

Ano 1 | V. 1 | N. 3

ISSN 2596-2191

REVISTA

Conexão

M O D E R N A



ESTRATÉGIA:

Inteligência emocional e a gestão para resultados

COMPORTAMENTO:

Armadilhas cognitivas e a percepção



Escolha

**Você pode dominar
as suas emoções e
melhorar os seus
resultados**

MAIS AMOR, MENOS DOR

INSTITUTO Liderança Moderna

NOVOS OLHARES
METODOLOGIAS INOVADORAS

@lideranca_moderna

EVOLUINDO | O APRENDIZADO

ENCONTROS REALIZADOS PRINCIPALMENTE
EM CONTATO COM A NATUREZA.

O INSTITUTO

Acreditamos que todas as pessoas possuem grande potencialidade dentro de si e basta estimulá-las da maneira adequada para que assumam patamares nunca antes imaginado. Por isso, capacitamos Lideranças para potencializar suas equipes com Cultura de Resultados com sustentabilidade.

COACHING

Coaching e PNL, individual ou formato de *Coaching Group*.

- ✓ Para Gestão de Performance em Vendas.
- ✓ Desenvolvimento de Lideranças

CURSOS

- ✓ Programação Neurolinguística PNL a nível de Pós-Graduação (MEC)
- ✓ Desenvolvimento de Lideranças
- ✓ Formação de treinadores
- ✓ Estratégias de Comunicação

PALESTRAS

Variados temas dentro da área de desenvolvimento pessoal.

Além das turmas e cursos para público em geral, contamos com a opção de Cursos e formações *in Company*, desenhados de acordo com a necessidade específica de cada cliente, tendo em vista elevar a performance da organização de maneira acelerada.

Venha conhecer.

_CONTATO

- ☎ (47) 99639-6718
- ✉ atendimento@liderancamoderna.com.br
- 📷 lideranca_moderna

47 3044-4749

liderancamoderna.com.br



REVISTA CONEXÃO MODERNA

E já estamos na nossa terceira edição da Revista Conexão Moderna. Quanta alegria!!

Todo nosso trabalho para a elaboração de cada edição é sustentado pela nossa intenção de impactar no crescimento e desenvolvimento de cada leitor. Esse propósito é que nos empodera e nos guia, contribuindo para manter a constância de nossas ações na busca do melhor conteúdo para disponibilizar por aqui. E o processo é sistêmico! Acreditamos que um indivíduo empoderado, impacta positivamente em seu meio, gerando desenvolvimento social.

Muito conteúdo instigante está disponível nessa edição!

Por aqui é possível aprender a acolher, inclusive, os sentimentos improdutivos para poder se apropriar do lado luz, ou a intenção positiva, que cada sentimento desses carrega. É possível aprender como colocar luz no seu lado sombra, caminhando para a iluminação. Afinal, você já parou para pensar que o iluminado é aquele que coloca luz nas suas sombras? E faz sentido que para isso é importante se munir de coragem para olhar e acolher sua sombra? Só assim, os ganhos poderão chegar e você se sentirá mais íntegro, consigo e com os outros.

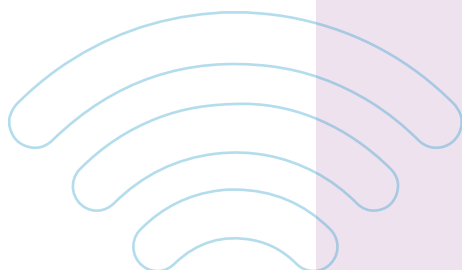
Afinal, quanto mais cada um se conhece, mais amoroso e compreensivo em seu meio se torna. E considerando que, conforme pesquisa de Harvard, 85% do sucesso de alguém se dá pelas suas habilidades de relacionamento, assim essa jornada poderá ser um bom negócio, não é mesmo?

Sentir raiva, medo, tristeza é comum a todos os seres humanos, até mesmo ao mais tranquilo dos seres, inclusive os que praticam meditação são acometidos por esses sentimentos. No entanto, o que importa é como se lida com essas emoções, pois isso é que impacta no sistema imunológico gerando saúde ou doenças ou impacta na busca por soluções e resultados.

É importante se permitir perceber as emoções e, ter a consciência que, mesmo sendo positivas ou negativas, elas passarão. Nenhuma emoção é constante e é isso que torna a vida ainda mais interessante.

Por aqui, não se tem a intenção de se colocar como donos da verdade. No entanto, entregamos a você algumas informações instigantes que podem lhe direcionar a uma jornada de autodescoberta, a uma centelha de reflexão sobre o como a sua vida pode ser mais tranquila, mais suave, apesar de todo o estresse ou correria diária. Isso pode se configurar em um ponto de consciência diante de toda a inconsciência diária que habitualmente se vive. Que tal? Vamos juntos tomar consciência para que as escolhas tenham mais qualidade e, conseqüentemente, a vida também se configure de uma maneira mais produtiva?

Vamos juntos! Boa leitura!



**Silvana
Macedo**
Diretora Geral



Expediente

Direção Geral

Silvana Macedo

Direção de Conteúdo

Cristina Miranda

Coordenação Administrativa

Luane Selli

Capa e Projeto Gráfico

MKM Studio Criativo

Equipe RV Conexão Moderna

Silvana Macedo, Cristina Miranda, Luane Selli, Michelle Karine de Melo, Eduardo Tinti e Larissa Haveroth Kulkamp

Colaboradores

Cristina Miranda
Iolanda Villas Boas Fin
Luiz Fernando Nicolodi
Maria Elisa Ely Klein Ibing
Silvana Macedo
Valério Campos
Vera Petry

Conexão Moderna Serviços de Desenvolvimento e Educação

Edifício Quartzo - Rua Rodrigues Alves, 165 - sala 603
Centro | Brusque | Santa Catarina | 88350-165
Telefones: 47 3044-4749 | 47 9 9639-6718

Revista Conexão Moderna

Ano 1 | V. 1 | N. 3
Mai/Jun/2019



+ SUMÁRIO

PAG. 10 | CAPA

COMPORTAMENTO ARMADILHAS COGNITIVAS E A PERCEÇÃO

por Silvana Macedo



PAG. 14 | CAPA

ESTRATÉGIA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E A GESTÃO PARA RESULTADOS

por Vera Petry



PAG. 6 | LIDERANÇA DE SI

O CAMINHO PARA TER SUCESSO, AUMENTAR O FOCO E A PRODUTIVIDADE

por Luiz Nicolodi

PAG. 8 | ESTRATÉGIA

APRENDA A UTILIZAR SUAS EXPERIÊNCIAS E EMOÇÕES VIVIDAS COMO ALAVANCAS PARA O SUCESSO DE SUAS EMPREITADAS

por Valério Campos

PAG. 16 | ESTRATÉGIA

MUITO ALÉM DO DESTINO

por Iolanda Villas Boas Fin



PAG. 24 | CAPA

COMPORTAMENTO MAIS AMOR, MENOS DOR

por Cristina Miranda

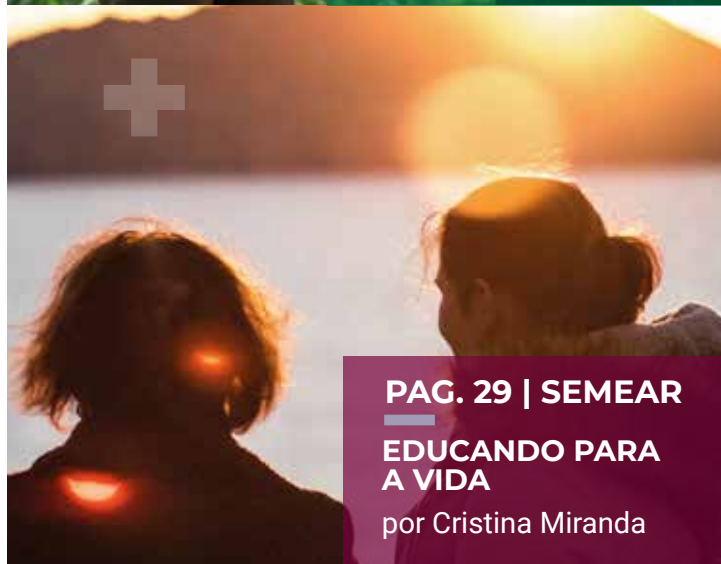
PAG. 20 | SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA

QUE LEGADO VOCÊ DEIXARÁ PARA A PRÓXIMA GERAÇÃO?

por Maria Elisa Ely Klein Ibing

PAG. 22 | GINÁSTICA
PARA O CÉREBRO

FORTALECER AS CONEXÕES NEURAIS



PAG. 29 | SEMEAR

EDUCANDO PARA A VIDA

por Cristina Miranda

PAG. 23 | EM BOA COMPANHIA

AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR

CONTATO

A **Revista Conexão Moderna** é uma publicação bimestral que visa contribuir para o autodesenvolvimento. Sua distribuição é gratuita por meio impresso e digital. A **Revista Conexão Moderna** não se responsabiliza por conceitos emitidos nos artigos assinados.



Acesse a
versão digital

Redação:

editorial@conexaomoderna.com

Apoio

Seja uma empresa ou entidade apoiadora do desenvolvimento social. Anuncie na Revista Conexão Moderna.

contato@conexaomoderna.com

47 99639-6718

47 3044-4749

O CAMINHO PARA TER SUCESSO, AUMENTAR O FOCO E A PRODUTIVIDADE.

por Luiz Nicolodi

Ao nos depararmos com nossas dificuldades profissionais, na carreira, nos negócios, muitas vezes podemos ter a impressão de que a pessoa que fez negócio não era adequada, que o mercado de trabalho da sua área não é fácil em nosso país, que o chefe impede o meu crescimento dentro da empresa, dentre muitos outros obstáculos que talvez possam justificar dificuldades na carreira e profissão.

Eventualmente algumas dessas situações podem ter influência, porém em geral elas são meras projeções de uma paisagem interna que carregamos devido a lealdades familiares, modelos mentais viciados, emoções sem controle em nosso interior.

Quando iniciamos olhar para dentro em busca do que está acontecendo internamente, algo muda no cenário, as coisas podem iniciar uma transformação, paramos de projetar externamente nossas dificuldades e podemos dar um passo ao amadurecimento, assumindo nossa carga de responsabilidade sobre nossos impedimentos.

Essa atitude pode ser desafiadora! É preciso coragem e força para fazer esse movimento, pois quebrar conceitos tão arraigados internamente, no geral, não se trata de uma experiência suave.

Porém, de acordo com Bert Hellinger, o pai das Constelações

Sistêmicas, “ao tomar a ação ganho algo de presente”. Isso significa que ao fazermos esse movimento de percepção interna tudo começa a se movimentar.

Podemos ser mais éticos e justos conosco mesmos, assumindo as emoções que surgem e as escolhas que fizemos. Isso nos permite ver sob uma nova percepção e realizar mudanças profundas na forma de encarar carreira, profissão e olhar o dinheiro e o sucesso em nossa vida.

Dominar é um termo complexo quando se fala de emoções, pois geralmente o domínio nos leva a um controle e a uma tensão. Melhor do que dominar as emoções é aprender a assisti-las sem tanto envolvimento, podendo olhar “de fora” o palco das emoções. Ao nos permitirmos esse olhar mais distante, que não nega a emoção, mas que também não se deixa possuir por ela, a emoção em si perde a força e se transforma. A energia que estava na emoção é então disponibilizada para todo organismo, para toda alma, propiciando insights e vitalidade.

Essa atitude de estar aberto às emoções e aos modelos mentais é uma atitude de cultivo de Atenção Plena, de treinar a mente a não ser tão reativa, a permitir que ela olhe sem reagir imediatamente. Essa posição mental nos preenche de força e podemos sentir um centramento e uma liberdade em relação ao ambien-



“ao tomar a ação ganho algo de presente”



Foto: Pixabay

te interno e também em relação ao ambiente externo. As coisas não nos capturam tanto, temos mais maleabilidade e flexibilidade mental.

Sistemicamente, temos muitas emoções, muitas delas que nem nos pertencem, quando ainda estamos emaranhados em nosso sistema familiar, quando ainda, inconscientemente, reagimos como crianças, sem saber o lugar que devemos ocupar e tentando salvar e incluir pessoas excluídas dentro da família. Quando estamos nesse posicionamento, isso é a fórmula para o fracasso profissional e na carreira. Porém, ao olharmos nossa vida, a origem dela e nossos pais, podemos agradecer profundamente esse presente, podemos tomar completamente essa missão de fazermos algo pelo mundo. Assim começa o sucesso, só após tomarmos em nosso coração nossos pais, completamente.

Portanto, o caminho que leva ao autoconhecimento, que ajuda a observarmos todo o fardo que carregamos, todas nossas reatividades, infantilidades, ingenuidades é o caminho que nos levará a realização, ao bem-estar, ao sucesso. Começar com uma atitude amorosa para conosco mesmos e para com nossos pais, para em seguida poder expandir nas nossas ações profissionais, na nossa capacidade de fazer acontecer no ambiente e lugar em que estivermos.



Dr. Luiz Fernando Nicolodi é diretor na Clínica Maha e médico de família. Trata o paciente a partir de uma perspectiva integral, ou seja, o indivíduo passa por uma análise nos níveis físico e mental.

ESTRATÉGIA

APRENDA A UTILIZAR SUAS **EXPERIÊNCIAS** E **EMOÇÕES** VIVIDAS, COMO ALAVANCAS PARA O SUCESSO DE SUAS EMPREITADAS.

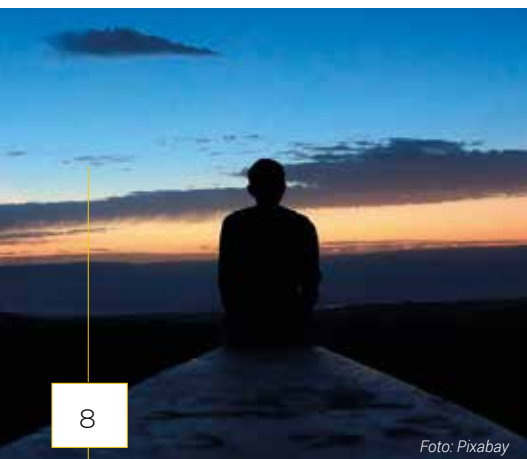
por Valério Campos

PNL ou Programação Neurolinguística é uma maneira de você se conhecer e com isto, comunicar-se de forma mais assertiva, mais natural, mais fácil, entendendo melhor as suas emoções aprimorando suas relações pessoais e por consequência seus resultados pessoais e profissionais.

Imagine nosso cérebro como um imenso computador, um biocomputador, uma unidade de armazenamento e processamento de informações recebidas continuamente dos nossos sentidos, como a audição, paladar, visão, audição e olfato, onde estas informações são analisadas, combinadas entre si, processadas produzindo reações físicas e emocionais adaptando/regulando seu corpo para enfrentar as inúmeras situações diárias, que vão sendo então armazenadas de forma a serem utilizadas no presente e no futuro, ao longo de sua vida.

A este processo que se pode chamar de programação, começa no seu nascimento, e assim sendo, vai-se ao longo da vida programan-

do/ensinando a este biocomputador, uma sequência de ações de resposta aos estímulos/informações recebidos. Simplificadamente, para aprender a abrir uma porta, aprende-se vendo uma porta ser aberta, codifico automaticamente este aprendizado em meu cérebro e no futuro, mesmo que as portas sejam diferentes, com maçanetas ou automáticas, encontraremos a forma como abri-las. Apenas me aproximo e abro a porta, sem pensar no que estou fazendo, da mesma forma pego uma colher, penteio os cabelos, abro torneiras, pois a nossa programação, generaliza e faz adaptações aos procedimentos já conhecidos/codificados de forma a concluir a tarefa.





locando-as condensadas em um botão imaginário na sua pele. Se corretamente realizada a técnica, ao tocar neste ponto/botão todas aquelas sensações/regulações são revividas imediatamente, predispondo a pessoa física/emocionalmente a enfrentar seus desafios, sejam eles quais forem, em um estágio de performance pessoal excelente, o que certamente lhe proporcionará melhores

Se é assim que quase tudo acontece, se eu conhecer detalhadamente este mecanismo de programação, posso conscientemente interferir no mesmo, modificando-o e conseguindo com isto a possibilidade de ter resultados diferentes, mais ecologicamente (*) interessantes para minhas aspirações e desejos, ao lidar com os encontros diários com o mundo, pois são inéditos a cada dia. Por mais que isso possa parecer inverossímil, a cada dia somos pessoas mais aperfeiçoadas com os acontecimentos do dia anterior e assim por diante.

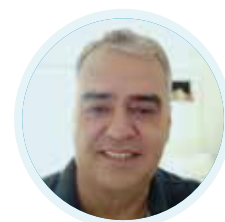
Usando suas emoções e conquistas passadas, nos dias atuais: você, na sua experiência neurosenso-

rial vivida até aqui (sua vida), tem uma imensa coleção de experiências, fatos e acontecimentos onde você viveu momentos de muito entusiasmo, sentindo-se: forte, efetivo, feliz, contente. Nestes momentos vividos, seu corpo estava na sua imensa complexidade física e emocional regulado de maneira excelente e você pode resgatar esta “regulagem” para ajudá-lo a enfrentar novos desafios, usando-a para auxiliá-lo na obtenção de melhores resultados perante desafios atuais. Esta técnica da PNL é chamada de ANCORAGEM. Pode-se fazer uma analogia à uma pescaria, lança-se um anzol nas suas memórias e pescamos no seu passado estas experiências excelentes e as trazemos para o presente, co-



Foto: Gih Leite

resultados. Parece mágica! pode-se utilizar múltiplos momentos felizes como âncoras, potencializando ainda mais as sensações, denomina-se “pilhas de âncoras”.



Valério Campos é Master Practitioner em PNL, Balneário Camboriú.

(*) Ecologicamente: uma verificação em um sentido bem amplo, detalhada, mais afinada ao seu modo de agir/pensar.

COMPORTAMENTO

ARMADILHAS COGNITIVAS E A PERCEPÇÃO.

por Silvana Macedo

O que você estava fazendo no dia 11 de setembro de 2001?”

Bem provável que o leitor, se já tinha determinada idade nessa época, tenha lembranças até de detalhes do advento ocorrido nessa data.

E agora importante observar o seguinte:

“O que você estava fazendo no dia 11 de setembro de 2018?”

É bem provável que não tenha lembranças de detalhes desse dia, a menos que tenha ocorrido algo impactante ou importante.

Por que esse advento acontece se o evento de 2001 aconteceu há 17 anos e mesmo assim, as lembranças estejam tão vívidas?

Daniel Kahneman, embora atuando no mundo da psicologia, foi nobel de economia, pelos seus estudos sobre “as tomadas de decisões nas incertezas”, e também escritor de várias obras, entre elas “Rápido e Devagar”; que traz uma abordagem interessante sobre as experiências e memórias e que podem trazer contribuições importantes para entendimento desse fenômeno.



Liberte-se

Cultivar lembranças agradáveis, produz efeitos benéficos ao corpo.

AS PESQUISAS

Foi realizada uma pesquisa em que os participantes tinham que colocar suas mãos em um recipiente com água muito gelada.

SITUAÇÃO 1: os indivíduos ficavam apenas 1 minuto com a mão submersa na água gelada, e no final do período era acrescentado água ainda mais fria.

SITUAÇÃO 2: um pouco pior, pois o indivíduo ficava por 2 minutos com as mãos submersas nessa situação.

SITUAÇÃO 3: o tempo da experiência aumentou para 3 minutos, no entanto, nos últimos segundos foi acrescentado água morna.

CONCLUSÃO: por mais incrível que pareça, todos os participantes, mesmo expostos por mais tempo, com a mão na água gelada, preferi-

ram a terceira situação.

Kahneman, até cita o exemplo de um indivíduo que teve uma viagem de férias maravilhosa, durante 30 dias, porém no seu retorno perdeu suas malas. Bem provável que essa pessoa fique apegada a esse advento, e esqueça dos 29 dias que passou curtindo maravilhosamente.

De acordo com seus estudos, percebeu que as memórias se organizam de acordo com a variação de estado, ou seja, o impacto emocional é que marca e faz com que a memória, mesmo que antiga pareça tão atual e possibilite, até mesmo, resgate de detalhes sobre a experiência. Resumindo, não é o tempo em que aconteceu, mas sim o impacto emocional do momento é que gera uma determinada intensidade no registro mental dessa memória e que faz com que ela esteja tão latente.

CONCLUSÃO

De acordo com o autor, citado anteriormente, o presente dura cerca de 3 segundos, após isso, já se tornou passado.

Nesse sentido, baseados nos estudos, cabe lembrar tantos casos de irmãos que se davam tão bem, e de repente em um momento de “cabeça cheia” falou algo que não devia. Isso é o suficiente para abalar o relacionamento e muitas vezes ficarem a vida inteira sem voltar a se falar.

Outra situação, um colaborador que trabalha em um local e de repente seu líder fala de uma maneira estúpida ou faz algo que lhe desagrada. Provavelmente, esse liderado perde o desejo de ficar nesse local, mesmo que esse tenha sido o melhor emprego de sua vida.

Ou até mesmo a percepção de um indivíduo sobre a vida, tendo todos os motivos para ser feliz e pleno, e por alguma eventualidade, fica apegado a esse momento e esquece de reconhecer tudo de bom que já tem.



Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

COMO SAIR DESSA ARMADILHA?

Como se sabe, o apego a memórias e lembranças que provocam dor, ativam a área da dor no cérebro. Qual o problema disso? Descarga de cortisol na corrente sanguínea, provocando stress, adoecimento e outras patologias.

CURIOSIDADE: De acordo com estudos da Organização mundial da Saúde, 6 minutos de lembranças dolorosas, ou lembrando quem lhe magoou, pode abalar a imunidade por até 6 horas. O oposto também é verdadeiro. 6 minutos de boas lembranças elevam a imunidade por até 6 horas.

Sendo assim, como desenvolver uma mentalidade em que seja possível reconhecer, valorizar e até se beneficiar de boas memórias?

Pesquisas de ressonância revelam que o fato de a pessoa entrar em contato com uma experiência que tenha sido boa, superação de desafios, ou outras lembranças agradáveis,

independente da época em que foram vividas, produz os efeitos benéficos no corpo, gerando produção de serotonina e outros hormônios do bem-estar. O curioso é que isso acontece como se a pessoa estivesse vivendo naquele exato momento. Sendo assim, como, então, orientar a mente para valorizar os bons momentos e amenizar o impacto de lembranças negativas? Veja as dicas a seguir:

DICA 1: todos os dias fazer a seguinte avaliação: Por que valeu a pena viver o dia de hoje? Com essa reflexão, o indivíduo acaba treinando seu cérebro para perceber coisas boas até mesmo, diante das adversidades.

DICA 2: a prática da gratidão. Talvez agora, avaliando o estudo de Kahneman, seja possível entender o poder dessa prática. Afinal, uma mente agradecida, valoriza e reconhece tudo de bom que acontece para a pessoa. Convido você a observar os seguinte: “Imagine um balão. E nesse balão você vai encher colocando todas os seus defeitos. Ele enche em toma conta do seu campo de visão. Se nesse balão só tiver defeitos, o que acontecerá com as qualidades? Não serão percebidas.

Por outro lado, se enchê-lo com qualidades, o que acontecerá com os defeitos? Perderão a importância não é mesmo?” Talvez agora seja até possível perceber ainda mais o poder dessa prática.

DICA 3: essa sugerida pelo autor citado anteriormente. Fazer um álbum de imagens em que a pessoa vivenciou bons momentos. Só o fato de entrar em contato com cada foto, cada pessoa que fez parte de sua história e lhe contribuiu de alguma maneira, será fundamental para encher o coração de boas recordações e a pessoa será tomada por uma sensação imensa de bem-estar.

Com essas dicas não parece tudo tão simples? E é!! Basta se dar a permissão para capacitar suas habilidades cognitivas para acessar e valorizar tudo de bom que já se tem e assim, viver uma vida mais plena e feliz!!

Pensa nisso!



Silvana Macedo é Educadora e Consultora em PNL com ênfase em Comunicação, Vendas e Liderança.



ESSE É O NOSSO TIME!

Time que desenvolve os seus potenciais e é reconhecido pelo brilho nos olhos.

Time com vontade, com paixão, comprometido há mais de 40 anos em desenvolver produtos e serviços para facilitar a sua vida.

www.plasvale.com.br





Foto: Danil Kuzelev

ESTRATÉGIA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E A GESTÃO PARA RESULTADOS.

por Vera Petry

Evoluir emocionalmente implica em não terceirizarmos a nossa responsabilidade por elevar o nosso nível de inteligência e sabedoria emocional.

Felizmente temos a concessão divina de sermos seres humanos!

Ser humano significa vivenciar e lidar com as emoções.

As emoções e o nosso sistema sensorial são os responsáveis por registrar o repertório da nossa trajetória, contam e dão sentido às nossas histórias.

Como seria a nossa vida sem as nossas emoções?

As emoções interferem diretamente na qualidade dos nossos pensamentos, sentimentos, comportamentos e relações sociais.

A palavra “emoção” provém do latim *exmovere* ou *emovere*, que significa “movimento para fora” ou “colocar em movimento”, assim sendo, ela designa aquilo que nos coloca em movimento fora e dentro de nós. Então, temos que ficar atentos à gestão das nossas emoções, afinal, elas revelam quem somos.

As emoções tem influência na forma como nos vemos e como enxergamos todos e tudo a nossa volta.

A inteligência emocional nos

conduz a lidar melhor com as nossas emoções e com as dos outros.

Eu costumo dizer, que além da inteligência emocional, é importante desenvolver a sabedoria emocional, que é o uso inteligente de cada uma das emoções em todas as faces e interfaces da vida. É tornar a inteligência emocional uma alavanca na conquista dos seus sonhos, objetivos e metas.

Aquele que é emocionalmente sábio é capaz de entender que herdamos uma carga emocional e que, felizmente, temos a condição de nos transformarmos aperfeiçoando continuamente o controle emocional.

Evoluir emocionalmente implica em não terceirizarmos a nossa responsabilidade por elevar o nosso nível de inteligência e sabedoria emocional.

A gestão das emoções exige treinamento diário, análise contextual, situacional, e requer a atenção plena do quanto à influência do “piloto automático” do conjunto das emoções nas relações intra e interpessoal.

LONDON

THE EVOLUTION OF HAIR

Não há uma fórmula mágica! Existe sim, o caminho intenso e fantástico do autoconhecimento, a disciplina de fazer por nós o que somente nós podemos fazer, há a insistência e persistência de, verdadeiramente, ser uma pessoa melhor, que conseqüentemente, será melhor na família, na carreira, relações interpessoais, na vida.

Gerar resultados contempla um bloco de atitudes, que exigem comportamentos, conhecimentos e habilidades alinhados a isso, portanto, quanto mais emocionalmente inteligentes nós formos, mais fácil será de usarmos as nossas emoções a serviço do desenvolvimento de tudo o que nos torna mais competentes.

Tornar a gestão das emoções uma aliada, nos leva a resultados melhores em todos os campos da vida, além de ser maravilhosamente agradável para quem convive conosco.

A gestão das emoções nos permite “ser” e “parecer ser” alguém com as quais as pessoas sentem alegria de viver e conviver. E isso faz muita diferença quando o assunto é Pessoas, Processos e Resultados.

Gerar resultado é fantástico!

Gerar resultado com inteligência emocional cria vínculos, promove fluidez, gera engajamento e provoca transformações!



Vera Petry é Master Coach, Profissional com mais de vinte e cinco anos de atuação em Gestão de Pessoas e Gestão de Negócios, Docente em cursos de Pós-Graduação e Palestrante.



Foto: Pixabay

ESTRATÉGIA

MUITO ALÉM DO DESTINO.

por Iolanda Villas Boas Fin

■ ■
Embarque numa viagem onde as maiores descobertas estão dentro de você.

Viajar pode ser muito bom. A escolha de um destino é uma oportunidade de ampliar horizontes e transcender as descobertas locais numa grandiosa revelação interior.

A psicoterapia é uma jornada de busca de sentido para sua vida, sendo que o caminho percorrido é único e exclusivo para cada indivíduo. Ao longo das últimas quatro décadas, Iolanda Fin atendeu pessoas que já se encontravam num estado de profunda desolação, solidão, depressão, enfim, em um quadro de total desespero. Com o processo de autoconhecimento, estas pessoas conseguiam utilizar seu potencial psíquico e transformavam esse sofrimento em crescimento pessoal. Porém era preciso buscar um novo caminho preven-

tivo, uma orientação antes desta etapa de tristeza e dor. Assim surgiu o projeto Muito Além do Destino que tem por intuito ensinar as pessoas a se adaptarem as demandas da vida moderna.

O programa é uma iniciativa de transformação e autoconhecimento através da aventura e do turismo, com o objetivo de apoiar as pessoas na superação de seus desafios, oferecendo-lhes a oportunidade de desenvolver seus sonhos, fortalecer suas competências pessoais, sociais, cognitivas e Espirituais.

Tudo começa com o encontro num final de semana, num lugar longe dos grandes centros. Lá você conhecerá seu grupo de viagem. O objetivo é que o grupo se torne uma família, lidando com todos os desafios que possam aparecer no caminho. O grupo vai aprender como observar o



Foto: Pixabay



Toda semana
uma **nova edição.**

MKM

Saúde

Relacionamento

Bem-estar

EXPANSÃO

Compor

VARIEDADES

tamento

Qualidade

de Vida

CONSCIÊNCIA

conexaomoderna.com

☎ 47 9 9937 4595

PROGRAMA
Conexão
MODERNA



Foto: Pixabay



Criar vivências de autoconhecimento e reflexão, a partir da cultura e tradições dos lugares.

encontrar a si na Grande busca de si mesmo

mundo natural, a cultura local e o potencial que nos torna seres especiais.

Conhecer locais que você nem imagina que existam pode abrir sua mente e ajudar a definir seu futuro trazendo a prosperidade e abundância. Com certeza as pessoas desfrutam de momentos inesquecíveis, com muitas conversas e risadas durante esta grande aventura!

Consciente do poder transformador que esse processo pode trazer a cada um, foram escolhidos lugares e eventos únicos que já costumam mudar a vida das pessoas. Pode ser no silêncio das montanhas,

no refúgio natural ou compartilhando vivências com pessoas que buscam os mesmos objetivos, o importante é viver essa busca interior em um dos recantos mais especiais da Terra.

Criar vivências de autoconhecimento e reflexão, a partir da cultura e tradições dos lugares. Integrando a história, a filosofia, a maneira de enfrentar os desafios, mostrando as superações e sucessos de cada povo antigo ou atual.

Tudo isso oportunizando um crescimento antes que: a mente entristeça, e o corpo adoeça.

Numa viagem para Machu Picchu, por exemplo, pode se encontrar na sabedoria Inca o segredo da energia vital, esta



Viajar é Preciso

Estamos num período da vida que é preciso aprender que podemos transformar nossa realidade e que somos 100% responsáveis por tudo

civilização deixou um legado de conhecimento sobre trabalho em equipe, liderança, superação de obstáculos da natureza, mas principalmente viveram e ensinaram seus descendentes a conhecerem o poder dos quatro elementos da Terra: Terra, fogo, água e Ar. Utilizaram esta filosofia e atingiram um grau de evolução tão elevado, ao ponto de desafiar os desafios das alturas, construindo grandes cidades como Machu Picchu.

Viajar para o Egito pode proporcionar a conexão à uma civilização que desenvolveu a engenharia, agronomia, hidrografia, medicina e principalmente se prepararam para o período após a morte. Neste destino, os participantes podem explorar as diversas fases do desenvolvimento humano e entendem sua existência com base no conhecimento milenar.



Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

que nos acontece, é hora de criar uma realidade de abundância e prosperidade em todos os sentidos. Embarque conosco!



Iolanda Villas Boas Fin é psicóloga e sua missão é orientar aqueles que querem embarcar numa viagem onde as maiores descobertas estão dentro de si.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

QUE LEGADO VOCÊ DEIXARÁ PARA A PRÓXIMA GERAÇÃO?

por **Maria Elisa Ely Klein Ibing**

Enquanto estamos neste mundo, influenciamos outras pessoas e também somos influenciados. Seja de forma positiva ou negativa. Isso acontece no nosso trabalho, círculo de amigos e família.

É importante procurar ser um influenciador positivo, para que através de nós, as pessoas possam se sentir melhores direcionadas, podendo deixar legados e sendo sempre confiáveis.

No entanto, receio que os homens e mulheres estejam passando por um processo muito delicado e com isso a humanidade fica desequilibrada emocionalmente.

Vivemos em um tempo de facilidades, porém, bem mais difícil para administrar. Um exemplo claro disso é a facilidade que temos com as redes sociais, telefones, consumismo e em vários setores fomos beneficiados e tudo está ao nosso dispor com muita tranquilidade, contudo, ter o domínio de toda essa facilidade acaba por prejudicar o emocional de um povo.

Estamos conectados em um mundo virtual e desconectados com as pessoas que nos cercam.

Quanto tempo por dia temos nos dedicado a conversarmos com nossa família? Esse tempo com certeza não tem sido superior ao tempo gasto com o celular.

Estamos por dentro da vida dos outros e por fora da vida de nossos familiares. Pais distantes de seus filhos, esposos longe de suas esposas e vice-versa.

Temos acesso a inúmeras instruções de como ter bons livros, cursos, palestras, artigos. Mas, muitas vezes nenhum se encaixa com a situação

que estamos necessitados.

O que se pode observar claramente, é que cada vez mais, o ser humano moderno fica mais ansioso e muitos se isolam dentro de suas casas e o que é pior, se isolam dentro de si mesmos.

Relacionamento saudável não se encontra disponível em uma banca ou balcão qualquer. Cada ser humano é único. Bons relacionamentos são construídos no dia a dia, com boas conversas

e questionamentos.

É preciso que os pais retomem seus lugares de sacerdotes de seus lares, sanando as dúvidas de seus filhos e nunca transferindo responsabilidades.

A ciência é clara em relatar que pais emocionalmente saudáveis geram filhos também emocionalmente saudáveis. Aqueles que conseguem observar e/ou tratar suas emoções, transmitem maior segurança para sua família.

Precisamos organizar nossa "casa" interna, para que tudo o que está ao nosso redor venha ser influenciado de forma positiva, para que as pessoas do nosso convívio sintam com a nossa presença, algo que traz paz ao ambiente.

Foto: Laercio Cavalcanti



As estatísticas são assustadoras: Segundo a OMS, o índice de crianças entre seis a doze anos diagnosticadas com depressão, saltou de 4,5% para 8% na última década.

Nos últimos quinze anos, uma em cada cinco crianças teve problema de saúde mental; um aumento de 43% no TDAH foi observado. Também aumentou em 37% a depressão na fase da adolescência e o pior, tivemos um aumento de 200% na taxa de suicídio em crianças entre dez a quatorze anos.

Associo estes números, infelizmente tão elevados, ao fato de que, as crianças de hoje estão sendo estimuladas e superdimensionadas com objetos materiais, mas são privadas dos conteúdos de uma infância saudável, tais como: pais emocional-

mente disponíveis, limites claramente definidos, responsabilidades, nutrição equilibrada, sono adequado, movimento em geral (especialmente ao ar livre), jogos criativos, interação social e tudo isso, com certeza, abre uma grande oportunidade para o tédio.

Ao contrário disso, as crianças estão sendo preenchidas com pais digitalmente distraídos, indulgentes e permissivos que deixam as crianças “governarem o mundo” sem lhes estabelecerem regras. Pais passando o poder de decisão para filhos imaturos. Geralmente, elas adquirem o direito de obter tudo sem merecerem ou sem serem responsáveis em obtê-los. Possuem um estilo de vida sedentário com sono inadequado e nutrição desequilibrada. Existe uma estimulação sem fim com armas tecnológicas e gratificação instantânea e muita ausência dos momentos tidos como “chatos”, mas imprescindíveis ao domínio das emoções.

Entendo que, a família deve ser um lugar de refúgio e que ofereça paz, tranquilidade e sossego. Um local onde ficamos livres do perigo, mas, infelizmente o que se vê, é que na família se travam as guerras emocionais trágicas e cada vez mais a humanidade se afasta de um equilíbrio emocional capaz de produzir resultados satisfatórios para transformar uma sociedade, que seria seu principal papel neste cenário.

Precisamos organizar nossa “casa” interna, para que tudo o que está ao nosso redor venha ser influenciado de forma positiva, para que as pessoas do nosso convívio sintam com a nossa presença, algo que traz paz ao ambiente. Que possamos, continuamente e consistentemente, adquirir o hábito de nos educar emocionalmente para então sermos chamados para solucionar problemas e assim, fazer a diferença nesta terra.



Maria Elisa Ely Klein Ibing
é Neuropsicopedagoga.

GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

FORTALECER AS CONEXÕES NEURAIS.

Nesta edição nossa proposta é te convidar para experimentar alguns exercícios no sentido de fortalecer as conexões neurais e, conseqüentemente, tornar o seu cérebro mais forte. Esses exercícios podem ser úteis na prevenção de doenças cerebrais, como a demência. O Ministério da Saúde considera a demência como um “termo guarda-chuva” que inclui diversas doenças, que são principalmente progressivas e afetam memória, outras habilidades cognitivas e de comportamento. Esse conjunto de doenças interfere significativamente na capacidade de uma pessoa manter as atividades cotidianas. Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, até 2050 o número de pessoas com demência poderá se triplicar no mundo. A doença de Alzheimer é o tipo mais comum de demên-

cia e representa entre 60 e 70% dos casos. Abaixo estão três dicas para você exercitar e fortalecer seu cérebro:



Estimular o raciocínio lógico: os jogos de tabuleiro são excelentes ferramentas para isso;



Percorrer um caminho novo. Sabe aquele percurso que você faz todo dia e que poderia fazê-lo de “olhos fechados”? Seja para ir para o trabalho, para aula, enfim, experimente rotas diferentes daquela que faz normalmente;



Ouvir música. Ao ouvir uma música, tente identificar que instrumentos fazem parte dela. Se você quiser, pode fazer com diferentes ritmos.



Propósito

“Agir para transformar as pessoas e as organizações.”

Serviços

- Recrutamento e Seleção
- Treinamento
- Desenvolvimento
- Consultoria em Gestão de pessoas

Diferenciais

Consultoras especialistas, com vivência na área da indústria e do varejo.

...

Soluções criativas e personalizadas de acordo com a necessidade do cliente.

Contato



Rylyane Nevez Rozenq
47 98402.5132
rylyane@agirrh.net.br



Gizeli Azevedo Reis
48 99990.6840
gizeli@agirrh.net.br

**EM BOA
COMPANHIA**

AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR.



Foto: Google Imagens

Nossa vida consiste de relacionamentos, não é mesmo?! Estamos o tempo inteiro nos relacionando com algo ou alguém.

E, às vezes parece que os relacionamentos interpessoais estão cada vez mais desafiadores. Temos a impressão que não falamos a mesma linguagem. E isso, de fato, pode ocorrer. Pensando nisso, a sugestão de leitura é o best seller As Cinco Linguagens do Amor, de Gary Champan.

O autor é conselheiro de relacionamentos há mais de quatro

décadas e explora o assunto com foco nos relacionamentos conjugais. As reflexões, por sua vez, valem para todo o tipo de relacionamento. Gary Champan parte de casos de casos reais de seus clientes para fundamentar as leis que defende para um relacionamento saudável, permanente e próspero.

Vale muito a pena!

**AGENDA INSTITUTO
LIDERANÇA MODERNA**

Programme-se!



**Inscrições e
Informações:**

47 99639-6718
47 3044-4749

16 a 18 de maio

Curso: Método Silva. Brusque.

4 de junho

Curso Liderança Moderna. Brusque.

7 e 8 de junho

Pós-Graduação (ou curso livre) Programação Neurolinguística Sistêmica com Qualidade de Vida. Brusque.

14 a 15 de junho

Curso INSIGHTS: Assumindo a Liderança de Si. Brusque.

18 de junho

Palestra: A Neurociência do Sucesso. Brusque.

13 e 14 de julho

Pós-Graduação (ou curso livre) Programação Neurolinguística Sistêmica com Qualidade de Vida. Brusque.

18 de julho

Curso: Liderança Moderna. Brusque.

26 e 27 de julho

Curso INSIGHTS: Assumindo a Liderança de Si. Blumenau.

9 e 10 de agosto

Pós-Graduação (ou curso livre) Programação Neurolinguística Sistêmica com Qualidade de Vida. Brusque.

23 e 24 de agosto

INSIGHTS- Assumindo a Liderança de Si. Brusque.

COMPORTAMENTO

MAIS AMOR, MENOS DOR.

por Cristina Miranda

O estudo e entendimento da Programação Neurolinguística (PNL) pode contribuir para ampliar o mapa de mundo do indivíduo de maneira extraordinária. É impressionante o quanto se pode agir de forma consciente e o quanto a consciência do Ser pode contribuir na vida e nas relações das pessoas.

O uso de ferramentas da PNL no trato com os filhos é extremamente benéfico para a relação familiar. E você pode estar se perguntando como fazer isso? Em que situações? É comum os pais se depararem com situações conflitantes, quando a criança ainda não sabe como lidar com determinados sentimentos, como por exemplo, a frustração, e tem alguma reação desproporcional, como é o caso das chamadas birras. E você deve estar se perguntando: como? Que ferramentas? Provavelmente muitos de vocês já ouviram falar que quando a criança se joga no chão e faz aquela

cena que, normalmente, deixa os pais se sentindo constrangidos, seria conveniente que essa criança recebesse um abraço.

No julgamento padrão, alguns podem se questionar: como assim, a criança faz um escândalo porque eu não quero comprar um salgadinho, me faz passar vergonha e eu devo passar a mão na cabeça? Não se trata exatamente disso. No momento em que a criança se joga no chão porque recebeu uma resposta negativa à sua expectativa ela está manifestando que ainda não dispõe de recursos emocionais o suficiente para lidar com essa frustração. Então, uma sugestão seria começar a aplicação de uma técnica, ali mesmo, naquela cena que desafia, chamada *rapport*. O *rapport* é o acolhimento da situação expressada pela criança. Sem julgamentos e resistências. Apenas o acolhimento, que lhe dará segurança para uma situação na qual ela ainda não conseguiu identificar seus recursos emocionais. *Rapport* se



No julgamento padrão, alguns podem se questionar: Como assim, a criança faz um escândalo porque eu não quero comprar um salgadinho, me faz passar vergonha e eu devo passar a mão na cabeça?



Foto: Pixabay

constrói tendo interesse genuíno na outra pessoa, sendo curioso quanto a quem é e como pensa e estando disposto a ver o mundo a partir de ponto de vista da outra pessoa (O'CONNOR, 2003). Dar um abraço poderá fazer com que a criança se sinta acolhida na sua manifestação e, a partir de sua tranquilidade, a possibilidade da negociação.

ANDREAS e FAULKNER (1995) explicam que há três etapas para a construção do *rapport*, sendo elas: determinar metas de satisfação mútuas, estabelecer e manter *rapport* não-verbal, produzir sensações positivas nos outros.

Note que é necessário um interesse **genuíno**, ou seja, conectar-se na mesma frequência da criança. Pode parecer que isso demora, mas é bem provável que estes minutos investidos no equilíbrio da situação lhe poupem estresse e sentimentos negativos até o final da ida ao mercado. O *rapport* é o passo inicial para diversas situações e, a partir dele, pode-se seguir com a técnica que considerar mais apropriada para cada situação. Num Trabalho de Conclusão do Curso de PNL do Instituto Liderança Moderna, uma aluna relatou a sua experiência com a filha para uma situação que, também, é bastante comum em crianças na faixa etária dos quatro aos sete anos: dores nas

pernas, comumente chamadas de 'dor do crescimento', conforme alguns pediatras. Conforme o relato da aluna, para os pais, em diversas ocorrências das dores nas pernas, não havia uma justificativa convincente como cansaço muscular em consequência de um dia de brincadeiras. Optaram por testar uma técnica de ressignificação. Esta técnica

terapêutica se refere à transformação do significado seja pela modificação do conteúdo ou pela modificação do contexto (BANDLER e GRINDER, 1986).

A ressignificação pode ser desenvolvida, inclusive, a partir do uso de metáforas, que é uma forma de utilizar o inconsciente no processo de mudança, envolvendo a mente do



Foto: Pixabay



ouvinte e superando a resistência consciente (KNIGHT, 1998). Trata-se de uma figura de linguagem que “ nos leva além de um significado e abre a nossa mente para muitos significados possíveis” (O’CONNOR, 2003, p. 215). DINIZ e SLAVIERO (2000), publicaram o livro “Metáforas: um dos caminhos da sabedoria humana com a programação neurolinguística”, onde reuniram histórias metafóricas, compartilhadas no atendimento, em consultório, de casos de reais.



Foto: Pixabay

subconsciente.(...) Uma criança pode se identificar intensamente com um bicho de pelúcia ou um herói. No artigo, TOUBER (2006) compartilha o roteiro elaborado por LIEKENS e DELNOY (2003 apud TOUBER, 2006) para se escrever uma história de cura, possibilitando que todos usem deste recurso de maneira fácil e com resultados positivos.

O roteiro consiste das seguintes reflexões para montagem da história:

1

Qual é o problema?

O seu filho está com medo de ler em voz alta na frente da classe? Ele está assustado porque as outras crianças podem não gostar dele?

2

Do que o seu filho gosta?

Quais os heróis com que ele mais se identifica? Quais são os bichos de pelúcia que ele mais gosta? Quais os programas de televisão? O que ele gosta de realizar? Quais são os seus esportes ou atividades favoritas?

3

Escolha um personagem e um contexto para a história.

Escolha um mundo no qual a criança será capaz de se divertir. Príncipes, planetas, animais ou insetos podem ser boas opções. Decida que animal ou bicho de pelúcia será o personagem principal e que representará seu filho.

4

Inicie pelo começo

Elabore um começo para a história na qual o personagem principal tem muitas aventuras divertidas, mas também tem problemas similares aos sintomas da criança. O personagem não deve ser doente, apenas ter o problema.

No artigo "Um enredo que cura crianças", publicado na Ode Magazine, TIJN TOUBER (2006), descreve a experiência realizada por Paul Liekens e Ann Delnoy, e que resultou no livro "Helende verhalen voor kinderen" (2003), disponível apenas em holandês, em que 18 das 20 crianças submetidas ao experimento, foram curadas por meio da exposição a histórias metafóricas. De acordo com LIEKENS e DELNOY (2003 apud TOUBER, 2006) "os processos biológicos são conduzidos pelo

5

Finalize a história

Depois imagine um final no qual o personagem principal chegou aonde ele queria: ser mais forte, mais inteligente, livre dos sintomas, capaz de comer o que quer, etc.

6

Trace o objetivo final

Invente o percurso que o personagem principal fará para chegar até lá. É sempre conveniente ter a mão um outro herói do mundo do seu filho para dar bons conselhos ao personagem. (...) Na história, o personagem principal aprende desta maneira a fazer as coisas que antes não conseguia mas que agora pode.

(LIEKENS e DELNOY, 2003 apud TOUBER, 2006)



Foto: Pixabay

A partir desta ferramenta estruturada, a construção de metáforas fica facilitada e, a aplicação e verificação de resultados mais prática e objetiva.

Apropriando-se dessa sugestão de roteiro, os pais começaram a incorporar histórias metafóricas no período anterior ao sono da filha de quatro anos. Uma delas falava de uma menina muito querida, chamada Julia (mesmo nome de uma prima), que adorava brincar na rua, correr, subir em árvores. Outro dia, Julia brincou tanto, mas tanto, que ficou exausta. Brincou de casinha, na areia, de pega-pega com sua prima preferida, tomou banho de piscina. No final do dia, sentia-se cansada e tinha a sensação que as pernas doíam. Tomou um banho gostoso, fez um desenho, jantou, mas, parece que as pernas não paravam de doer. Então Julia foi para cama, deitou-se e começou a respirar bem fundo e a relaxar. Quanto mais a Julia relaxava, menos as pernas doíam e isso era incrível porque ela nunca tinha relaxado. E assim, a Julia continuou respirando e relaxando, até que não sentiu mais suas pernas doerem

e adormeceu num sono bem tranquilo, durante toda a noite. Ao final da história Dora já estava dormindo. E dormiu tranquilamente a noite inteira. Profunda e tranquilamente. Dora, que normalmente demora para relaxar e dormir, adormeceu no tempo da metáfora. Em cinco ou dez minutos. E assim se seguiu, por algumas noites, até que, definitivamente, as dores não apareceram mais. Vale fazer o experimento! Com amor e menos dor.

Referências: ANDREAS, STEVE; FAULKNER, CHARLES (1995); BANDLER, Richard; GRINDER, John (1986); DINIZ, Maura Loires; SLAVIERO, Vânia Lúcia (2000); KNIGHT, Sue. (1998); O'CONNOR, J. (2003); SLAVIERO, Vânia Lúcia (2015); TOUBER, Tim (2006).



Cristina Miranda é Master em PNL e educadora.



EVOLUA COM A LONDON

Conheça nossa filosofia educacional de aprendizagem multiplicadora e inove na arte de ser cabeleireiro!

Com um departamento de desenvolvimento criativo e um sistema educacional atuante, trabalhamos com os melhores profissionais do cenário nacional para disponibilizar capacitações e conteúdos exclusivos, tendências internacionais e o que há de mais moderno em procedimentos no mundo dos cabelos.

londoncosmeticos.com.br

(47) 3252-1353

(47) 9 9755-7862

[/centroteclondonsc](https://www.facebook.com/centroteclondonsc)

[@centroteclondons](https://www.instagram.com/centroteclondons)

LONDON
EDUCATION



Foto: Fonsi Fernandez

SEMEAR

EDUCANDO PARA A VIDA.

por **Cristina Miranda**

O pressuposto que norteia a iniciativa leva em consideração que desenvolvimento pessoal gera desenvolvimento social.

Despertar nas pessoas uma gota de consciência sobre si e sobre o seu impacto no ambiente, sobre seus atos, suas ações e reações. As pessoas estão condicionadas ao piloto automático e, por vezes, não se dão conta de que o *iceberg* mostra apenas a sua ponta. Abaixo da superfície da água há um denso e imenso volume de gelo que, traçando um paralelo com a vida humana, é carregado de forma inconsciente. Imaginando que é possível despertar para essa consciência e promover uma convivência melhor consigo mesmo e com os demais à sua volta, surgiu a iniciativa EDUCANDO PARA A

VIDA, organizado pelo Instituto Liderança Moderna. Esse projeto tem como propósito preparar pais, professores e cuidadores, pois estes são os principais agentes de mudança.

O pressuposto que norteia a iniciativa leva em consideração que desenvolvimento pessoal gera desenvolvimento social. Faz sentido que preparar aqueles que desenvolvem gerará velocidade e sustentabilidade para essa missão? Imagine que, a partir do momento que uma pessoa é impactada por uma gota de consciência, ela é capaz de, no seu tempo, adotar novas práticas na vida que poderão



Foto: Pixabay

refletir positivamente, por exemplo, em suas relações familiares, ou, quem sabe, na relação com os colegas de trabalho, com a chefia, e assim por diante. Esse reflexo positivo, por sua vez, poderá inspirar outras pessoas no seu meio a buscarem, também, um novo pensamento, um novo comportamento. Importante mencionar que não se trata simplesmente de “pensar positivo” do tipo: “vai dar tudo certo”. Trata-se de fazer sentido e de sentir. Assim pode ocorrer uma mudança de *mindset*, baseada na Programação Neurolinguística. O primeiro passo é a dose inicial de reflexão.

Dona Matilde, 46 anos, participou de uma das iniciativas em um condomínio Minha Casa Minha Vida e relatou: *"dois assuntos que foram apresentados me fizeram pensar: um foi as 'palavras de poder' e o outro foi a 'congruência'. São coisas que parecem tão simples, mas são difíceis, né?! A gente fala a vida toda de um jeito errado e, de repente percebe que se a gente muda umas palavras, parece que muda até o nosso humor. Eu anotei umas palavras aqui para ver se eu consigo mudar".* Seu Francisco, 53 anos, que também participou da iniciativa comentou: *"Esse negócio da congruência é muito sério. Como você pode dizer para fazer uma coisa que você não faz, né?! Por exemplo, meu filho começou a fumar e*

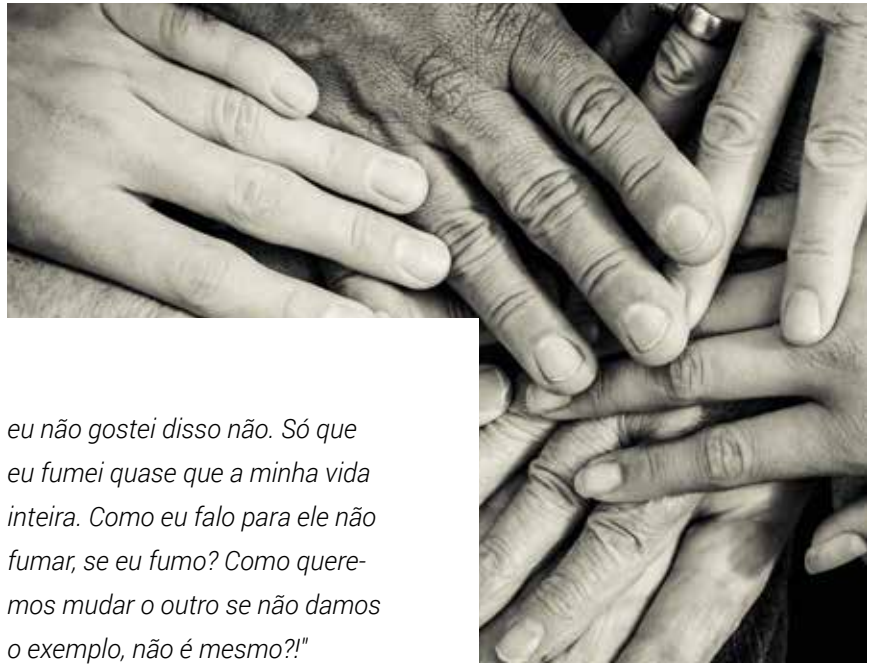


Foto: Pixabay

eu não gostei disso não. Só que eu fumei quase que a minha vida inteira. Como eu falo para ele não fumar, se eu fumo? Como queremos mudar o outro se não damos o exemplo, não é mesmo?!"

Esses depoimentos mostram que os conteúdos fazem sentido para as pessoas. É importante, no entanto, que eles sejam repetidos, como os comerciais de TV, até que estejam automaticamente assimilados e tornem-se uma prática natural das pessoas. Você pode se permitir testar. Que tal começar com uma palavra de poder? Por exemplo: Você está economizando dinheiro para alguma finalidade? Normalmente as pessoas afirmam: "Estou economizando **PARA** comprar um carro". Experimente falar diferente e perceba qual a sensação, no seu cérebro ou no seu corpo,

desta nova forma de falar: Estou economizando **ATÉ** comprar um carro. Você percebeu alguma mudança nas sensações?

A iniciativa **EDUCANDO PARA A VIDA** é desenvolvida há dois anos e conta com a participação dos alunos do Instituto Liderança Moderna, coordenados pela educadora Silvana Macedo. Se você acredita nesta iniciativa e gostaria de contribuir de alguma forma, entre em contato:

atendimento@liderancamoderna.com.br



Foto: Pixabay



SONO VIP

Durma bem. Viva melhor.



SONO VIP, é uma empresa especializada em roupa de cama em MALHA **100% algodão**, situada em Brusque/SC, no berço da fiação Catarinense.

★ *Sono Vip - Roupa de Cama em Malha*

☎ 47 3396 7388 📍 Brusque-SC

✉ contato@sonovipcama.com.br

www.sonovipcama.com.br





MONTHEZ

Hotel & Eventos



HOTEL MONTHEZ

25 anos de tradição



Áreas de lazer



Quartos reformados



Restaurante com vista panorâmica



Espaço para eventos

FAÇA SUA RESERVA!
(47) 3251-3717
0800 47 3700

reservas@monthez.com.br

www.monthez.com.br



Rodovia Antônio Heil 370 - Km 29, Brusque - SC / Brasil