiro resolve tudo?

Uma vida financeira saudável não se resume a pagar as contas em dia ou esbanjar, literalmente “jogando dinheiro fora”. Como lembra a canção, de Paulinho da Viola: “dinheiro na mão é vendaval...”

Vida financeira saudável é, na verdade, ir além: é saber para onde vai cada quantia de sua renda, é poder poupar, é se programar para viagens, é ter uma reserva de emergências, entre outras, sem ter que fazer grandes sacrifícios para isso.

Em um mundo capitalista e um país desigual como o Brasil, parece impossível, não?

Mas não é. É possível.

O mundo está mudando e o modelo capitalista “anda na corda

**Sobre
a autora:**

Danielle Barbosa da Silva é graduada em ciências contábeis. Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano; também nesta, formação em Líder Coach. Possui Curso de Tributos do Conhecimento pela FGY. Palestra, desafios da gestão nas empresas contábeis da Unisescou.

Recursos financeiros

bamba”, mesmo assim todos precisam de recursos para viver e é adequado pensar no que fazer para obter independência financeira.

Assim, é importante dar o primeiro passo: acredite que você pode. Mude suas crenças negativas e traga o positivo diariamente para sua vida. Tente, use sua criatividade, busque seu modelo de trabalho, crie um novo modelo, pense uma nova sociedade... siga.

Tudo que fizer para atingir sua meta financeira e que não prejudicar direta ou indiretamente outra pessoa é válido. Isto é tão básico? Sim, só que quando tudo estiver em dúvida, sempre haverá uma ideia “básica” que poderá o ajudar.

Por falar em ajudar, conhecer de fato o quanto você tem de receitas e o quanto tem de despesas mensalmente é fundamental: gastar mais do que se tem é um grande equívoco.

Pior, não havendo consciência e equilíbrio nas finanças, sejam pessoais, familiar ou no seu negócio, a consequência será a instabilidade financeira que, por sua vez, afeta diretamente todas as demais áreas de nossas vidas.

Quanto tempo você investe para cuidar de sua vida financeira? Tudo que você não precisa é embarcar no suposto “Titanic da Crise Financeira”. Nade e se não souber a nadar, aprenda. Você não precisa ser PhD em Matemática para isso, pode estudar e evoluir para atingir os recursos necessários para qualidade de vida. Assim, se esta área de sua vida está precisando de mais foco, para que você obtenha os resultados esperados, será necessário, a partir de agora, unir planejamento e disciplina.

Se você está aqui buscando um roteiro “como ser rico”, mude seu ponto de vista... pergunte: o que eu realmente preciso para realmente ter uma vida financeira saudável? Abaixo seguem algumas dicas básicas para que você tenha sucesso nisto:

-
- » **Defina suas metas e estabeleça prioridades;**
 - » **Quite suas dívidas e vá cortando gastos mensalmente (os possíveis, pois é sim possível ser econômico);**
 - » **Crie um orçamento e siga-o;**
 - » **Sempre que possível, poupe e assim crie um fundo de emergências, para, por exemplo, saúde, desemprego, reparo em pertences, etc.**
 - » **Registre tudo, suas conquistas irão aparecer!**
-

Recursos financeiros

Me preocupo também, e muito, com aquele que agora poderia argumentar: mas sou pobre, sequer tenho renda... ou vivo com o mínimo possível e não preciso de recursos financeiros para ser feliz.

Oh! Grande sacada pensar que os recursos financeiros não geram necessariamente felicidade. Estudos demonstram que há ricos infelizes e pobres felizes. Aqui estamos falando de equilíbrio, assim se sua meta é mínima e está tudo ok.

Agora, se sua meta é sobreviver, pois hoje não tem renda... mexa-se! Procure oportunidades de emprego, empreender, cooperar, cursos gratuitos, busque ajuda em centros de referência em assistência social, igrejas, organizações do terceiro setor, familiares, amigos, todos...
Sobretudo:

Jamais perca a crença de que você é importante enquanto ser humano e há pessoas lutando para que sua vida seja digna. Acredite nisso. Lute também. Sem você não há sentido.



CONTRIBUIÇÃO SOCIAL



Para você, o que significa o verbo “contribuir”? É a mesma coisa que ajudar? Apoiar? Doar? E, no mesmo sentido: o que seria contribuir socialmente?

Nas vezes em que já apliquei a ferramenta da roda da vida, de maneira curiosa esta área da vida sempre se apresentou como a de mais frequente dificuldade de compreensão e avaliação. Muitos contribuía socialmente e “não sabiam” e outros pensavam que antes de fazer isso precisavam “cuidar de si mesmos”. Faz sentido?

Penso que o verbo contribuir é um verbo que exige ação, ou seja, por meio de um ato (ou vários), sem que se espere este resultado, se transforme algo ou alguém.

Contribuir socialmente é, por sua vez, como consequência, se perceber como integrante da comunidade e ter a clareza do impacto de seus comportamentos na vida dos outros.

**Sobre
a autora:**

Aline da Silva Freitas é advogada. Graduada em Direito e Mestre em Direito Político e Econômico. Professora da Faculdade de Direito na Universidade Presbiteriana Mackenzie. Colaboradora e ex-aluna da Escola de Governo de São Paulo. Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Colaboradora e ex-aluna da Escola de Governo de São Paulo. Pesquisadora na área de Direitos Humanos, com ênfase em Felicidade.
E-mail: alisf04@yahoo.com.br.

Contribuição social

Trata-se, neste sentido, da prática do desapego, de deixar o individualismo e, sobretudo, agir em prol do outro e da sociedade como um todo.

Isso tudo não é fácil, pois concordo que muitas vezes as pessoas se sentem tão frágeis que, em tese, não teriam como se doar para qualquer coisa, só que certamente a contribuição social corresponde a aquilo que tem maior potencial transformador e retorna à pessoa de forma indescritível e surpreendente.

É que ao encontrar o equilíbrio entre o “se cuidar” e o “comportamento pró-social” você estará diante de uma vida ética e plena de humanidade. São caminhos paralelos e não excludentes.

Por “se cuidar” entenda que você não precisa ser um mártir ou a figura do salvador da pátria, pelo contrário: o desenvolvimento social se faz de maneira coletiva, todos são necessários e cada um é necessário, entende?

Precisamos respeitar o legado daqueles que se destacaram na história por sua contribuição social e, rumo à um novo tipo de sociedade, observar que é possível a existência de alguns líderes no movimento de contribuição social, só que sem o reconhecimento de toda e qualquer pessoa como pessoa humana e sem que todos se apercebam como necessários à construção de uma nova sociedade, em que todos tenham acesso às condições fundamentais para uma vida digna, ficará muito difícil a obtenção de resultados.

Vale lembrar ainda que contribuir não é imposição ou submissão de alguém sobre outrem ou ter dó de uma pessoa ou grupo. Contribuir é enxergar o outro com seus próprios olhos, se colocar no lugar do outro e dialogar e fazer dar certo e ver o ser humano que habita em cada particularidade do outro e respeitar e inspirar. É “olhar com o olhar do outro”, como ensinou o Psicodramatista Jacob Levy Moreno:

“Olhos nos olhos, face a face. E quando estiveres perto, arrancar-te-ei os olhos e colocá-los-ei no lugar dos meus. E arrancarei meus olhos para colocá-los no lugar dos teus. Então, ver-te-ei com os teus olhos e tu ver-me-ás com os meus.”

Aqui de uma maneira intensa o autor nos convida a nos colocar no lugar do outro. Os olhos e o sentido da visão são explorados, mas gostaria de dar um passo além e agregar outra ideia ao recordar Exuperi, o qual afirmou na obra clássica *O Pequeno Príncipe* que “o essencial é invisível aos olhos”.

Sintam-se aqui abraçados os que possuem algum tipo de deficiência visual, com vocês eu aprendi a enxergar com os olhos do coração. Gratidão. É que o colorido da vida é sentido pelas mais diversas formas e a humanidade é construída por sensações como as que vocês nos revelam. Abraçados também se sintam todos aqueles que possuem limitações físicas, dificuldades auditivas e etc. Elas determinam algumas restrições? Talvez, só que em nada influenciam na importância que todos e cada qual têm no mundo.

Se você não sofre de qualquer limitação, pense também, é que é tão comum o homem criar barreiras irreais. Vasculhe profundamente seu ser e descubra suas qualidades positivas e negativas, trabalhe com estas e direcione sua vida para mostrar para você e para o mundo a melhor versão de si mesmo.

Já é possível perceber que cada minuto importa nesta história de contribuir socialmente, concorda? Faça um exercício. Quer dizer: alguns exercícios: mande um elogio verdadeiro para alguém neste exato momento; ao ouvir um jovem dizendo que “deu ruim”, mostre-lhe que sempre é possível dar um novo passo; quando alguém for rude com você, não ateie mais fogo, seja pacificador.

Ainda, perceba as injustiças sociais e procure não aumentá-las e nem menosprezá-las: veja como pode diminuí-las ou eliminá-las; perceba a existência de todo ser humano; resgate sonhos; sorria para alguém; fale bom dia.

Enfim, mostre sua habilidade e colabore produzindo algo para a sociedade. Acredite que há mais pessoas boas no mundo do que se é capaz de contar. Encontre pessoas que possuem valores e crenças parecidas com as suas e descubra um universo de sintonia e tranquilidade.

Afaste o medo. Aproxime-se. Valorize as pessoas. Sorria.

Ao realizar tais exercícios você identificará um elevado número de pessoas que, sem sobra de dúvidas, precisam apenas de seu ombro e

Contribuição social

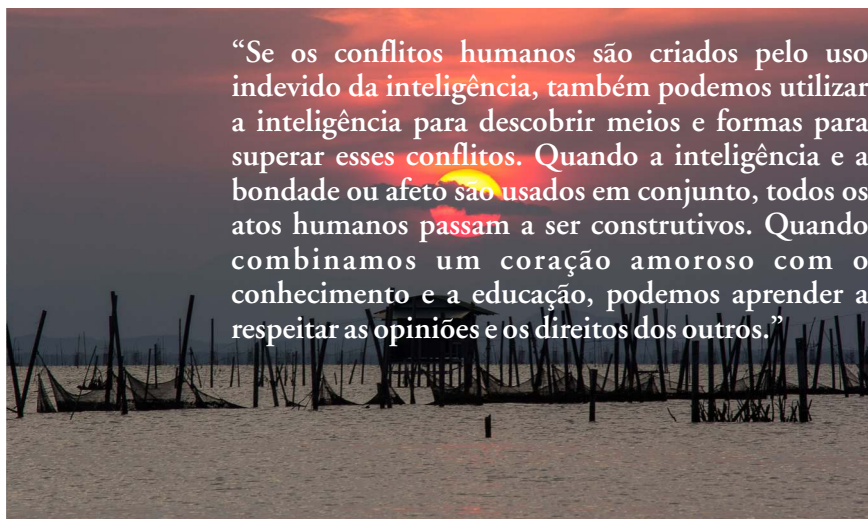
ouvidos. As pessoas sentem solidão neste mundo populoso e estão em demasia afetadas por um complexo de inferioridade sem qualquer motivo. Todos precisam de carinho, todos precisam de apoio, todos precisam mais do coletivo do que do individual.

É curioso que nas vezes em que utilizei a ferramenta da roda da vida com alguém, sempre observei que boa parte identifica que precisa contribuir socialmente, só que não está satisfeito com o que tem feito acerca disso e, o mais curioso, não possui clareza do que significa isto.

Para que fique bem claro, contribuir socialmente é existir conforme a melhor versão de você, perceber aquelas pessoas que estão buscando o mesmo e mostrar para as que não estão fazendo isso que seria espetacular se ela possibilitasse o fenômeno “ser a melhor versão de você”.

Claro que identifico isso com comportamentos voltados para uma vida serena, feliz e ética. Comportamentos efetivos, sem qualquer tipo de falsidade, sem máscaras sociais. Ser efetivamente bom com você e com os outros.

O básico é simples: todos nós temos internamente um indicador do que faz bem e o que não faz bem para si e para os outros. Parece abstrato? É concreto. Viva intensamente esta experiência e contribua gerando um ciclo extremamente virtuoso. Lembre-se de que há formas múltiplas de enfrentar os problemas sociais e, conforme Dalai Lama, em *A Arte da Felicidade*, resgatando que a essência da natureza humana é a compaixão:



CRIATIVIDADE, HOBBIES E DIVERSÃO



*“A criatividade
é a inteligência divertindo-se”.*
Albert Einstein

O que é criatividade? É a capacidade humana de criar, inventar, produzir algo novo, mas também de inovar, ou seja, criar a partir do que já existe. Está relacionada à originalidade. É “pensar fora da caixa”, pensar de forma diferente. Esta é uma capacidade bastante valorizada no mundo corporativo e fora dele.

Muitas empresas buscam profissionais com potencial criativo e, certamente, é um diferencial positivo.

Todas as pessoas possuem criatividade e ela se manifesta quando executamos nossos talentos. Exatamente por isso ela é diferente em cada indivíduo e possui inúmeras definições dependendo da área que a estuda. Quem são as pessoas mais criativas que conhecemos? Os gênios, os artistas, as crianças?

A capacidade criativa não está diretamente relacionada à inteligência, todavia pessoas inteligentes são, geralmente, criativas. Segundo o professor de design gráfico Brad Hokanson, da Universidade de Minnesota, a criatividade atua na resolução de problemas. Ser criativo não é somente produzir arte ou inventar coisas como um cientista.

O potencial criativo tem suas raízes na infância, ele é parte integrante da criança. O pintor Pablo Picasso dizia que “toda criança é

**Sobre
a autora:**

Ester Zuzo de Jesus é professora, pedagoga e praticante de Kung Fu. Bacharel e Licenciatura em Letras (Habilitação em Português e Inglês) pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (2009). Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade Corporativa CESPI – FACESPI (2016). Falante de Inglês (CCAA e UPM) e francês (USP). Habilidade com origamis. E-mail: esterzuzo@yahoo.com.br.

artista. O problema é como permanecer artista depois de crescer”. As crianças não se preocupam se alguém está olhando. Elas brincam, criam, dançam, gritam, riem, simplesmente agem como mais gostam, do seu jeito único, sem pensar se “pagou um mico” e, por isso, são livres, para continuar, para inventar, imaginar e serem felizes.

Os adultos, por outro lado, possuem a preocupação com as regras, protocolos, rotina, dentre outras coisas que os afasta da criança criativa que possuem dentro de si. Adaptam-se para viver em sociedade, em grupos profissionais e etc. Com isso, acabam por não estimular a capacidade criativa e perdem o prazer de desafiar o pensamento e resolver problemas. Constroem barreiras que impedem a criatividade de se desenvolver. Vivem para o trabalho, para as contas e para a rotina cíclica. Em um mundo tecnológico, nos acelerando quase sem controle, a criatividade é essencial para que possamos aproveitar melhor o nosso tempo com atividades que sejam ao mesmo tempo úteis, lucrativas e prazerosas em nossas vidas.

Por se tratar de uma capacidade, a criatividade pode ser desenvolvida/aprimorada e incorporada às atividades da vida cotidiana, não está restrita a uma única área do conhecimento. Isto quer dizer que qualquer pessoa pode desenvolvê-la com a prática, aplicando-a em decisões e escolhas que fazemos o tempo todo. São as chamadas soluções criativas.

Artistas, músicos, designers e etc. são pessoas cercadas de criatividade, simplesmente porque a rotina de algumas profissões exige dos profissionais a postura de inventar, criar, pesquisar constantemente. Há quem use ferramentas de pesquisa online, como o Google Search, várias vezes por dia, com questões aparentemente banais, mas que mantém o cérebro em funcionamento constante, de forma diferente das pessoas que não estão vibrando nessa frequência. Esta postura pode ser aperfeiçoada e podemos “ligar” o cérebro para que funcione de forma proativa o tempo todo, aprimorando nosso modo de entender o mundo e interagir com ele.

**A tecnologia está a nosso favor e pode ajudar muito,
já que temos à mão ferramentas que podem estimular
nossa criança curiosa interior.**

Abrindo o leque de profissões, podemos pensar, por exemplo, em um professor criativo que mudou seu jeito de chamar a atenção dos alunos

Criatividade, hobbies e diversão

ou que explicou de um modo diferente o que precisava ensinar; um pedreiro inovador que modificou o modo de construir e se adaptou aos recursos de que dispunha no momento; um vendedor que inovou na propaganda ou na promoção dos seus produtos; ou até um cozinheiro inventivo que se arriscou no tempero e criou um novo conceito nos seus pratos.

É comum ouvirmos que a necessidade é a mãe da criatividade, pois basta que haja a necessidade, um motivo, para que qualquer pessoa “invente” uma solução criativa, econômica, diferente, original.

Abaixo algumas características comuns às pessoas criativas:

- » Têm curiosidade e a mente bastante ativa
- » Veem o mundo de forma diferente
- » Precisam de tempo de reflexão sozinhas
- » Inspiram-se com facilidade
- » Sentem-se limitadas pelas regras e pela rotina
- » Pensam em aprimorar o que já existe
- » Têm alto poder de dedução
- » São ousadas, corajosas e intuitivas
- » São autoconfiantes e persistentes
- » Veem como uma oportunidade se arriscar em algo novo
- » Não se prendem à zona de conforto
- » São inquietas e buscam sempre mais na direção de suas paixões

Contudo, pessoas criativas podem se sentir diferentes, estranhas e deslocadas dos grupos, por terem sua forma peculiar de se relacionar com o mundo e com as pessoas e, não raro, são incompreendidas.



Se a criatividade é a inteligência divertindo-se, você se diverte com o que? Já parou para pensar em como se diverte? Diversão é uma distração, um divertimento, um aproveitamento agradável, é a sensação de realizar uma atividade prazerosa, que não causa preocupação e gera bem-estar e felicidade. Há muitas formas de uma pessoa se divertir e cada um tem seu jeito próprio. Atividades praticadas com frequência, individual ou coletivamente, podem ser chamadas de hobbies. Hobby é uma palavra em inglês que significa passatempo favorito, uma ação praticada por prazer, no tempo livre, repetidas vezes.

São os hobbies que fazem a diversão acontecer.

Alguns exemplos comuns são: ver filmes, jogar vídeo game, desenhar, dançar, ler, viajar, cantar, meditar, fazer artesanato, pintar quadros, fazer exercícios físicos, praticar esportes, fotografar, ouvir músicas, pesquisar um tema favorito, estar com a família, sair com os amigos, enfim, são infinitas as possibilidades de diversão. Ao praticar estas atividades, a pessoa gera a sensação de bem-estar, melhora também o fluxo mental que a possibilita ser mais criativa.

Contudo, o hobby, ferramenta que gera a diversão, não precisa necessariamente estar apenas no tempo livre, certo? As pessoas podem incluir momentos divertidos em suas rotinas diárias. Como? Fazendo atividades que possibilitem a mente se divertir durante o dia, durante a vida toda. A mente se divertindo segue um caminho natural para a criação, imaginação e invenção.

Há exemplos de situações em que a criatividade supre a necessidade. Os hobbies podem se tornar negócios lucrativos. Uma pessoa desempregada que gosta de cozinhar e começa a vender bolos e doces por um aplicativo do celular; ou alguém começa a vender consultoria de algo em que é especializado e que pessoas de outros núcleos profissionais precisem. Ou seja, é possível que, na dificuldade, a criatividade nos ajude a sermos mais produtivos, solidários, mais daquilo tudo que amamos praticar como hobby e nos causa um grande bem-estar.

Como, então estimular a criatividade e ter a mente aberta para perceber oportunidades que surgirem? Para aumentar esse potencial, há algumas atitudes que podemos adotar. Nem todas as dicas servem para todas as pessoas. Não precisamos abraçar todas as ideias de uma vez.



Mudar radicalmente pode não ser tão agradável, tendo tantas outras tarefas para cumprir também, mas aos poucos, pequenas mudanças possíveis já farão uma diferença enorme na sua prática diária de ser mais criativo.

- » Experimentar coisas novas, comidas diferentes, roupas de outras cores.
- » Liberar espaço, jogar fora ou doar itens que não usa mais. Isso ajuda a abrir a mente para criar. Olha quanto espaço!
- » Conhecer novas pessoas, ouvir ideias e falar de outros assuntos. Fazer amigos!
- » Mudar pequenos itens da rotina, seja na ordem, no local, no modo de fazer a mesma tarefa. Usar a outra mão/ ir pela outra rua!
- » Ter curiosidade, fazer perguntas, querer saber, pesquisar. O que é? Como é?
- » Resolver desafios e problemas, como palavras cruzadas, jogos numéricos.
- » Ir a ambientes diferentes do habitual e perceber sensações, sons, aromas novos.
- » Ter um tempo para si mesmo, para se conhecer. Ser autoconfiante!
- » Ler livros, notícias, revistas, blogs.
- » Aprender algo novo e totalmente diferente do habitual. Física quântica, culinária...
- » Anotar ideias, sonhos e tarefas com frequência em um caderno/bloco/arquivo.
- » Colocar ideias, sonhos e tarefas em prática.
- » Prestar atenção às crianças e aos idosos, pensar como eles, conversar com eles.
- » Ouvir mais as pessoas e se colocar no lugar delas. Rir junto!
- » Preencher o tempo ocioso com diversão.
- » Manter bom humor, brincar. Fazer careta!
- » Ser positivo, otimista.
- » Pensar em várias alternativas, esgotar as possibilidades do assunto/situação.
- » Alimentar-se conscientemente de forma saudável. Mais nutrientes para o cérebro!
- » Questionar as regras, pensar nos seus efeitos sobre a vida. Por que não?
- » Praticar mais os seus hobbies!

Criatividade, hobbies e diversão

Podemos perceber que muitas das dicas para estimular a criatividade são a prática dos nossos hobbies. Há pesquisas mostrando que podemos combater e até eliminar o estresse, incluindo relaxamento e diversão aos nossos dias. Conseqüentemente, estará abrindo a mente para ser mais criativa.

Diante do poder imenso de melhorar a nós e aos outros, há apenas vantagens em estimular a criatividade, incluir hobbies ao nosso cotidiano e gerar diversão, bem-estar e felicidade para nossas vidas todos os dias.



PLENITUDE E FELICIDADE



Certa vez apliquei a roda da vida em um grupo de alunos. Para minha surpresa, naquele dia, duas crianças estavam assistindo a aula, acompanhando os pais que naquela oportunidade precisaram conciliar agendas. Uma das belas meninas, do alto de seus sete/oito anos, me olhou com aquela expressão “posso fazer também” e entreguei-lhe uma folha com a ferramenta e disse: “se tiver alguma dúvida, me pergunte como 'pintar'.”

Radiante ela se dispôs a preencher até que de repente uma ruguinha surgiu em sua testa ela veio até mim: “Professora, o que significa essa parte de plenitude e felicidade?”. Eu não estava esperando a pergunta da criança.

Refleti um pouco em silêncio e tentei dar a resposta mais lúdica possível: “Querida, sabe quando você se sente tão bem que parece que seu coração vai explodir? Isso é a sensação de plenitude e felicidade.” Rapidamente, ela afirmou com muita convicção: “Então eu já sei que nota dar: dez.”

**Sobre
a autora:**

Aline da Silva Freitas é advogada. Graduada em Direito e Mestre em Direito Político e Econômico. Professora da Faculdade de Direito na Universidade Presbiteriana Mackenzie. Colaboradora e ex-aluna da Escola de Governo de São Paulo. Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. Pesquisadora na área de Direitos Humanos, com ênfase em Felicidade. E-mail: alif04@yahoo.com.br.

Plenitude e felicidade

Naquele momento ela foi minha Professora, pois demonstrou três etapas necessárias para preencher esse campo da área da vida: ter clareza do que plenitude e felicidade significam para você; deliberar como agir de maneira coerente para que a sensação ocorra em sua vida; e não esperar por um amanhã pleno e feliz, pois o agora importa. Ela se reconheceu feliz, percebem?

Como canta Lenine “a vida é tão rara” e como entoava Marcelo Geneci “felicidade é só questão de ser”. Meu convite inicial é, portanto, que agora você escolha ser pleno e feliz, pois todas as ferramentas necessárias para que isso aconteça em sua vida estão aí em você, dentro de seu coração e sustentados por sua razão. Traga tais elementos para o plano de sua consciência e torne cada dia o melhor de sua vida.



Adversidades, momentos de tristeza, doenças, fragilidades, vulnerabilidades, dores e desânimo poderão acometê-lo? Infelizmente sim. Nem tudo está sob nosso controle. Porém, a forma como nos posicionamos diante de cada uma dessas situações, pode nos ajudar a superar o que é para ser superado e enfrentar o que eventualmente não der para ser resolvido.

Nós podemos estar diante de um desses problemas e focar só no problema, esquecendo que o importante mesmo é identificado um ponto negativo, atuar para a solução/superação/modificação daquele. É um equívoco limitarmos apenas ao problema. Todos nós temos capacidade de superação, de experimentar cada momento com serenidade e fazer escolhas que nos direcionem para a solução daquele episódio da vida.

Sim, episódio, pois o tempo é um grande aliado nesta história: devemos viver o presente e em hipótese alguma permitir a sensação de estarmos amarrados ao passado ou ao futuro. Se você estiver amarrado, corte as amarras, seja sozinho ou a ajuda de familiares, amigos e/ou profissionais, sempre lembrando que é de você quem deve partir a decisão e atos.

Note que quanto mais conectados com o agora, mais há sensação de plenitude; quanto mais plenos, mais felizes e dispostos a viver cuidando melhor de si e do outro, expandindo nosso horizonte de

Plenitude e felicidade

possibilidades e usufruindo cada instante, aprendendo muito, coletando experiências para tornar isso um hábito. Dê o primeiro passo neste sentido e não pare mais.

Por falar nisso, gosto de comentar que por muito tempo, ao andar em praias, ficava olhando para o chão, colecionando conchas de todas as cores e tamanhos. Há alguns anos deixei de fazê-lo. Passei a olhar mais para o horizonte, e ao observar “céu e mar em beijo azul”, conclui que a postura anterior me privava de muita coisa. Agora coleciono então horizontes.

Isto é apenas uma forma de dizer que está posto: somos seres vivos e temos a cada instante de escolher como desejamos experimentar essa oportunidade.

Em minhas leituras e diálogos sobre felicidade, observo que quanto mais cuidarmos de nós, quanto mais comportamento pró-social tivermos e quanto mais presentes a cada momento, maiores são as chances de cada minuto ser verdadeiramente especial e único – como exatamente já é, as vezes nos descuidamos de perceber isso.

Não estou dizendo que um sorriso estampado de orelha a orelha ficará exposto vinte e quatro horas por dia. Isso seria mesmo até um pouco bizarro, não lhe parece? As emoções humanas são variadas não sem motivo. Perceba isso, respire com calma, é a sua vida. Repito: “Felicidade é só questão de ser.”

Vale ainda um comentário: você acredita que deve fazer outras pessoas felizes? Leia sobre contribuição social e observe que você não deve puxar para si a responsabilidade de fazer alguém feliz, só que você pode escolher agir para que a pessoa se sinta bem e com certeza deve deixar de fazer coisas que machuquem, maltratam ou reverberem negativamente em seja lá quem for. Respeito ainda é a palavra chave.

As pessoas podem ser felizes conjuntamente, mas a decisão é individual, entende? Agora se você escolhe e vivencia o caminho da plenitude e felicidade não tenha dúvidas de que seu estado irá reverberar e ser transcendente, como se uma manta protetora o envolvesse e como se sua capacidade de ser feliz ficasse mais forte a cada dia. Isso muda as pessoas ao seu redor, inspira gestos de reciprocidade e ao olhar para o outro você não se arrepende, pois a troca é fundamental. Se decidirem ser felizes juntas, imagine o poder da manta protetora?

Plenitude e felicidade

Por fim, não menos importante, falar sobre felicidade está “na moda”, só que um olhar histórico demonstrará que ela sempre esteve, seus contornos é que parecem sempre se remodelas.

Os convido a viver a felicidade, lembrando que os autores costumam observar que há dois tipos básicos de felicidade: aquela que é a individual, subjetiva, que é cultivada interiormente por nossos pensamentos e externamente por nossos comportamentos e escolhas cotidianas, vivenciada em nosso círculo de familiares e amigos, vínculos afetivos e profissionais; e aquela que é a da sociedade, objetiva, que deve ser cultivada por todos, para que ocorra o bem-estar social, estando muito atrelada, na minha visão, com a efetividade dos direitos humanos.

Como pessoas que somos, precisamos “aumentar os índices” dos dois tipos de felicidade. Sugiro que a respeito leia todos os demais capítulos desta obra, pois o presente tópico, como os demais, não deve ser tratado como isolado dos outros eixos da vida, e sugiro ainda que passe a considerar plenitude e felicidade como possíveis, reais, concretas e fundamentais, devendo você atuar para que elas sejam frequentes.

Trate com seriedade tais temas e colha grandes experiências a partir dessa sua nova forma de agir. Se você já faz isso, amplie seu horizonte e veja como ampliar os resultados. Surpreenda-se e quando menos esperar, o inesperado poderá vingar, e seus atos todos serão capazes de gerar efeitos surpreendentes em você e nos outros. Seja corajoso e atue neste sentido. Renove cotidianamente sua escolha. Seja pleno e feliz.



ESPIRITUALIDADE



Estamos cercados de diversas situações que nos levam a questões que levantam a opinião pública, que nos fazem desacreditar em nossas crenças, que despertam caráter questionável em nos mesmos e em pessoas de nosso convívio, mas qual é de fato nossa crença?

Qual nosso relacionamento com o que de fato é nossa essência?

Estar bem com nossa espiritualidade, faz com que nos encontremos com nossa essência, com nossa partícula divina, isso faz toda a diferença, por exemplo em situações em que nos vemos perdidos diante de qualquer dificuldade que nos seja apresentada .

E o que faz você sentir que podemos agir diferente quando as dificuldades e os problemas em geral aparecem é o seu grau de elevação espiritual.

Para começar a analisar qual seu grau de espiritualidade, sugerimos um pequeno exercício:

- Fique diante do espelho e observe: sua aparência reflete seu estado de espírito?

**Sobre
o autor:**

Leandro Santos é corretor na Bradesco seguros.
Certificado Auto Coaching e Membro do curso Criando
Sucesso pela SKILL Aprimoramento Humano. E-mail:
leandrosantos_seguros@hotmail.com.

Espiritualidade

- Quanto as pessoas querem estar próximas a você?
- Qual seu nível de gratidão pelo seu dia e pelas pessoas que te cercam?

Para elevarmos nosso nível espiritual, precisamos primeiro observar como estamos sendo utilizados como instrumentos de Deus – leia um pouco adiante sobre aqueles que não acreditam Nele -, e retornarmos ao nosso paraíso interior, nossa essência, e nos desligarmos de lamentações, lamurias e inseguranças interiores.

A gratidão é o único sentimento que nos liga a Deus, e qual a melhor maneira de elevar nosso espírito, do que nos ligarmos a Ele?

Se você não acredita em Deus, busque mapear em que acredita, qual sua conexão com o mundo, o que torna você, você... Espiritualidade é maior que religião, não esqueça isso.

Em qualquer hipótese, para iniciar um progresso espiritual, é necessário se auto avaliar e elevar o nível de gratidão com as pessoas e com nós mesmos. Com base nisso, a partir de hoje, tenha a seguinte prática:

- Esforce-se para receber o máximo de “obrigados” possíveis por dia;
- Agradeça por tudo, sob qualquer circunstancia durante um mês;
- Relate suas experiências ao final de cada dia.

Ao final dessa experiência, vamos verificar que nossa espiritualidade reflete cada passo em direção ao progresso de modo geral , a paz de espírito transforma, enriquece a alma, e para vivermos de forma agradável, devemos sempre buscar isso tudo.



© by Alexa Cultural

Direção

Yuri Amaro Langermans / Nathasha Amaro Langermans

Editor

Karel Langermans

Capa

Klanger

Editoração Eletrônica

Alexa Cultural

Projeto gráfico

Alexa Cultural

Revisão:

Aline da Silva Freitas

Imagens:

Pixabay - CC0 Public Domain

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F328a FREITAS, Aline da Silva
F413f FACCHINI, Flávio
M347m MAZANO, Murilo

Roda da Vida: Descubra seu ponto de partida / Aline da Silva
Freitas, Flávio Facchini, Murilo Mazano / São Paulo / Alexa
Cultural. 2017.

52 p.; e-book; 16x23cm

ISBN - 978-85-63354-77-8

1. Roda da vida, 2. Coaching, 3. Negócios, 4. Sucesso, I - Título

CDD: 650

Todos os direitos reservados e amparados pela Lei 5.988/73 e Lei 9.610/98

ALEXA
CULTURAL

Rua Henrique Franchini, 256
Embú das Artes - SP - CEP: 06844-140
alex@alexacultural.com.br

ALEXA
CULTURAL

