



ACREDITE  
E VOCÊ  
CONSEGUIRÁ





# ACREDITE E VOCÊ CONSEGUIRÁ



Oferecido por:  
Marketing Digital Top

## **Termos e Condições**

### **Aviso Legal**

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

## Sumário

---

10 citações inspiradoras que podem melhorar a si mesmo .....	3
10 perguntas que você deve fazer a si mesmo .....	7
10 maneiras de fortalecer sua comunicação.....	11
10 maneiras de começar a assumir o controle .....	15
Construa sua autoestima como um guia para auto aperfeiçoamento.....	27
Por que o coaching é o caminho a percorrer no gerenciamento de equipes.....	31
Desenvolva sua intuição.....	36
Sonhe sua vida .....	41
Cura energética .....	45
Os otimistas são mais saudáveis e vivem mais .....	54
Crescer espiritualmente é olhar para dentro.....	64
Como a medicina natural pode ajudá-lo.....	77
É hora de começar uma vida saudável.....	85
Motivação no coração do auto aperfeiçoamento .....	98
Os poderes de uma atitude positiva .....	103
A vida é sobre escolhas e as decisões que tomamos .....	112
O que você deve saber sobre Liderança .....	117
Seu programa de 7 dias para gerenciamento de estresse .....	122

## 10 citações inspiradoras que podem melhorar a si mesmo

---

Pode demorar um pouco de café ou provavelmente algumas rodadas de cerveja ou qualquer outra bebida que você possa colocar em suas mãos quando se trata de relaxar após um dia de trabalho duro. Bem, sim, eu também sou culpado por isso, a menos que seja pego morto usando um abajur na minha cabeça depois de algumas rodadas de vodka ... seminu! Ok, mau exemplo e peço desculpas a todos que leem isso depois de terem pesadelos sobre mim nesse estado de estupor bêbado.

Só não pergunte como aconteceu, por favor.

Mas o que é realmente interessante é que como as pessoas passam pela parte habitual da vida quando confrontadas com o estresse das veias? Quero dizer, a coisa da nova era, como Zen ou ioga, é uma das coisas boas e realmente funciona. Há espaço para o lado intelectual das pessoas que podem realmente cheirar as rosas em lata enquanto estão em movimento? Isso meio que me fez pensar que realmente deveria haver algo nessa coisa de 'mente sobre matéria'.

O humor é realmente o melhor remédio que existe quando você estiver. Quero dizer que qualquer um pode pagar um bom dinheiro para ouvir um comediante apenas para fazer você molhar as calças depois de rir tanto. Apesar do que está acontecendo, e para aqueles que passaram pela provação, é

melhor rir enquanto enfrenta os problemas com a mente clara do que a raiva com a visão nublada. Uma das minhas celebridades favoritas de todos os tempos pode ter que ser Woody Allen.

Agora isso é um cara que lhe dá a franqueza na cara que ele puxa com gosto, mesmo sem tentar. Você pode conversar sobre qualquer coisa com um homem, e ele certamente zombará do assunto e você acabará rindo ao invés de ficar chateado com isso.

Woody Allen tem isso a dizer:

**1.** "O dinheiro é melhor que a pobreza, mesmo que apenas por razões financeiras". Parece bom para mim, quero dizer, a praticidade de todas as coisas envolve dinheiro, mas não é preciso ter um braço e uma perna para obtê-lo.

**2.** "Acredito que há algo lá fora nos observando. Infelizmente, é o governo". - disse Nuff.

**3.** "Há coisas piores na vida que a morte. Você já passou uma noite com um vendedor de seguros?" Por acaso é um dos clássicos. Quero dizer, a questão sobre os pequenos problemas da vida não é tão ruim assim, até que 'ele' apareça.

Certamente, os relacionamentos podem se complicar ou têm complicações que provavelmente qualquer autor sobre relacionamentos provavelmente descobrirá em breve. Seguimos o que nosso coração deseja, a menos que você esteja falando sobre o coração como no coração que bombeia sangue por todo o corpo.

**4.** "O amor é a resposta, mas enquanto você espera pela resposta, o sexo levanta algumas questões bem interessantes". E se você quiser mais, continue perguntando!

**5.** "Uma palavra rápida sobre contracepção oral. Pedi para uma garota ir para a cama comigo, ela disse 'não'". Parece 'prático', eu acho. E quando se trata da vida cotidiana, ele realmente sabe como tirar o melhor proveito de todos os cenários possíveis, e isso não envolve um processo se ele atingir um nervo.

**6.** "Basicamente, minha esposa era imatura. Eu ficaria em casa no banho e ela entraria e afundaria meus barcos". Eu nunca tinha um barco na minha banheira antes. Só de encará-lo enquanto embebido em água quente já me deixa enjoada.

**7.** "Não tenho medo da morte, só não quero estar lá quando isso acontecer". Se chove, derrama.

**8.** "Sou grato pelo riso, exceto quando o leite sai do meu nariz." Pode piorar quando você está bebendo cerveja ... ou enxaguante bucal, e isso aconteceu comigo uma vez!

**9.** "Se você quer fazer Deus rir, conte a ele sobre seus planos." Pelo menos ele não nos fere com um raio, e sou grato por isso.

E apesar do que possa acontecer com todos nós nos próximos dez, vinte ou mesmo trinta anos, acho que todos temos que ver as coisas sob um tipo diferente de luz e não apenas em perspectiva. Não consigo imaginar a vida sem nenhuma sabedoria que possa nos guiar. Quer sejamos religiosos ou não, é preciso mais coragem para aceitar seus medos e aprender a lidar com eles é tudo o que importa quando se trata apenas de se dar bem. E para resumir, aqui está a última pepita de sabedoria a ser usada ..., no entanto, sempre e onde quer que estejamos.

**10.** "O talento para ser feliz é apreciar e gostar do que você tem, em vez do que você não tem."

## 10 perguntas que você deve fazer a si mesmo

---

"O que realmente faz você marcar?" 10 perguntas que você deve fazer para si mesmo: uma preparação para o auto aperfeiçoamento

Seja tudo o que você pode ser, mas nem sempre está no exercício. Costumo me ver um pouco contente com a minha vida do jeito que as coisas são, mas é claro que é difícil pensar em outra coisa quando existem questões reais a serem discutidas.

Ainda aspiro a algo mais profundo e mais significativo.

Então, todos nós estamos cheios de problemas. Honestamente, isso não deveria nem nos incomodar ou mesmo nos impedir de nos tornarmos tudo o que deveríamos ser. As aspirações de crianças devem continuar a viver dentro de nós, mesmo que durem pouco ou contanto que possamos manter o sonho. Eles dizem que você não pode ensinar truques novos para um cachorro velho ... ou eles podem?

### **1. O que eu realmente quero?**

A questão das eras. Tantas coisas que você quer fazer com a sua vida e tão pouco tempo para fazer durante o dia.

Encontrar algo em que você seja bom pode ajudar a perceber esse pequeno passo em direção à melhoria. A diligência é a chave para saber que vale a pena.

## **2. Devo realmente mudar?**

A geração de hoje assumiu outro nível de redefinição do 'eu', ou 'mim'. É o que as crianças estão dizendo. Ter um exército de sobrinhas e sobrinhos adolescentes me ensinou que há coisas muito piores que eles poderiam ter do que acne ou talvez até promiscuidade. Então, como isso se encaixa no seu estilo de vida?

Se a história nos ensinou uma coisa, é a vida pela qual passamos. Tente ver se o estilo de festa dos anos setenta não atrairia a geração mais jovem, mas dançar faz parte da festa. Observe-os aplaudindo depois de mostrar-lhes como realmente dançar do que quebrar seus ossos na dança do break.

## **3. Qual é o lado positivo disso tudo?**

Com tanta coisa acontecendo ao nosso redor, parece não haver espaço para considerarmos a luz no fim do túnel. Ainda podemos vê-lo como algo positivo sem sofrer tanto escrutínio. E se for um trem no fim do túnel, faça um passeio e veja o que faz o mundo girar!

## **4. Estou confortável com o que estou fazendo?**

Sempre existe o caminho mais fácil e o caminho certo para decidir o que acontece com quais sapatos ou bolsas, camisa e outros enfeites. Não é preciso ser um gênio para se ver como alguém único; caso contrário, todos seremos iguais em tudo o que fazemos. A variedade traz perguntas muito interessantes e emocionantes a serem experimentadas.

### **5. Fiz o suficiente por mim?**

Você tem, ou há algo mais que você quer fazer? O descontentamento em todos os aspectos pode ser perigoso em grandes doses, mas em pequenas quantidades ser capaz de ver e fazer coisas que você nunca imaginaria fazer.

### **6. Estou feliz em onde estou hoje?**

É uma pergunta injusta, portanto, seja uma resposta! Você gosta de ser uma mãe ou pai bom e amoroso para os seus filhos e, em seguida, se esforça! Seus filhos vão te amar para sempre. O mesmo acontece com a vida cotidiana!

### **7. Estou apelando para o sexo oposto?**

Então talvez eu não tenha uma resposta para isso, mas isso não significa que não posso tentar. Se você se molda, muda a maneira como veste suas roupas ou cabelos, ou mesmo sua atitude em relação às pessoas, lembre-se sempre de que sempre será para seu próprio benefício.

## **8. Quanto eu poderia ter?**

Suponho que, neste caso, não exista algo em excesso ou pouco, mas é mais o quanto você realmente precisa. Eu gostaria de ter muito dinheiro, não há como negar isso, mas a questão é: quanto você está disposto a trabalhar para isso?

## **9. O que me motiva?**

O que te motiva? É uma resposta que você precisa descobrir por si mesmo. Há tantas coisas que podem fazer todo mundo feliz, mas escolher uma delas pode ser a parte mais difícil. Não é que você não possa comer uma porção da sua comida favorita em um buffet e é isso. Apenas tente peça por peça.

## **10. O que realmente faz você marcar?**

Assim? O que realmente faz você marcar? Você pode ser qualquer coisa que você sempre quis ser, mas perceber que alcançar algo que pode parecer muito difícil já está desistindo antes mesmo de você começar essa jornada. Lembre-se sempre de que o auto aperfeiçoamento não é apenas sobre a mudança física ou filosófica que você precisa passar, mas é algo que você realmente deseja.

## 10 maneiras de fortalecer sua comunicação

---

"Um pedaço de pedra Blarney" 10 maneiras de fortalecer sua comunicação

A Pedra Blarney é uma pedra histórica, ou realmente parte do Castelo de Blarney, na Irlanda, onde se acreditava que beijar a pedra pode lhe dar o dom de gab. Sim, parece estranho hoje em dia, mas quem somos nós para questionar a tradição? Não é como se eu estivesse dizendo que Papai Noel não existe (OOPS!).

Há muito o que saber sobre conversas que alguém, até eu, jamais poderia perceber. Você pode assistir a programas de entrevistas; programas de rádio; clubes dedicados a falar em público; conversas comuns; certas regras ainda se aplicam quando se trata de interação por meio de palavras.

Pode parecer tedioso, eu sei, mas mesmo sendo sua boca que está fazendo o trabalho, seu cérebro trabalha duas vezes mais para produzir muitas coisas que você conhece. Então, qual a melhor maneira de começar a aprender a ser uma comunicação eficaz é conhecer a pessoa mais próxima de você: você mesmo.

## **1. O que você sabe.**

A educação tem tudo a ver com aprender o básico, mas ser um orador eficaz é praticar o que aprendeu. Minha passagem como hóspede em todas as reuniões dos Toastmasters me ensinou que todos temos nossas limitações, mas isso não significa que não podemos aprender a acompanhar e compartilhar o que sabemos.

## **2. ouvindo.**

É tão importante quanto fazer perguntas. Às vezes, ouvir o som de nossa própria voz pode nos ensinar a ter um pouco de confiança em nós mesmos e a dizer as coisas em que acreditamos com convicção.

## **3. Humildade**

Todos cometemos erros e, às vezes, tendemos a ofender nossas palavras, gaguejar e provavelmente pronunciar mal certas palavras, mesmo sabendo o que isso significa, mas raramente as usamos apenas para impressionar os ouvintes. Portanto, em um grupo, não tenha medo de perguntar se você está dizendo a palavra certa corretamente e se não tiver certeza, faça uma piada. Eu prometo a você que fará todo mundo rir e você também pode se safar.

#### **4. Contato com os olhos**

Há muito a dizer quando se trata de direcionar sua atenção para o público com um olhar atraente. É importante que você mantenha o foco ao conversar com um grande grupo em uma reunião ou reunião, mesmo que ele seja lindo.

#### **5. Brincando**

Um pouco de humor pode fazer maravilhas para aliviar a tensão ou pior tédio ao fazer seu discurso. Dessa forma, você chamará a atenção da maioria da multidão e eles sentirão que você é tão acessível quanto humano para aqueles que ouvem.

#### **6. Seja como o resto deles**

Interação é uma mistura de outras pessoas. Você terá muitas ideias, além de saber o que as pessoas as fazem como são.

#### **7. Eu, eu e eu**

Admita, há momentos em que você canta para si mesmo no chuveiro. Eu sei que eu faço! Ouvir o som da sua própria voz enquanto você pratica sua fala na frente de um espelho pode ajudar a corrigir as áreas de estresse do seu tom. E enquanto você está nisso, você pode enfeitar-se também.

## **8. Com um sorriso**

Um sorriso diz tudo como o contato visual. Não faz sentido fazer careta em uma reunião, a menos que seja um velório. Você pode expressar melhor o que está dizendo quando sorri.

## **9. Um Modelo de Função**

Deve haver pelo menos uma ou duas pessoas em sua vida que você ouviu quando estão em uma reunião pública ou talvez na igreja. Certamente eles leem suas falas, mas tomar nota mental de como enfatizam o que dizem podem ajudá-lo quando você estiver no centro do palco.

## **10. Preparação**

Faça o melhor da preparação, em vez de apenas rabiscar anotações e, muitas vezes, em pânico apressado. Algumas pessoas gostam de escrever coisas em fichas, enquanto outras recorrem a ser um pouco mais tolas quando olham para as anotações escritas na palma da mão (não para mãos úmidas, por favor). Apenas fique à vontade com o que sabe, desde que goste do seu trabalho.

E isso envolve tudo. Essas sugestões são bastante amadoras, mas aprendi a me capacitar quando se trata de público ou falar em privado e nunca é demais estar com as pessoas para ouvir como elas tornam as conversas e reuniões muito mais agradáveis e educacionais.

## 10 maneiras de começar a assumir o controle

---

"Quem é o chefe?" 10 maneiras de começar a assumir o controle (gerenciamento de tempo, estabelecimento de metas, rastreamento de registros)

À primeira vista, parece que o pensamento positivo e o Transtorno do Déficit de Atenção (DDA) não têm nada a ver um com o outro. Mas muitos de nós com DDA desenvolvemos padrões de pensamento negativo porque ficamos frustrados com nossos desafios e sentimentos frequentes de estarmos sobrecarregados. Essa perspectiva negativa torna ainda mais difícil para nós gerenciar esses desafios e avançar.

A prática do pensamento positivo permite que as pessoas com DDA se concentrem em nossos pontos fortes e realizações, o que aumenta a felicidade e a motivação. Isso, por sua vez, permite que gastemos mais tempo progredindo e menos tempo nos sentindo deprimidos. As dicas a seguir fornecem sugestões práticas que você pode usar para ajudá-lo a mudar para padrões de pensamento mais positivos:

## 1. Cuide bem de si mesmo

É muito mais fácil ser positivo quando você está comendo bem, se exercitando e descansando o suficiente.

## 2. Lembre-se das coisas pelas quais você é grato

Estresses e desafios não parecem tão ruins quando você está constantemente se lembrando das coisas certas na vida. Levando apenas 60 segundos um dia para parar e apreciar as coisas boas fará uma enorme diferença.

## 3. Procure a prova em vez de fazer suposições

Um medo de não ser apreciado ou aceito às vezes nos leva a supor que sabemos o que os outros estão pensando, mas nossos medos geralmente não são realidade. Se você tem medo de que o mau humor de um amigo ou familiar seja causado por algo que você fez ou que seus colegas de trabalho estão secretamente fofocando sobre você quando você vira as costas, fale e pergunte a eles. Não perca tempo se preocupando que você fez algo errado, a menos que tenha provas de que há algo com que se preocupar.

## 4. Abster-se de usar absolutos

Você já disse a um parceiro "Você está sempre atrasado!" Ou reclamou para um amigo "Você nunca me ligou!"? Pensar e falar em absolutos como 'sempre' e 'nunca' faz com que a situação

pareça pior do que é e programa seu cérebro para acreditar que certas pessoas são incapazes de entregar.

## 5. Desconecte-se de pensamentos negativos

Seus pensamentos não podem exercer nenhum poder sobre você se você não os julgar. Se você perceber que está tendo um pensamento negativo, se desprenda, testemunhe e não o siga.

## 6. Esmague as "formigas"

Em seu livro "Mude seu cérebro, mude sua vida", o Dr. Daniel Amen fala sobre "ANTs" - pensamentos negativos automáticos. Esses são os maus pensamentos que geralmente são reacionários, como "Essas pessoas estão rindo, elas devem estar falando de mim" ou "O chefe quer me ver? Deve ser ruim!" Quando você perceber esses pensamentos, perceba que eles não passam de ANTs e esmague-os!

## 7. Pratique amar, tocar e espremer (seus amigos e familiares)

Você não precisa ser um especialista para conhecer os benefícios de um bom abraço. O contato físico positivo com amigos, entes queridos e até animais de estimação é um estímulo instantâneo. Um estudo sobre esse assunto fez uma garçonete tocar alguns de seus clientes no braço enquanto ela entregava os cheques. Ela recebeu dicas mais altas desses clientes do que daquelas em que não tocou!

## **8.** Aumente sua atividade social

Ao aumentar a atividade social, você diminui a solidão. Cerque-se de pessoas saudáveis e felizes, e a energia positiva delas afetará você de maneira positiva!

## **9.** Ofereça-se para uma organização ou ajude outra pessoa

Todo mundo se sente bem depois de ajudar. Você pode oferecer seu tempo, seu dinheiro ou seus recursos. Quanto mais energia positiva você colocar no mundo, mais receberá em troca.

## **10.** Use interrupções de padrão para combater a ruminação

Se você se encontra pensando, uma ótima maneira de pará-lo é interromper o padrão e forçar-se a fazer algo completamente diferente. A ruminação é como hiper foco em algo negativo. Nunca é produtivo, porque não é racional ou orientado à solução, é apenas uma preocupação excessiva. Tente mudar seu ambiente físico - dê um passeio ou sente-se do lado de fora. Você também pode ligar para um amigo, pegue um livro ou ligue alguma música.

Quando se trata do mundo corporativo, o protocolo é praticamente a religião. Saber o que é necessário fazer é o básico da produtividade, mas a interação e a mente firme compõem a coisa toda como verdadeira produtividade. Há quem pareça funcionar bem, mesmo sob pressão, mas são incomuns e somos humanos e imperfeitos. Obter essas pequenas coisas como

estresse sob nossas peles não resolverá nossos problemas. Às vezes, é preciso um pouco de coragem para admitir que estamos nos tornando viciados em trabalho do que dizer a nós mesmos que não estamos fazendo o nosso melhor.

## Seja feliz

### *Feliz como você quer ser*

Quase todo mundo já ouviu o hit 'Don't Worry, Be Happy' de Bobby McFerrin. A música tem uma maneira muito cativante de transmitir sua mensagem de ser feliz para todos. A simples mensagem de Bobby McFerrin certamente atraiu muita gente, dizendo-lhes para não se preocupar.

Viver uma vida feliz, resiliente e otimista é maravilhoso e também é bom para sua saúde. Ser feliz, na verdade, protege você do estresse da vida. O estresse está ligado às principais causas de morte, como doenças cardíacas, câncer e derrame.

Uma das melhores coisas já ditas é: "A única coisa na vida que permanecerá sempre a mesma é a mudança" e, em nossa vida, temos o poder de fazer as mudanças necessárias, se quisermos. Mesmo se nos encontrarmos em uma situação insuportável, sempre podemos encontrar consolo ao saber que isso também mudaria.

Redes ou relacionamentos sociais são essenciais para a felicidade. As pessoas são diferentes, aceitam as pessoas por quem ou o que são, evitam confrontos, discussões constantes e abandonam todo tipo de ressentimento. Se os argumentos parecerem inevitáveis, ainda tente fazer um esforço para entender a situação e você pode simplesmente se dar bem e como a felicidade é realmente encontrada em todos, aumentando-a é uma maneira de tornar uma vida mais maravilhosa e também mais saudável.

Ser feliz é relativamente fácil, basta decidir ser uma pessoa feliz. Abraham Lincoln observou que a maioria das pessoas, na maior parte do tempo, pode escolher o quão feliz ou estressado, quão relaxada ou perturbada, quão brilhante ou entorpecida sua perspectiva. A escolha é realmente simples, escolha ser feliz.

Existem várias maneiras pelas quais você pode fazer isso.

Ser grato é uma ótima atitude. Temos muito a agradecer. Agradeça ao taxista por levá-lo para casa com segurança, agradeça ao cozinheiro por um jantar maravilhoso e agradeça ao cara que limpa suas janelas. Agradeça também ao policial por tornar seu lugar seguro e agradeça a Deus por estar vivo.

Notícias são estressantes. Consiga menos. Algumas pessoas simplesmente não podem começar o dia sem a dose diária de notícias. Tente pensar nisso: 99% das notícias que ouvimos ou lemos são más notícias. Começar o dia com más notícias não parece ser uma coisa sensata a se fazer.

Uma conexão religiosa também é recomendada. Fazer parte de um grupo religioso com seus cânticos, sacramentos, cânticos, orações e meditações promove a paz interior.

Gerencie seu tempo. O tempo é inestimável e importante demais para ser desperdiçado. O gerenciamento de tempo pode ser visto como uma lista de regras que envolvem agendamento, estabelecendo metas, planejando, criando listas de coisas a serem feitas e priorizando.

Esses são os princípios básicos do gerenciamento de tempo que devem ser entendidos para desenvolver uma habilidade eficiente de gerenciamento de tempo pessoal. Essas habilidades básicas podem ser ajustadas ainda mais para incluir os pontos mais delicados de cada habilidade que podem lhe dar essa reserva extra para obter os resultados desejados.

Rir e rir com vontade todos os dias. Ouviu uma boa piada? Diga a seus amigos ou familiares sobre isso. Como também dizem: "O riso é o melhor remédio".

Expresse seus sentimentos, afetos, amizade e paixão às pessoas ao seu redor. Eles provavelmente irão retribuir suas ações. Tente não manter a raiva reprimida de frustrações, isso faz mal à sua saúde. Em vez disso, encontre maneiras de expressá-las de uma maneira que não cause mais ferimentos ou danos a ninguém.

Trabalhar duro traz uma enorme satisfação pessoal. Dá a sensação de ser competente para concluir nossas tarefas. Realizações são necessárias para todos nós, elas nos dão uma sensação de valor. Trabalhe nas coisas que você sente dignas do seu tempo.

Aprender é um exercício alegre. Tente aprender algo novo todos os dias. Aprender também nos faz expandir e ampliar nossos horizontes. E também pode nos dar mais oportunidades no futuro.

Corra, corra, ande e faça outras coisas para as quais seu corpo foi feito. Sentir vivo.

Evite a exposição a elementos negativos, como barulhos altos, toxinas e locais perigosos.

Estas são as poucas coisas simples que você pode fazer todos os dias para ser feliz.

E sempre se lembre da citação de Abraham Lincoln, ele diz que "a maioria das pessoas é tão feliz quanto decide fazer".

## Trazer inovação para sua vida

### *O que a inovação pode fazer na sua vida*

É um talento que todo mundo tem, mas acha que não. O poder da inovação. Se você já se maravilhou com a capacidade criativa de alguém, adivinhe, você pode criar e inovar também. Isso leva tempo. Todo mundo nasce criativo. A caixa de giz de cera no jardim de infância não se limitava àqueles que possuíam potencial; porque a verdade é que todo mundo tem potencial.

Você sabe quanto tempo levou para aprender a andar de bicicleta ou dirigir ou nunca mais cometer o mesmo erro? É o mesmo com a inovação. É preciso um pouco de prática e muito tempo antes que essa função da mente venha facilmente quando chamada. Este artigo ensinará algumas dicas sobre como trazer inovação para sua vida.

Não dê ouvidos ao que as outras pessoas dizem. Siga a batida do seu próprio tambor. Permitir a participação de outras pessoas trará apenas cacofonia à música que você está tentando fazer. Se você tem uma ideia original, não perca tempo e esforço tentando fazer as pessoas entenderem. Eles não vão. E a ajuda que você provavelmente obterá vem na forma de feedback negativo. Se todos esses gênios ouvissem seus colegas, provavelmente ainda estaríamos vivendo na idade média.

Gaste tempo com isso. Não posso enfatizar isso o suficiente, no entanto, por favor, não confunda esta dica para dizer para você deixar o seu emprego por dia. Não. Isso envolve um pouco de gerenciamento de tempo complicado, mas com um pouco de disciplina, você poderá pressionar os dois.

Exercício. Dar um passeio. Corra uma milha ou duas. Envie todas essas endorfinas correndo por suas veias. O exercício certamente limpa e relaxa sua mente e permite que qualquer coisa apareça.

Grave seus sonhos. Algumas delas não são apenas as coisas mais loucas que sua mente consciente jamais teria pensado? Se você já teve esses sonhos antes, e tenho certeza que já teve, isso mostra apenas o poder inovador inexplorado em que você se encontra. Então, anote essas anotações. Esses sonhos podem apenas criar uma centelha inovadora em você.

Encontre o seu próprio estilo. Você sempre pode distinguir um Van Gogh de um Matisse. Você saberá que Hemingway escreveu algo pela escolha das palavras no papel. Então é o mesmo com você. As pessoas apreciarão mais sua inovação porque é exclusivamente sua e que ninguém mais pensaria no que você estava pensando. Isso permitirá que as pessoas vejam o quanto você é valioso.

Não se esconda atrás de gadgets ou ferramentas bacanas. Você não precisa do conjunto de tintas mais caro para produzir uma obra-prima.

Da mesma maneira com a escrita. Você não precisa de uma caneta-tinteiro cara e papel realmente macio para um best-seller. De fato, JK Rowling escreveu o primeiro livro da série Harry Potter em pedaços de tecido. E se você tiver uma câmera SLR cara, se for um fotógrafo ruim? Quem se importa se você tem um laptop blinging, se você não pode escrever nada? O artista realmente reduz o número de ferramentas que possui à medida que melhora seu ofício: ele sabe o que funciona e o que não funciona.

Nada funcionará sem paixão. O que você acorda de manhã? O que mantém a chama acesa? Qual é a única coisa que você vai morrer se não o fizer? Às vezes, pessoas com talento são superadas por pessoas que querem mais. Pense na lebre e na tartaruga. Ellen Degeneres disse uma vez que, se você não está fazendo algo que deseja, não quer realmente fazê-lo. E isso é verdade. Às vezes, você só quer algo tão ruim que se torna um imparável virtual. E isso é paixão. A paixão vai continuar.

Não se preocupe com a inspiração. Você não pode forçá-lo; a inspiração ocorre quando você menos espera, para aqueles momentos imprevisíveis e inevitáveis que você deve preparar. Uma ideia pode te atingir no metrô, mas, infelizmente, sua pobre alma infeliz; você não tem uma folha de papel para

---

rabiscar um pensamento que poderia mudar o mundo. Evite esses desastres. Tenha sempre uma caneta e papel ao alcance do seu braço.

Espero que este artigo tenha ajudado você a trazer mais inovação para sua vida. Lembre-se de que você está fazendo essas coisas para sua própria satisfação e não de mais ninguém. Mas logo eles perceberão, e tudo deve se esvaír a partir daí.

## Construa sua autoestima como um guia para auto aperfeiçoamento

---

Então, como você se mantém calmo, composto e mantém a autoestima em um ambiente difícil? Aqui estão algumas dicas que você pode considerar como um guia inicial para o auto aperfeiçoamento.

Imagine-se como um dardo. Tudo e todos os outros ao seu redor podem se tornar pinos de dardos, em um ponto ou outro. Esses pinos de dardos destruirão sua autoestima e o derrubarão de maneiras que você nem se lembrará. Não deixe que eles o destruam ou tire o melhor de você. Então, quais pinos de dardo você deve evitar?

### # 1: ambiente de trabalho negativo

Cuidado com a teoria do "cão come cachorro", onde todo mundo está lutando apenas para chegar à frente. É aqui que as pessoas não apreciadas geralmente prosperam. Ninguém apreciará suas contribuições, mesmo se você perder o almoço e o jantar, e ficar acordado até tarde. Na maioria das vezes, você trabalha demais sem obter ajuda das pessoas envolvidas. Fique fora disso, isso vai arruinar sua autoestima. A competição está em jogo em qualquer lugar. Seja saudável o suficiente para competir, mas em uma competição saudável.

## # 2: Comportamento de outras pessoas

Escavadoras, narizes marrons, fofoqueiros, chorões, trapaceiros, atiradores de elite, pessoas caminhando feridas, controladores, irritantes, reclamantes, explosivos, patrocinadores... todos esses tipos de pessoas apresentarão más vibrações para sua autoestima e para o seu esquema de auto aperfeiçoamento.

## # 3: Mudando o Ambiente

Você não pode ser um inseto verde em um campo marrom. As mudanças desafiam nossos paradigmas. Ele testa nossa flexibilidade, adaptabilidade e altera a maneira como pensamos. As mudanças dificultam a vida por um tempo, podem causar estresse, mas nos ajudarão a encontrar maneiras de melhorar a nós mesmos. A mudança estará lá para sempre, devemos ser suscetíveis a ela.

## # 4: Experiência Passada

Não há problema em chorar e dizer "agachado!" Quando sentimos dor. Mas não deixe que a dor se transforme em medo. Pode agarrá-lo pela cauda e girá-lo. Trate cada falha e erro como uma lição.

## # 5: Visão negativa do mundo

Veja o que você está vendo. Não se envolva com todas as negatividades do mundo. Na construção da autoestima, precisamos aprender a tirar o melhor proveito das piores situações.

## # 6: Teoria da Determinação

Diz-se que a maneira como você é e seus traços comportamentais são um produto final misto de seus traços herdados (genética), sua educação (psíquica) e seu ambiente ambiental, como seu cônjuge, empresa, economia ou seu círculo de amigos. Você tem sua própria identidade. Se seu pai é um fracasso, isso não significa que você também deve ser um fracasso. Aprenda com outras experiências das pessoas, para que você nunca precise encontrar os mesmos erros.

Às vezes, você pode querer saber se algumas pessoas nascem líderes ou pensadores positivos. NÃO. Ser positivo e permanecer positivo é uma escolha. Construir autoestima e traçar linhas para o auto aperfeiçoamento é uma escolha, não uma regra ou um talento. Deus não desceu do céu e disse a você: "George, agora você pode ter permissão para construir autoestima e melhorar sua autoestima".

Na vida, é difícil permanecer duro, especialmente quando as coisas e as pessoas ao seu redor continuam puxando você para baixo. Quando chegarmos ao campo de batalha, devemos escolher a bagagem certa a ser trazida e as armaduras a serem usadas, e escolher as que são à prova de balas. As opções da vida nos dão várias outras opções. Ao longo da batalha, seremos atingidos e machucados. E usar uma armadura à prova de balas significa idealmente "mudar a si mesmo". O tipo de mudança que vem de dentro. Voluntariamente. Armadura ou mudança pessoal muda três coisas: nossa atitude, nosso comportamento e nossa maneira de pensar.

A construção da autoestima acabará por levar ao auto aperfeiçoamento se começarmos a ser responsáveis por quem somos, o que temos e o que fazemos. É como uma chama que deve se espalhar gradualmente como um fogo de escova por dentro e por fora. Quando desenvolvemos autoestima, assumimos o controle de nossa missão, valores e disciplina.

A autoestima gera auto aperfeiçoamento, verdadeira avaliação e determinação. Então, como você começa a colocar os blocos de construção da autoestima? Seja positivo. Seja contente e feliz. Seja grato. Nunca perca uma oportunidade de elogiar. Uma maneira positiva de viver o ajudará a criar autoestima, seu guia inicial para o auto aperfeiçoamento.

Treinar uma maneira fácil de fazer as coisas acontecerem

## Por que o coaching é o caminho a percorrer no gerenciamento de equipes

---

Quando você ouve a palavra "coach", o que vem primeiro à sua mente? Você imagina um time de basquete com um homem / mulher gritando instruções? Ou talvez um time de futebol com um homem / mulher andando de um lado para o outro e chamando os nomes dos jogadores?

O treinamento não é mais reservado para equipes esportivas; agora é um dos principais conceitos em liderança e gerenciamento. Por que o coaching é popular?

### O treinamento nivela o campo de jogo.

O coaching é um dos seis estilos de liderança emocional propostos por Daniel Goleman. Além disso, é um comportamento ou papel que os líderes impõem no contexto da liderança situacional. Como estilo de liderança, o coaching é usado quando os membros de um grupo ou equipe são competentes e motivados, mas não têm uma idéia dos objetivos de longo prazo de uma organização. Isso envolve dois níveis de treinamento: equipe e indivíduo.

O coaching de equipe faz com que os membros trabalhem juntos. Em um grupo de indivíduos, nem todos podem ter ou compartilhar o mesmo nível de competência e compromisso com

uma meta. Um grupo pode ser uma mistura de membros altamente competentes e moderadamente competentes com níveis variados de comprometimento. Essas diferenças podem causar atrito entre os membros. O líder de treinamento ajuda os membros a nivelar suas expectativas.

Além disso, o líder de coaching gerencia perspectivas diferentes para que o objetivo comum seja bem-sucedido em relação aos objetivos e interesses pessoais. Em uma grande organização, os líderes precisam alinhar os valores e objetivos pessoais da equipe com os da organização, para que as orientações de longo prazo possam ser seguidas.

### Coaching cria confiança e competência.

O coaching individual é um exemplo de liderança situacional no trabalho. O objetivo é orientar individualmente a confiança dos membros, afirmando o bom desempenho durante feedbacks regulares; e aumentar a competência ajudando o membro a avaliar seus pontos fortes e fracos em relação ao planejamento de carreira e desenvolvimento profissional. Dependendo do nível de competência e comprometimento do indivíduo, um líder pode exercer mais comportamento de coaching para os membros menos experientes.

Geralmente, isso acontece no caso de novas equipes. O supervisor direto fornece tarefas mais definidas e mantém feedbacks

regulares para a nova equipe e diminui gradualmente a quantidade de funções de coaching, direção e apoio para favorecer a delegação à medida que a competência e a confiança aumentam.

### O coaching promove a excelência individual e da equipe.

A excelência é um produto das boas práticas habituais. A regularidade das reuniões e o feedback construtivo são importantes no estabelecimento de hábitos. Os membros adquirem o hábito de avaliar constantemente a si mesmos seus pontos fortes e as áreas de melhoria que eles próprios percebem quais conhecimentos, habilidades e atitudes precisam adotar para atingir os objetivos da equipe.

No processo, eles atingem a excelência individualmente também. Um exemplo é o caso de uma orquestra musical: cada membro toca um instrumento diferente.

A fim de alcançar a harmonia da música dos diferentes instrumentos, os membros aperfeiçoarão sua parte na peça, além de praticar como um conjunto. Conseqüentemente, eles melhoram individualmente como instrumentista.

O coaching desenvolve alto compromisso com objetivos comuns.

Um líder de coaching equilibra a consecução de metas imediatas com metas de longo prazo em direção à visão de uma organização. Como mencionado anteriormente, com o alinhamento de objetivos pessoais com objetivos organizacionais ou de equipe, os interesses pessoais são mantidos sob controle.

Ao comunicar constantemente a visão por meio de conversas formais e informais, os membros são inspirados e motivados. Definir metas de equipe de curto prazo alinhadas com as metas organizacionais; e elaborar um plano de ação para atingir esses objetivos pode ajudar a sustentar o aumento da motivação e do compromisso com os objetivos comuns dos membros.

Coaching produz líderes valiosos.

Liderança, por exemplo, é importante no coaching. Um líder de coaching perde credibilidade quando não consegue praticar o que prega. Isso significa que um líder de treinamento deve ser bem organizado, altamente competente em seu campo, se comunica abertamente e incentiva o feedback, e tem uma ideia clara da visão, missão e objetivos da organização.

Pelo aprendizado indireto e proposital, os membros captam as mesmas boas práticas e atitudes do líder de coaching, transformando-as em líderes de coaching. Se um membro experimenta um bom treinamento, é mais provável que ele / ela faça as mesmas coisas quando confiadas a papéis formais de liderança.

Algumas palavras de cautela: o coaching é apenas um dos estilos de liderança. Isso pode ser feito em combinação com os outros cinco estilos de liderança emocional, dependendo do perfil da equipe emergente. Além disso, o coaching como estilo de liderança exige que você esteja fisicamente, emocionalmente e mentalmente em boa parte do tempo, uma vez que envolve dois níveis de coaching: indivíduo e equipe.

Seus membros esperam que você seja o último a desistir ou resgatar qualquer situação, especialmente em tempos de crise. Um líder de coaching deve estar consciente de que o coaching implica investir tempo em cada indivíduo e em toda a equipe. Além disso, as responsabilidades são maiores, pois enquanto você treina membros, você também está desenvolvendo futuros treinadores.

## Desenvolva sua intuição

---

### O caminho para a intuição

Você já teve essa experiência quando, de repente, teve esse pressentimento enorme de que algo estava prestes a acontecer e, para sua surpresa, essa intuição acabou sendo traduzida em realidade?

Quando você se sente fortemente sobre algo sem base lógica, isso se chama intuição. Ele vem em três impressões: clarividência ou "terceiro olho", sentindo claramente e sentindo através da escuta.

Clarividência é quando seu olho vai além do que pode ver. É quando você sabe o que está acontecendo em algum lugar.

Sentir claramente é basicamente o que chamamos de "palpite" ou "pressentimento". Este é o momento em que você está sobrecarregado com um sentimento e não pode explicá-lo e tudo o que você pode dizer é "eu apenas sei".

Por outro lado, sentir através da escuta ou da clariaudiência é ser capaz de "ouvir" nas entrelinhas. A intuição também acontece nos momentos em que um certo som, seja ele qual for - seja uma

buzina de carro ou um pássaro cantando - inaugura um sentimento intenso.

Eles dizem que várias pessoas são dotadas de intuição. Astrólogos até insistem que as pessoas nascidas sob os signos de Escorpião ou Peixes são naturalmente intuitivas, quase se aproximando da PES. Mas estudos têm surgido à esquerda e à direita que proclamam que alguém pode desenvolver intuição.

Por que a necessidade de desenvolver intuição, você pergunta? Por que não deixar seu estado emocional e psicológico como está? Em primeiro lugar, a intuição promove uma boa comunicação. Isso o torna mais sensível às pessoas ao seu redor; muitas vezes impede que você machuque aqueles que ama, porque você é intuitivo o suficiente para entendê-los.

A intuição também o torna muito mais criativo do que nunca. Intuição significa liberar sucos mais criativos para qualquer meio de expressão. Por fim, a intuição tem um poder de cura. Esse poder de cura não está no sentido físico, mas em mergulhar profundamente em sua alma para erradicar alguma energia negativa nele enterrada.

Com isso dito, você está pronto para desenvolver sua intuição? Aqui estão algumas maneiras de desbloquear este presente:

## Meditação

Meditar significa encontrar paz em si mesmo. Se sua mente e seu coração estiverem cheios de muita bagagem e feridos, você não será capaz de se acalmar nessa parte de você que poderia eventualmente iniciar a intuição. Existem muitas maneiras de meditar: faça uma aula de ioga ou simplesmente pratique alguma respiração que possa levá-lo diretamente ao Zen.

## Pense positivo!

Um estado sem preocupações e sem medo poderia fazer muito para melhorar sua capacidade intuitiva. Ao permanecer positivo, você atrai boa energia que seria capaz de reconhecer facilmente sentimentos e eventos iminentes.

## Apenas deixe ir.

O que isto significa? Se você estiver à beira de tomar uma decisão enorme, deixe de lado todas as inibições e vá para um lugar tranquilo, onde poderá descobrir para onde o abandono o trouxe. Às vezes, você só precisa ouvir a voz dentro de você, e essa voz não sairia a menos que você o soltasse.

## Nunca espere.

Depois de deixar de lado as inibições e todas as coisas que o impedem de pensar e sentir claramente, nunca espere uma resposta imediatamente. Nunca espere que o "palpite" caia no seu colo imediatamente. Dê um pouco de tempo para você ficar surpreso com isso - wham! - Agora você tem sua resposta.

## Acredite nas suas primeiras impressões.

Quando você vê alguém pela primeira vez e acha que ele é um pouco arrogante para o seu gosto, é provável que essa impressão seja verdadeira. Na maioria das vezes, as primeiras impressões são trazidas pela intuição.

## Fique feliz!

Vejo? Tudo o que você precisa para ser intuitivo é ficar feliz! A felicidade atrai imenso poder e esse poder inclui intuição.

Ao tocar sua intuição, sua motivação deve ser felicidade e contentamento. Dada essa premissa, a intuição cairá sobre você facilmente.

A intuição é útil, porque às vezes leva a algo que não pode ser alcançado de outra maneira. Muitas vidas foram salvas apenas

---

pela intuição. As decisões são mais fáceis se tomadas por esse presente. Desenvolva a intuição agora e colha benefícios que você nunca imaginou.

## Sonhe sua vida

---

### Impossível é apenas uma palavra

Todo mundo, em algum momento de sua vida, sonhava em ser alguém especial, alguém grande. Quem nunca fantasiou em ser aquele que bate no homer vencedor de jogos? Quem nunca sonhou em ser a rainha do baile? E quantas vezes sonhamos em ser ricos, bem-sucedidos ou felizes com nossos relacionamentos?

Muitas vezes, sonhamos grandes sonhos e temos grandes aspirações. Infelizmente, nossos sonhos permanecem exatamente isso - sonhos. E nossas aspirações facilmente coletam poeira em nosso sótão.

Esta é uma triste mudança de eventos em nossa vida. Em vez de experimentar aventuras emocionantes na auto atualização, somos apanhados pela monotonia da vida do dia-a-dia, que mal existe.

Mas você sabe o que? A vida poderia ser muito melhor, se ao menos aprendêssemos a mirar mais alto.

O problema mais comum para definir metas é a palavra impossível. A maioria das pessoas fica desligada pensando que eu

não posso fazer isso. É tão difícil. É muito impossível. Ninguém pode fazer isso.

No entanto, se todos pensassem isso, não haveria invenções, nem inovações e sem avanços na realização humana.

Lembre-se de que os cientistas ficaram perplexos ao dar uma olhada na humilde abelha. Teoricamente, eles disseram, era impossível o zangão voar. Infelizmente para o zangão, abelha ninguém disse isso. Então voe.

Por outro lado, algumas pessoas sofrem com sonhos totalmente ultrajantes e não agem sobre eles. O resultado? Sonhos desfeitos e aspirações esfarrapadas.

Se você se limitar à insegurança e a suposições auto limitadoras, nunca será capaz de superar o que considera impossível. Se você chegar muito longe no céu sem trabalhar em direção ao seu objetivo, se encontrará agarrado ao sonho impossível.

Tente este exercício. Pegue um pedaço de papel e anote alguns objetivos em sua vida. Sob um cabeçalho, liste as coisas que você sabe que pode fazer. Debaixo outro cabeçalho, escreva o que você pode fazer. E sob um além disso, liste as coisas que são 'impossíveis para você fazer'.

Agora observe todos os cabeçalhos que se esforçam todos os dias para atingir os objetivos subjacentes às coisas que você sabe que pode fazer. Verifique-os quando for capaz de realizá-los. À medida que você lentamente consegue verificar todos os seus objetivos sob esse cabeçalho, tente cumpri-los sob o outro cabeçalho - aquele que diz 'você pode conseguir'.

Como os itens que você escreveu sob as coisas que eu poderia fazer foram realizados, você pode mover as metas subjacentes às coisas que 'você pode fazer' impossível 'para a lista de coisas que você pode fazer'.

Ao percorrer esse processo, você descobrirá que os objetivos que considerava impossíveis se tornam mais fáceis de alcançar. E o impossível começa a parecer possível, afinal.

Veja bem, a técnica aqui não é limitar sua imaginação. É mirar alto e começar a trabalhar em direção a esse objetivo, pouco a pouco. No entanto, também não é aconselhável definir uma meta que seja verdadeiramente irrealista.

Quem sonha com um objetivo sem trabalhar muito acaba decepcionado e desiludido.

Por outro lado, se você dissesse a alguém cem anos atrás que era possível que o homem estivesse na lua, eles riam de você. Se você

dissesse a eles que poderia enviar e-mails daqui para o outro lado do mundo em alguns segundos, eles diriam que você estava louco. Mas, por puro desejo e perseverança, esses sonhos impossíveis são agora realidades.

Thomas Edison disse uma vez que o gênio é 1% de inspiração e 99% de transpiração. Nada poderia ser mais verdadeiro. Para alguém realizar seus sonhos, é preciso ter trabalho e disciplina. Mas lembre-se de que 1% deve ser um grande sonho, e não um sonho facilmente realizado.

Pergunte a qualquer rato de academia e ele lhe dirá que não pode haver ganhos a menos que você saia da sua zona de conforto.

Então sonhe, amigo! Não seja pego pelas limitações percebidas. Pense grande e trabalhe duro para alcançar esses sonhos.

Ao subir a escada do progresso, você descobrirá que o impossível se tornou um pouco mais possível.

## Cura energética

---

### Cura Energética 101: Prânico, Tântrico e Reiki

Você provavelmente encontrou termos que soam exóticos, como "chakra", "prana", "aura" e "tantra" em seu curso de leitura de livros sobre espiritualidade, sexo e cura na seção de literatura da Nova Era da livraria. Mas qual é a verdadeira fonte por trás desses vocabulários exóticos?

#### Todas as curas de energia são iguais?

Chakra ou centro de energia é um termo usado na cura prânica, um antigo sistema hindu de cura energética. "Rana" significa energia vital. "Aura" é outra terminologia atribuída à cura prânica. A aura é um corpo não físico que consiste em energia, que existe junto com nosso corpo físico.

Diz-se que a aura que cobre nosso corpo tem sete camadas, pertencentes aos aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais de um indivíduo, manifestado pela energia. Estudar a cor e a espessura das auras dá ideias sobre o estado de saúde dos indivíduos. Seis cores são associadas à aura e interpretadas em seis personalidades. Todas essas cores estão presentes em um indivíduo, mas uma ou duas são mais pronunciadas.

Verde - empreendedor ambicioso

Azul - pacificador espiritual

Branco - camaleão não convencional

Vermelho - ativista

Orange - comunicador criativo

Violeta - psíquico

Embora o Tantra seja popularmente associado à prática peculiar de sexo e espiritualidade, é outro método de cura energética. Vem da palavra "tan", que significa espalhar ou expandir. O conceito de conexão é um tema recorrente nos escritos tântricos sobre sexo e espiritualidade.

Como método de cura, a espiritualidade e o sexo figuram com destaque. Pressupõe-se que a união de homem e mulher possa atingir níveis espirituais durante o orgasmo, o que remove o corpo e a mente das impurezas coletadas. Essas impurezas, sendo energias negativas, podem, por sua vez, manifestar-se como doenças físicas.

Ao contrário das curas prânica e tântrica, que têm origens hindus, o Reiki se originou no Japão. É relativamente mais jovem do que as curas prânica e tântrica foram redescobertas no início dos anos 1900. Reiki significa energia universal, uma energia trazida pela inteligência superior. Os alunos de Reiki são ensinados a usar essa energia para curar doenças físicas, emocionais e mentais.

Embora Prânico, Tantra e Reiki sejam todos sistemas de cura energética, eles diferem no tipo de energia utilizada para a cura: energia vital, energia sexual e energia universal, respectivamente.

Os conceitos da conexão da mente, corpo e espírito; a conexão dos indivíduos com todas as coisas vivas e não-vivas ao seu redor e com o universo; e como a energia afeta físico, emocional e espiritual o bem-estar são algumas das principais semelhanças entre esses três métodos de cura.

### Por que as pessoas recorrem à cura energética?

Prânico, tântrico e reiki são considerados métodos alternativos de cura. Apesar da disponibilidade e acessibilidade relativa da medicina moderna, como cada vez mais pessoas estão sendo atraídas por elas? Aqui estão alguns motivos possíveis:

A cura energética funcionou onde a medicina moderna falhou.

Por várias razões, explicáveis e inexplicáveis, o tratamento médico moderno falhou em curar doenças e condições em várias, senão em muitas pessoas. Pesquisas ou dados podem não ser capazes de apoiar esta declaração. Mas, para as famílias dos moribundos, eles corriam o risco de usar métodos alternativos, desde ervas e orgânicos, curandeiros, feiticeiros e técnicas de cura da Nova Era, apenas para melhorar.

As pessoas percebem que a medicina moderna está se isolando.

Muitas vezes, os tratamentos médicos são focados na doença e em seu agente causador, o que pode fazer com que o paciente se sinta isolado e tratado como um mero hospedeiro da doença. Embora desenvolvimentos recentes na prática hospitalar promovam gradualmente o tratamento holístico de um paciente, a percepção ainda persiste. Ao contrário da cura energética, uma vez que energia e espiritualidade são intimamente ligados, o paciente sente que todos os aspectos de sua saúde estão sendo atendidos.

A cura energética é não invasiva e natural, portanto é mais segura.

Procedimentos cirúrgicos repetidos são fisicamente e emocionalmente traumáticos para a maioria dos pacientes. É apenas uma opção lógica e atraente para pacientes e familiares procurarem intervenções de saúde menos estressantes. Além disso, com a crescente popularidade das religiões da Nova Era, tornar-se natural é o caminho a percorrer.

A cura energética é uma boa maneira de aliviar o estresse.

A meditação é parte integrante dos métodos de cura energética, e isso é um acréscimo para as pessoas estressadas. Além disso, não é necessário equipamento sofisticado, tornando-se ainda mais conveniente para estudantes e futuros alunos de cura energética.

A batalha entre a cura alternativa e a medicina convencional continua, pois ambos apresentam os benefícios de sua abordagem. Mas na análise final, o que importa é a restauração da boa saúde.

## Aproveite sua vida, mude seu ponto de vista

"Dois homens olham através das mesmas barras: um vê a lama e as estrelas." - Frederick Langbridge, um grupo de pensamentos calmos

Se você ficou em segundo lugar em um concurso de redação, vai pular de alegria e buscar melhores resultados na próxima vez ou ficará desanimado e encontrará uma desculpa para não se juntar novamente?

Na vida, você está sempre cheio de escolhas. Você pode optar por ter a visão de um pessimista e viver uma vida derrotada ou pode decidir seguir o caminho do otimista e levar uma vida desafiadora e gratificante.

Então, por que nutrir o ponto de vista de um otimista? E porque agora?

Bem, o otimismo tem sido associado ao humor positivo e ao bom moral; ao sucesso acadêmico, atlético, militar, ocupacional e político; a popularidade; boa saúde e até vida longa e livre de traumas.

Por outro lado, as taxas de depressão e pessimismo nunca foram tão altas. Afeta adultos de meia idade da mesma maneira que

atinge pessoas mais jovens. A idade média de início passou de 30 para 15. Não é mais um distúrbio de dona de casa de meia-idade, mas também um distúrbio de adolescente.

Veja como os otimistas estão em ação e pesquisas que confirmam por que vale a pena ser otimista:

### Os otimistas esperam o melhor

A característica definidora dos pessimistas é que eles tendem a acreditar que eventos ruins, que duram muito tempo e prejudicam tudo o que fazem, são culpa deles.

A verdade é que os otimistas são confrontados com as mesmas batidas fortes deste mundo. O que difere é a maneira como eles explicam seu infortúnio - é o caminho oposto. Eles tendem a acreditar que a derrota é apenas um revés temporário, que suas causas estão confinadas a este caso.

Os otimistas tendem a se concentrar e planejar o 'problema' em questão. Eles usam 'reinterpretação positiva'. Em outras palavras, eles provavelmente reinterpretem uma experiência negativa de uma maneira que os ajude a aprender e crescer. Essas pessoas não se incomodam com uma situação ruim, percebem que é um desafio e se esforçam mais.

Eles não dizem que "as coisas nunca vão melhorar". "Se eu falhar uma vez, isso acontecerá novamente" e "Se eu tiver infortúnio em uma parte da minha vida, isso acontecerá em toda a minha vida".

Expectativas positivas de otimistas também prevêm melhores reações durante a transição para novos ambientes, tragédias repentinas e mudança improvável de eventos. Se eles caírem, eles se levantarão. Eles vêem oportunidades em vez de obstáculos.

### As pessoas respondem positivamente aos otimistas

Os otimistas são proativos e menos dependentes dos outros para sua felicidade. Eles não acham necessário controlar ou manipular pessoas. Eles geralmente atraem pessoas para eles. Sua visão otimista do mundo pode ser contagiosa e influenciar aqueles com quem estão.

O otimismo parece uma característica socialmente desejável em todas as comunidades. Aqueles que compartilham otimismo são geralmente aceitos, enquanto aqueles que espalham melancolia, pânico e histeria são tratados desfavoravelmente.

Na vida, essas pessoas geralmente vencem eleições; seja eleito o mais agradável e procure conselhos.

## Quando as coisas ficam difíceis, os otimistas ficam mais difíceis

Os otimistas normalmente mantêm níveis mais altos de bem-estar subjetivo durante períodos de estresse do que as pessoas menos otimistas. Por outro lado, é provável que os pessimistas reajam a eventos estressantes negando sua existência ou evitando lidar com problemas. É mais provável que os pessimistas parem de tentar quando surgirem dificuldades.

Eles perseveram. Eles simplesmente não desistem facilmente, também são conhecidos por sua paciência. Avançando um passo mais perto desse objetivo ou sonho ilusório.

## Os otimistas são mais saudáveis e vivem mais

---

Pesquisas médicas justificaram que prazeres simples e uma perspectiva positiva podem causar um aumento mensurável na capacidade do organismo de combater doenças.

A saúde dos otimistas é extraordinariamente boa. Eles envelhecem bem, muito mais livres do que a maioria das pessoas dos habituais males físicos da meia-idade. E eles conseguem sobreviver àqueles propensos a pensamentos negativos.

Então, por que não ser otimista hoje? E pense positivamente em direção a uma vida mais realizada.

Por que não esperar o sucesso em todos os seus empreendimentos? Por que não ser resiliente? Como todo mundo, você é obrigado a atingir pontos baixos às vezes, mas não fica apenas lá. Saia da lama e melhore suas chances de voltar ao caminho certo. E por que não inspirar outras pessoas a remover seus óculos escuros e ver a vida pelo lado bom?

Todo problema tem uma solução, seu guia para a solução criativa de problemas

Mais de uma maneira de esfoliar um gato: aventuras no pensamento criativo

Quantas vezes você se pegou dizendo que não poderia haver outra solução para um problema - e que esse problema leva a um beco sem saída?

Quantas vezes você se sentiu perplexo sabendo que o problema antes de você ser um que você não pode resolver. Sem pistas. Sem opções. Sem soluções.

Você sentiu que havia esgotado todas as opções possíveis e ainda está diante da montanha - grande, inconquistável e inexpugnável? Ao encontrar problemas tão enormes, você pode sentir como se estivesse martelando contra uma montanha de aço. A pressão de ter que resolver esse problema pode ser esmagadora.

**Mas alegrem-se! Ainda pode haver alguma esperança!**

Com algumas técnicas criativas de solução de problemas, você pode olhar para o seu problema sob uma luz diferente. E essa luz pode ser apenas o fim do túnel que leva a possíveis soluções.

Antes de tudo, à luz da resolução criativa de problemas, você deve ter a mente aberta para o fato de que pode haver mais do que apenas uma solução para o problema. E, você deve estar aberto ao fato de que pode haver soluções para os problemas que considerava insolúveis.

Agora, com essa mentalidade otimista, podemos tentar ser um pouco mais criativos na solução de nossos problemas.

**Número um;** talvez a razão pela qual não possamos resolver nossos problemas seja que não tenhamos analisado muito bem qual é o problema. Aqui, tentar entender o problema e ter um entendimento concreto de seu funcionamento é essencial para solucionar o problema. Se você sabe como ele funciona, qual é o problema, então você tem uma base melhor para resolvê-lo.

Não tentando fazer a afirmação simples de qual é o problema. Tente identificar as entidades participantes e quais são seus relacionamentos entre si. Tome nota das coisas que você espera para ganhar a chance de perder com o problema atual. Agora você tem uma declaração simples de qual é o problema.

**Número dois;** tente anotar todas as restrições e suposições que você tem com as palavras do problema. Às vezes, são essas suposições que obstruem nossa visão de possíveis soluções. Você

precisa identificar quais premissas são válidas, em quais premissas precisam ser tratadas.

**Número três;** tente resolver o problema por partes. Resolva isso da visão geral para as partes mais detalhadas do problema. Isso é chamado de abordagem de cima para baixo. Anote a pergunta e, em seguida, crie uma solução de uma frase para ela. A solução deve ser uma declaração geral do que resolverá o problema. A partir daqui você pode desenvolver ainda mais a solução e aumentar sua complexidade pouco a pouco.

**Número quatro;** embora ajude a ter um pensamento crítico a bordo ao solucionar um problema, você também deve manter uma voz analítica e criativa na parte de trás da sua cabeça. Quando alguém apresenta uma solução em potencial, tente pensar em como você pode fazer essa solução funcionar. Tente ser criativo. Ao mesmo tempo, procure por fendas na armadura dessa solução.

**Número cinco;** vale lembrar que pode haver mais do que apenas uma solução sendo desenvolvida ao mesmo tempo. Tente acompanhar todas as soluções e seus desenvolvimentos. Lembre-se de que pode haver mais do que apenas uma solução para o problema.

**Número seis;** lembre-se do velho ditado: "duas cabeças pensam melhor que uma". Aquele é mais verdadeiro do que parece. Esteja sempre aberto a novas ideias. Você só pode se beneficiar ouvindo todas as ideias que cada pessoa tem. Isso é especialmente verdade quando a pessoa com quem você está conversando teve experiência em resolver problemas semelhantes aos seus.

Você não precisa ser um herói solo para resolver o problema. Se você puder organizar o pensamento coletivo sobre o assunto, seria muito melhor.

**Número sete;** seja paciente. Enquanto você perseverar, sempre há uma chance de que uma solução se apresente. Lembre-se de que ninguém foi capaz de criar uma invenção pela primeira vez.

Exercícios de pensamento criativo também podem ajudá-lo em sua busca para resolver problemas mais criativamente.

**Aqui está um exemplo.**

Pegue um pedaço de papel e escreva qualquer palavra que vier à mente no centro. Agora olhe para essa palavra e escreva as duas primeiras palavras que lhe vierem à mente. Isso pode continuar até que você possa construir uma árvore de palavras relacionadas. Isso ajuda a criar habilidades analógicas e fortalecer seus processos criativos.

Então, da próxima vez que vir um problema que acha que não pode resolver, pense novamente. A solução pode estar apenas olhando você diretamente na cara. Só é preciso um pouco de pensamento criativo, algum planejamento e muito trabalho.

## Bom uso do relaxamento

Sua dose diária recomendada de relaxamento

O estresse é a maldição de viver nos tempos modernos. Todo mundo sofre de estresse. E o estresse que sofremos tem um preço pesado em nossos corpos, emoções e mentes.

Sentindo-se estressado, desgastado pelo cansaço ou simplesmente tendo um dia miserável, a melhor coisa a fazer é relaxar.

Assistir à televisão pode ser uma forma de relaxamento para alguns, mas não é um método recomendado por especialistas. Quando assistimos TV, somos bombardeados com comerciais, anúncios, sons e imagens. Então, como conseguimos relaxamento? Se existem milhares de maneiras de nos estressarmos, uma delas não é o cumprimento dos prazos, também existem muitas maneiras de relaxar.

Em estudos recentes, especialistas determinaram que as doenças cardíacas estão ligadas à raiva e a irritabilidade está relacionada ao estresse mental. Muito estresse provoca isquemia que pode levar ou causar um ataque cardíaco. O relaxamento assume uma importância acrescida à luz deste assunto. Gerenciar sua raiva e atitude é importante para a saúde do coração, e o relaxamento pode ajudá-lo a gerenciar o estresse.

Uma maneira de relaxar é a meditação transcendental. Estudos recentes também mostraram que esse método pode reduzir o bloqueio da artéria, que é uma das principais causas de ataque cardíaco e derrame. As pessoas praticam a meditação transcendental repetindo sons calmantes enquanto meditam, para alcançar um relaxamento total. Os pesquisadores descobriram que os praticantes de meditação transcendental reduziram significativamente a espessura de sua parede arterial em comparação com aqueles que não praticavam meditação transcendental.

Outro estudo sobre outro método de relaxamento, a acupuntura, parece reduzir a pressão alta, iniciando várias funções do corpo para o cérebro liberar compostos químicos conhecidos como endorfinas. A endorfina ajuda a relaxar os músculos, aliviar o pânico, diminuir a dor e reduzir a ansiedade.

O yoga também é outro método para relaxar e também pode ter efeitos semelhantes à acupuntura. Em outro estudo, os

participantes foram submetidos a vários minutos de estresse mental. Em seguida, foram submetidos a várias técnicas de relaxamento, como ouvir sons da natureza ou música clássica. Somente aqueles que praticaram ioga reduziram significativamente o tempo necessário para que as pressões sanguíneas voltassem ao normal. Yoga é uma forma de relaxamento progressivo.

Respirar é um dos métodos mais fáceis de relaxar. A respiração influencia quase todos os aspectos de nós, afeta nossa mente, nosso humor e nosso corpo. Simplesmente concentre-se na sua respiração, depois de algum tempo você poderá sentir seus efeitos imediatamente.

Existem várias técnicas de respiração que podem ajudar a reduzir o estresse.

Outra maneira fácil de conseguir relaxamento é o exercício. Se você se sentir irritado, uma simples meia hora de exercício geralmente acalma as coisas. Embora o exercício seja uma ótima maneira de perder peso, ele não mostra como gerenciar o estresse adequadamente. O exercício também deve ser usado em conjunto com outro método de exercício.

Uma ótima maneira de relaxar é fazer uma massagem. Para obter relaxamento total, você precisa se render totalmente ao manuseio e toque de um terapeuta profissional.

Existem vários tipos de massagens que também proporcionam diferentes níveis de relaxamento.

Outro método de relaxamento é o biofeedback. O programa habitual de treinamento em biofeedback inclui sessões de 10 horas, geralmente espaçadas uma semana.

A hipnose é uma técnica controversa de relaxamento. É uma boa alternativa para pessoas que pensam que não têm ideia de como é relaxar. Também é uma boa alternativa para pessoas com problemas de saúde relacionados ao estresse.

Drogas são alternativas extremas ao relaxamento. Às vezes, eles não são seguros e não são eficazes como os outros métodos de relaxamento. Este método é usado apenas por profissionais médicos treinados em seus pacientes.

Essas técnicas de relaxamento são apenas algumas das maneiras pelas quais você pode obter relaxamento. Outra razão pela qual precisamos relaxar, além de diminuir a pressão arterial nas pessoas e diminuição das chances de derrame ou ataque cardíaco, é porque o estresse produz hormônios que suprimem o sistema imunológico, o relaxamento dá tempo ao sistema imunológico para se recuperar e, ao fazê-lo, funciona com mais eficiência.

O relaxamento diminui as atividades no sistema límbico do cérebro; este é o centro emocional do nosso cérebro.

Além disso, o cérebro tem uma necessidade periódica de uma atividade mais pronunciada no hemisfério direito. O relaxamento é uma maneira de conseguir isso.

O relaxamento pode realmente ser útil quando uma técnica de relaxamento é regularmente incorporada ao seu estilo de vida. Escolha uma técnica que você acredita que pode fazer regularmente.

## Cresça espiritualmente um guia para o desenvolvimento espiritual

Crescimento espiritual: o desafio espiritual dos tempos modernos

Crescer espiritualmente em um mundo definido por poder, dinheiro e influência é uma tarefa hercúlea. Conveniências modernas, como equipamentos eletrônicos, gadgets e ferramentas, bem como entretenimento através da televisão, revistas e web, nos predispõem a limitar nossa atenção principalmente às necessidades e desejos físicos. Como resultado, nossos conceitos de autoestima e auto significado são confusos. Como podemos encontrar um equilíbrio entre os aspectos materiais e espirituais de nossas vidas?

## Crescer espiritualmente é olhar para dentro

---

A introspecção vai além de lembrar o que aconteceu em um dia, semana ou mês. Você precisa olhar atentamente e refletir sobre seus pensamentos, sentimentos, crenças e motivações. Examinar periodicamente suas experiências, as decisões que você toma, os relacionamentos que você tem e as coisas em que se envolve fornecem informações úteis sobre seus objetivos de vida, sobre as boas características que você deve sustentar e as más que você deve descartar.

Além disso, fornece pistas sobre como agir, reagir e se comportar em meio a qualquer situação. Como qualquer habilidade, a introspecção pode ser aprendida; basta a coragem e a vontade de buscar as verdades que estão dentro de você. Aqui estão algumas dicas quando você examinar: seja objetivo, perdoe a si mesmo e concentre-se em melhorar suas áreas.

### Crescer espiritualmente é desenvolver seus potenciais.

Religião e ciência têm opiniões diferentes sobre questões do espírito humano. A religião vê as pessoas como seres espirituais vivendo temporariamente na Terra, enquanto a ciência vê o espírito como apenas uma dimensão de um indivíduo. O domínio de si é um tema recorrente nos ensinamentos cristão (ocidental) e islâmico (oriental). As necessidades do corpo são reconhecidas, mas colocadas sob as necessidades do espírito. Crenças, valores,

moralidade, regras, experiências e boas obras fornecem o modelo para garantir o crescimento do ser espiritual.

Na psicologia, realizar o potencial total de alguém é se auto-realizar. Maslow identificou várias necessidades humanas: fisiológica, segurança, pertencimento, estima, cognitiva, estética, auto-atualização e autotranscendência. James anteriormente categorizou essas necessidades em três: material, emocional e espiritual. Quando você satisfaz as necessidades fisiológicas e emocionais básicas, vem as necessidades espirituais ou existenciais.

Atingir cada necessidade leva ao desenvolvimento total do indivíduo. Talvez a diferença entre essas duas religiões e a psicologia seja o fim do autodesenvolvimento: o cristianismo e o islamismo veem que o autodesenvolvimento é um meio de servir a Deus, enquanto a psicologia vê que o autodesenvolvimento é um fim em si.

**Crescer espiritualmente é buscar significado.**

As religiões que acreditam na existência de Deus, como o cristianismo, o judaísmo e o islamismo, supõem que o objetivo da vida humana é servir ao Criador de todas as coisas. Várias teorias em psicologia propõem que em última análise, dar sentido às nossas vidas. Se acreditamos que o significado da vida é pré-

determinado ou autodirigido, crescer em espírito é perceber que não existimos meramente. Não sabemos o significado de nossas vidas ao nascer; mas adquirimos conhecimento e sabedoria de nossas interações com as pessoas e de nossas ações e reações às situações em que estamos.

À medida que descobrimos esse significado, há certas crenças e valores que rejeitamos e afirmamos. Nossas vidas têm um propósito. Esse objetivo coloca em uso todos os nossos potenciais físicos, emocionais e intelectuais; nos sustenta durante tempos difíceis; e nos dá algo pelo que esperar - um objetivo a alcançar, um destino a alcançar. Uma pessoa sem propósito ou significado é como um navio à deriva no mar.

### Crescer espiritualmente é reconhecer interconexões.

As religiões enfatizam o conceito de nossa relação com toda a criação, viva e inanimada. Assim, chamamos outras pessoas de "irmãos e irmãs", mesmo que não haja relações diretas de sangue. Além disso, religiões centradas na divindade, como o cristianismo e o islamismo, falam da relação entre os seres humanos e um ser superior. Por outro lado, a ciência expõe nosso vínculo com outros seres vivos através da teoria da evolução.

Essa relação é vista claramente no conceito de ecologia, a interação entre seres vivos e não-vivos. Na psicologia, a conexão é uma característica da autotranscedência, a maior necessidade

humana de acordo com Maslow. Reconhecer sua conexão com todas as coisas o torna mais humilde e respeitoso com as pessoas, animais, plantas e coisas da natureza. Faz você apreciar tudo ao seu redor.

Crescimento é um processo, portanto, crescer em espírito é um encontro do dia-a-dia. Ganhamos alguns, perdemos alguns, mas o importante é que aprendemos e, com esse conhecimento, um crescimento espiritual adicional é possível.

## Aproveitando seu poder de atração

### *Existe uma lei sobre atração humana?*

"Os opostos se atraem" é uma lei da atração, pelo menos no que diz respeito ao eletromagnetismo. Mas existem leis sobre atração entre duas pessoas? "Em um mundo cheio de estranhos", como uma frase de uma canção famosa dos anos 80, existe um conjunto claro de regras que permite que duas pessoas se apaixonem?

### *A atração é uma questão de química?*

Talvez. Segundo os cientistas, a atração entre animais do sexo oposto é sobre produtos químicos chamados feromônios. O efeito dos feromônios no comportamento dos insetos é o mais estudado até o momento. Foi observado, pelo menos em alguns

experimentos, que os feromônios são responsáveis pela comunicação entre as mesmas espécies e colônias de formigas. Diz-se que o odor horrível liberado pelos gambás para afastar os inimigos é uma espécie de feromônio.

Algumas espécies de macacos esfregam a urina contendo feromônios nos pés de parceiros em potencial para atraí-los. Alguns cientistas acreditam que animais (geralmente as fêmeas), como insetos e mamíferos, enviam esses sinais químicos para dizer ao macho de sua espécie que seus genes são diferentes dos deles. Essa diversidade genética é importante na produção de filhotes com melhores chances de sobrevivência. A indústria de perfumes capitalizou os feromônios como um meio de aumentar a atratividade sexual de alguém para o sexo oposto. Animais como a baleia e o cervo almiscarado foram caçados para esses produtos químicos.

Ultimamente, os cientistas estão investigando a existência de feromônios humanos e seu papel na seleção de parceiros. Existem muitas visões conflitantes no campo da biologia, química, genética e psicologia. A maioria dos cientistas afirma que esses não existem, ou se existem, não desempenham um papel na atração sexual entre um homem e uma mulher. Mas novas pesquisas, como a conduzida por pesquisadores suíços da Universidade de Berna, liderada por Klaus Wedekind, estão lentamente fazendo com que esses cientistas repensem sua posição.

O experimento envolveu mulheres cheirando as camisas de algodão de diferentes homens durante o período de ovulação. Foi descoberto que as mulheres preferem o cheiro de camisas masculinas geneticamente diferentes, mas também compartilham semelhanças com os genes das mulheres. Isso, como no caso de insetos e outros mamíferos, era garantir características melhores e mais saudáveis para seus futuros filhos. Mas os pesquisadores também alertaram que a preferência pelo odor masculino é afetada pelo período de ovulação das mulheres, pelos alimentos que os homens comem, pelos perfumes e outros produtos corporais perfumados e pelo uso de pílulas anticoncepcionais.

### ***A personalidade figura na atração sexual?***

Sim, mas o mesmo acontece com a sua percepção da personalidade de um parceiro em potencial. De acordo com uma pesquisa realizada por Klohnen, EC, & S.

Luo em 2003 sobre atração e personalidade interpessoal, o senso de auto-segurança de uma pessoa e pelo menos a percepção da pessoa sobre seu parceiro foram considerados fortes determinantes da atração em situações hipotéticas situações. O que isso nos diz? Preferimos um certo tipo de personalidade, que o atraia para uma pessoa.

Mas, além da personalidade real da pessoa, que só pode ser verificada por meio de uma interação estreita com o tempo, é a

sua percepção do seu parceiro em potencial que o atrai, se a pessoa do seu afeto realmente tem esse tipo de personalidade ou não. Provavelmente, isso poderia explicar uma declaração comumente ouvida de homens e mulheres sobre seus relacionamentos fracassados: "Eu pensei que ele / ela era esse tipo de pessoa".

### ***Então, como a atração aparece nos relacionamentos?***

Você provavelmente já ouviu falar que a atração é um prelúdio ou um fator para um relacionamento. Muito provavelmente, pelo menos no começo; mas a atração por si só não pode fazer um relacionamento funcionar. É essa atração que faz você notar uma pessoa do sexo oposto, mas depois que você a conhece mais, a atração é apenas uma consideração. Valores, sonhos e paixões compartilhados se tornam mais significativos nos relacionamentos de longo prazo.

### ***Então, devo parar de tentar me tornar atraente?***

Mais do que tentar se tornar fisicamente atraente, trabalhe em todos os aspectos de sua saúde: físico, emocional, mental e espiritual. A atração física ainda é um precursor. Lembre-se, a biologia nos predispõe a escolher o parceiro com os genes mais saudáveis. No que diz respeito às suas emoções, pergunte a si mesmo: você gostaria de passar um tempo com uma pessoa que se sente insegura sobre si mesma? Provavelmente não! Há sabedoria

em conhecer a si mesmo: quem você é, suas crenças, valores e sonhos. E não finja ser alguém que você não é.

Enganar outra pessoa fazendo-a pensar que você compartilha os mesmos valores e crenças só vai causar decepções para os dois. Quando você é saudável em todos os aspectos, atratividade se torna uma consequência e não um fim. Como mencionado na pesquisa de Klohnen e Luo, o senso de auto segurança de uma pessoa importa, talvez até além da atração. Mas lembre-se: faça essas coisas por si mesmo e não por outras pessoas. Somente então você poderá realmente aproveitar sua atratividade como pessoa.

## Suplementos de ervas vale a pena

Ervas...tomar ou não tomar, eis a questão...

Atualmente, muitas pessoas estão se voltando para "orgânicos" e "naturais", também conhecidos como ervas. A crescente popularidade dos suplementos de ervas criou uma nova moda, se não um novo estilo de vida saudável. Porém, antes de ingressar no movimento, aqui estão algumas coisas que você precisa saber sobre essa máquina suplementar de dieta "verde".

Qual é a diferença entre um medicamento e um suplemento dietético?

De acordo com a definição estabelecida pelas administrações de alimentos e medicamentos em diferentes países, os medicamentos são produtos químicos que podem impedir, prolongar a vida, tratar outros efeitos de uma condição de saúde, melhorar a qualidade de vida e / ou curar doenças, ou alterar a função de qualquer peça ou produto químico dentro do corpo. Esses medicamentos aprovaram reivindicações terapêuticas.

Por exemplo, o paracetamol é um medicamento administrado para diminuir a temperatura do corpo na febre. O ácido ascórbico é indicado para o tratamento do escorbuto. Suplementos de ferro são dados para tratar casos leves de anemia.

Os suplementos de ervas não são classificados como drogas, mas como suplementos alimentares. A principal diferença é que eles não têm reivindicações terapêuticas aprovadas, diferentemente do caso dos medicamentos. Além disso, os suplementos alimentares podem conter vitaminas, minerais, ervas ou aminoácidos, todos destinados a adicionar ou complementar a dieta de um indivíduo. Não se destinam a ser tomados sozinhos como substitutos de qualquer alimento ou medicamento.

A maioria dos medicamentos fabricados que agora já vieram de animais e plantas. Ao longo dos anos, os químicos isolaram os componentes que salvam ou curam a vida e os separaram dos prejudiciais. Isso levou a mais pesquisas e desenvolvimento de

medicamentos que levaram à produção de uma variedade diferente de medicamentos para muitas doenças e condições de fontes sintéticas.

Mas ainda temos medicamentos semissintéticos, bem como medicamentos que se aproximam mais ou menos da composição mais natural. Como os suplementos de ervas são feitos a partir de uma mistura de ervas brutas, reduzida à forma de pó ou gel, e posteriormente embalados em comprimidos e cápsulas, existe a possibilidade de ainda existirem componentes com risco de vida ou, pelo menos, com alteração da química corporal, portanto a expressão preocupação da comunidade médica.

***Existe uma preocupação crescente com o uso de suplementos de ervas?***

Sim. Com a crescente popularidade de usar e consumir qualquer coisa à base de plantas ou orgânica, está a proliferação de suplementos de ervas falsos que ameaçam pôr em risco vidas. Se for esse o caso, então por que os suplementos de ervas recebem as aprovações de administração de medicamentos? Uma maneira de garantir a segurança das pessoas é ter todos os medicamentos candidatos, alimentos, bebidas e suplementos alimentares registrados com a devida autoridade.

Caso contrário, eles representariam um risco maior com a venda dessas coisas no mercado negro por uma quantia considerável. Poderíamos garantir a qualidade e a segurança dos suplementos de ervas se eles obtiverem uma classificação adequada com a administração de alimentos e medicamentos. Além disso, as pessoas podem ser capazes de registrar as reclamações apropriadas no caso de se provar que um agravamento do estado de saúde está vinculado ao uso de um suplemento herbal específico.

### ***O uso de suplementos de ervas vale o risco?***

Sim. Não se pode desconsiderar que muitos que experimentaram suplementos de ervas experimentaram uma melhora em sua saúde - seja devido às próprias ervas ou devido a um efeito placebo, desde que não agravem a condição de um indivíduo, então usá-las é Vale a pena o risco. Mas é claro que certas coisas devem ser consideradas antes de tomar esses suplementos de ervas:

### ***O seu médico sabe melhor.***

Antes de tudo, limpe sua condição com seu médico. Pergunte a ele/ela se é seguro tomar um suplemento herbal específico, considerando sua condição de saúde. Pessoas com problemas cardíacos, hepáticos ou renais ou mau funcionamento geralmente não são aconselhadas a tomá-las ou, no mínimo, devem tomá-las

em quantidades mínimas. Todas as substâncias passam pelo fígado e rim para serem processadas e filtradas, respectivamente.

O Kava, usado para aliviar o estresse das pessoas, foi retirado dos mercados canadense, de Singapura e alemão porque contém substâncias que causam danos no fígado. Certas ervas, como a Ephedra, usadas para perder peso, contêm substâncias químicas com efeitos indutores do coração que podem aumentar a frequência cardíaca, que por sua vez podem esgotar o coração e causar ataques cardíacos em vários casos documentados pela American Medical Association.

***Siga as instruções de uso.***

Nunca tome mais suplementos de ervas do que o indicado pelo médico ou conforme as instruções na garrafa. Cada indivíduo reage de maneira diferente aos componentes dos suplementos de ervas. Embora seja perfeitamente seguro para um indivíduo tomar um suplemento de cápsulas de óleo de prímula, outra pessoa pode ser alérgica a ele. Portanto, nem pense em beber uma garrafa que não possui efeito curativo aprovado.

Não importa como o panfleto do produto ou o rótulo do frasco pareçam ser úteis em determinadas condições de saúde, esses suplementos de ervas não são terapêuticos. Portanto, não os substitua pelos medicamentos prescritos pelo seu médico para o tratamento de certas doenças ou para a manutenção da pressão

---

sanguínea, a redução do açúcar no sangue e do colesterol e a combater infecções.

## Como a medicina natural pode ajudá-lo

---

### Segredo médico de 5000 anos descoberto!

Quando você fica doente, você vai ao médico. E o médico, é claro, prescreverá medicamentos. Você irá comprar medicamentos. Você os pega e, esperançosamente, você melhora.

É assim que a profissão de saúde continua hoje em dia - um ciclo de diagnóstico e prescrição.

Se alguém lhe der ervas para a medicina, você provavelmente diria que essa pessoa é um charlatão.

Atualmente, porém, estão sendo realizados estudos para verificar se há realmente algum mérito no que é chamado de medicina natural.

Medicina natural é o uso de métodos naturais, fitoterápicos e práticas tradicionais para curar doenças. Toda cultura tem uma forma de medicina natural. Nas culturas antigas, os curandeiros da aldeia serviam como médicos da comunidade, transmitindo conhecimento médico aos aprendizes que os seguiam.

Muitas categorias dos métodos de cura se enquadram na medicina natural. Entre eles estão a medicina tradicional, a medicina complementar e a medicina alternativa.

Geralmente, a medicina natural refere-se a práticas médicas que estavam em vigor antes do advento da medicina moderna.

Isso inclui medicamentos fitoterápicos, ou fitoterapia, predominantes na medicina chinesa, ayurvédica (ou indiana) e grega.

Com o advento da medicina moderna, muitos profissionais descartaram o uso de ervas em favor da medicina feita pelo homem. O fato de que esses tratamentos são baseados nas propriedades curativas de algumas ervas foi esquecido.

Por exemplo, ópio, digital, quinino e aspirina têm suas raízes na medicina tradicional.

A medicina natural pode ser considerada uma arte perdida. Isso não significa que perdeu eficácia ao longo do tempo. Em alguns casos, a terapia natural é realmente melhor que a medicina moderna. Isso leva alguns médicos a considerar e estudar seriamente os possíveis usos da medicina natural

Antes de continuarmos, é importante enfatizar que nem todos os remédios naturais são legítimos. Seria bom tentar apenas os remédios que foram cuidadosamente estudados e são relativamente livres de riscos.

Tome fitoterapia, por exemplo. Existem muitos remédios herbal bem documentados e estudados disponíveis. No entanto, somente aqueles que lidam com doenças menores, como tosse, resfriado, febre, erupções cutâneas e seus problemas, provavelmente são recomendados pelos profissionais de saúde. Esses remédios são por vezes superior à medicina sintética. Isso ocorre porque os medicamentos fitoterápicos são menos propensos a causar efeitos colaterais negativos.

Atualmente, existem inúmeras organizações que estudam os efeitos e a defesa da medicina natural - entre as quais a fitoterapia. Alguns governos e agências de saúde defendem abertamente o uso de métodos naturais, por serem baratos e relativamente livres de riscos.

À medida que seus estudos são compilados, mais ervas e tratamentos são adicionados à lista de medicamentos aceitos. No entanto, muitas ervas e tratamentos têm provado ser um medicamento falso. Isso representa um desafio tanto para o usuário quanto para as agências, porque eles precisam verificar que os tratamentos que eles usam ou advogam são legítimos.

Hoje existem muitos tratamentos médicos alternativos que se enquadram na medicina natural. No entanto, nem todos foram comprovadamente eficazes. Você pode mencionar homeopatia, aromaterapia, acupuntura e outros tratamentos médicos alternativos. Pagaria consultar os especialistas quanto à legitimidade desses tratamentos.

A medicina natural também deve ser pensada como um medicamento acompanhante. No momento, o pensamento médico coletivo atual sugere que a medicina natural seja usada apenas para complementar as práticas médicas modernas aceitas. Nesse caso de doenças menores, seu especialista aconselhamos que você faça terapias naturais.

A prática da medicina moderna gira em torno do diagnóstico de uma doença e prescrever tratamentos para isso. A medicina natural é útil porque sugere que o tratamento não seja necessariamente dado apenas quando estiver doente.

A medicina natural se esforça para fazer com que cada paciente pratique bons hábitos de saúde. Esses hábitos incluem boa dieta, vida saudável e tratamento natural regular.

É essa mesma linha de pensamento que leva nossos pais a nos dizer para comer nossos vegetais. Sim, um estilo de vida saudável e não fará mal ao nosso bem-estar. E este é o fundamento da

medicina natural - seja massagem, fitoterapia, aromaterapia ou outros.

É engraçado, mas é verdade que a ciência, em sua busca pela excelência, está estudando o conhecimento dos sábios do passado. Surpreendentemente, isso nos leva de volta aos remédios que a natureza oferece. As possibilidades de encontrar remédios para doenças cotidianas na medicina natural são encorajadoras. Portanto, ficar atento ao estudo desses remédios vale a pena até que possamos verificar se essas terapias são realmente úteis para nossa saúde e nossa sociedade.

## Como ser genuinamente feliz

### *Felicidade genuína vem de dentro*

A vida não é o doce mais doce. Às vezes, quando sinto que o mundo está pesado demais, olho em volta e encontro pessoas que continuaram a viver vidas fascinantes e maravilhosas. E então pensamentos surgem em minha mente como bolhas do nada - Como sua vida se tornou tão adorável? Como é que eles ainda conseguem rir e brincar, apesar de uma vida estressante e ocupada? "Então eu paro e observo por um tempo ... eu descobri que talvez eles começaram a trabalhar em um lugar chamado 'eu'.

Então, como alguém se torna genuinamente feliz? O primeiro passo é amar a si mesmo.

Meu professor de teologia disse uma vez que "amar significa aceitar". Amar a si mesmo significa aceitar que você não é um ser imperfeito, mas por trás das imperfeições deve haver uma grande dose de coragem para poder descobrir maneiras de melhorar seu repertório e nos recuperar de nossos erros.

A felicidade genuína também pertence ao contentamento. Quando você está satisfeito com o trabalho que tem, a aparência, com sua família, seus amigos, o lugar em que vive, seu carro e todas as coisas que você tem agora - na verdade, você sabe a resposta para a pergunta "como ser genuinamente feliz.

Quando descobrimos um pequeno começo em algum lugar de dentro, esse pequeno começo acabará por levar a outra coisa. Mas se você continuar a questionar a vida acesa nunca lhe fez nenhum bem, você nunca será capaz de encontrar uma felicidade genuína.

Acredito que a vida é descobrir o certo e o errado, tentar e falhar, ganhar e perder. São coisas que acontecem sempre que você inspira e expira. A falha na vida de uma pessoa tornou-se tão abundante e necessária quanto o ar, mas isso não deve nos impedir de sermos felizes.

Como ser genuinamente feliz, apesar de tudo isso? Eu digo a você ... toda vez que você se esforça para melhorar a qualidade de vida e o seu ser, seja limpando seu quarto, ajudando um amigo,

cuidando do seu cão doente, falhando nos exames e tentando novamente, a vida lhe dá o equivalente pontos por isso.

Imagine a vida como um grande placar, como os que são usados nas NFLs. Toda vez que você dá um passo à frente, você faz pontos. Não seria legal olhar para esse quadro no final de cada jogo e pensar consigo mesmo: "Uau! Eu tenho um ponto hoje. Fico feliz por ter dado uma chance. ", Em vez de olhar para tudo em branco e murmurar " Nossa, eu nem sequer marquei hoje. Eu gostaria de ter a coragem de experimentar. Poderíamos ter vencido! "E depois se afastou.

Felicidade genuína não é dirigir o carro mais quente da Fórmula 1, nem receber o prêmio de funcionário do ano, ganhar o salário mais alto do 13º mês ou superar a cota de vendas. Às vezes, os prêmios mais procurados da vida nem sempre são os mais rápidos, os mais fortes, os mais corajosos ou os melhores. Então, como você se torna genuinamente feliz? Todo mundo tem sua própria definição de "felicidade". Felicidade para um escritor pode significar lançar o maior número possível de livros vendidos.

Felicidade para um novato no basquete pode significar receber o prêmio de novato do ano. Felicidade para um mendigo pode significar muito dinheiro. Felicidade para um homem de negócios pode significar sucesso. Então, realmente agora, como nos tornamos genuinamente felizes? Simples. Você não precisa ter as melhores coisas do mundo. É sobre fazer e tirar o melhor proveito

de cada coisa. Quando você se vê sorrindo para seu próprio erro e dizendo para si mesmo: "Ah, farei melhor da próxima vez", você carrega consigo uma chama de forte força de vontade para perseverar que pode se espalhar como uma fogueira. Você tem vontade de se levantar de novo e tentar - isso fará de você uma pessoa genuinamente feliz.

Quando você aprende a aceitar a si mesmo e a seus próprios defeitos. Você passa na etapa 1 do projeto "como se tornar genuinamente feliz". Enquanto você souber aceitar os outros, também será aceito. Enquanto você amar e souber amar, receberá amor dez vezes mais.

Novamente, faça-me a mesma pergunta: "como se tornar genuinamente feliz?". Vou encaminhá-lo a um amigo meu que citou com veemência: - A maioria de nós sabe que o riso é o melhor remédio para as dores da vida. Mas a maioria de nós não sabe que o melhor tipo de riso é rir de si mesmo. Porque então você não fica feliz ... você fica livre.

## É hora de começar uma vida saudável

---

"O caminho para o bem-estar" É hora de começar uma vida saudável: seu programa de 7 dias

Quantas vezes você dormiu à noite, jurando que vai para a academia de manhã e depois muda de ideia oito horas depois, porque quando se levanta, não tem vontade de se exercitar?

Embora isso possa acontecer com os melhores de nós, isso não significa que você deva deixar a bola cair completamente para manter a forma. O que as pessoas precisam perceber é que permanecer ativo e comer corretamente são essenciais para a saúde e o bem-estar a longo prazo - e que um grama de prevenção vale um quilo de cura. Quanto mais você souber sobre como seu corpo responde às suas escolhas de estilo de vida, melhor poderá personalizar um plano de nutrição e exercício adequado para você.

Quando você come bem, aumenta seu nível de atividade física e se exercita com a intensidade adequada, está informando ao corpo que deseja queimar uma quantidade substancial de combustível. Isso se traduz na queima de gordura de forma mais eficiente para obter energia.

Em outras palavras, hábitos alimentares adequados e exercícios são iguais ao metabolismo rápido, que, por sua vez, fornece mais energia ao longo do dia e permite que você faça mais trabalho físico com menos esforço.

O verdadeiro objetivo do exercício é enviar uma mensagem repetitiva ao corpo, solicitando melhorias no metabolismo, força, capacidade aeróbica e condicionamento físico e saúde em geral. Cada vez que você se exercita, seu corpo responde melhorando sua capacidade de queimar gordura durante o dia e a noite.

**Não precisa ser intenso para trabalhar para você, mas precisa ser consistente.**

Eu recomendo praticar exercícios cardiovasculares regulares quatro vezes por semana, por 20 a 30 minutos por sessão, e treinamento de resistência quatro vezes por semana, por 20 a 25 minutos por sessão. Essa abordagem equilibrada fornece um soco de um em dois, incorporando exercícios aeróbicos para queimar gordura e fornecer mais oxigênio, e treinamento de resistência para aumentar a massa corporal magra e queimar mais calorias ao redor do quarteirão.

Aqui está um exemplo de programa de exercícios que pode funcionar para você:

- Aquecimento - sete a oito minutos de atividade aeróbica leve destinada a aumentar o fluxo sanguíneo e lubrificar e aquecer seus tendões e articulações.
  
- Treinamento Resistido - Treine todos os principais grupos musculares. Um a dois conjuntos de cada exercício. Descanse 45 segundos entre as séries.
  
- Exercício aeróbico - Escolha duas atividades favoritas: corrida, remo, ciclismo ou esqui de fundo, o que for mais adequado ao seu estilo de vida. Execute 12 a 15 minutos da primeira atividade e continue com 10 minutos da segunda atividade. Arrefecer durante os últimos cinco minutos.
  
- Alongamento - Enrole-se a sessão de exercícios de alongamento, respirando profundamente, relaxar e meditar.

Ao iniciar um programa de exercícios, é importante ter uma visão realista expectativas. Dependendo do seu nível de condicionamento físico inicial, você deve esperar as seguintes alterações desde o início.

- De uma a oito semanas - sinta-se melhor e tenha mais energia.

→ De dois a seis meses - Perca tamanho e polegadas enquanto se torna mais magro. As roupas começam a ficar mais folgadas. Você está ganhando músculo e perdendo gordura.

→ Após seis meses - comece a perder peso rapidamente.

Depois de se comprometer a se exercitar várias vezes por semana, não pare por aí. Você também deve mudar sua dieta e / ou hábitos alimentares', diz Zwiefel. Contar calorias ou calcular gramas e porcentagens para certos nutrientes é impraticável. Em vez disso, sugiro estas diretrizes fáceis de seguir:

→ Coma pequenas refeições (no máximo quatro) e alguns lanches pequenos ao longo do dia

→ Verifique se todas as refeições estão equilibradas - incorpore proteínas do tamanho da palma da mão, como carnes magras, peixe, claras de ovos e laticínios, porções do tamanho de punhos de carboidratos complexos, como pão e macarrão de trigo integral, arroz selvagem, cereais e batatas multigrãos, porções do tamanho de um punho de vegetais e frutas

→ Limite sua ingestão de gordura apenas ao necessário para obter um sabor adequado

→ Beba pelo menos oito 8 copos de água ao longo do dia

→ Eu também recomendo que você tome multivitaminas todos os dias para garantir que você está recebendo todas as vitaminas e minerais que seu corpo precisa.

Suponho que é tudo o que consigo pensar por enquanto. Devo agradecer a um médico meu amigo. Sem ele, eu não seria capaz de escrever este artigo ou manter minha sanidade.

*Aproveite a vida, todos nós merecemos.*

### *Como se tornar um líder ideal*

Quando você está no trabalho, fica frustrado porque as coisas não parecem estar acontecendo do jeito que deveriam? Você vê pessoas andando por aí, mas nada é realizado. E na agitação diária, você sente que seus objetivos permanecem exatamente isso - objetivos. Então talvez seja a hora de você se levantar e fazer algo a respeito.

A maioria das pessoas se contenta apenas em ficar ouvindo pedidos. E não é incomum adotar uma mentalidade de seguir o líder. Mas talvez, em algum lugar dentro de você, você sinta o

desejo de fazer as coisas acontecerem - ser a cabeça, não a cauda. Então talvez a liderança apenas lhe convenha.

Algumas pessoas acreditam que grandes líderes são feitos, não nascem. Sim, pode ser verdade que algumas pessoas nascem com talentos naturais. No entanto, sem prática, sem impulso, sem entusiasmo e sem experiência, não pode haver verdadeiro desenvolvimento na liderança.

Você também deve se lembrar que bons líderes estão continuamente trabalhando e estudando para melhorar suas habilidades naturais. É preciso um compromisso de melhorar constantemente qualquer empreendimento que uma pessoa escolher.

Primeiro de tudo, vamos definir liderança. Para ser um líder, é preciso ser capaz de influenciar os outros a alcançar uma meta ou um objetivo. Ele contribui para a organização e coesão de um grupo.

Ao contrário do que a maioria das pessoas acredita, liderança não tem a ver com poder. Não se trata de assediar pessoas ou conduzi-las usando o medo. Trata-se de incentivar outras pessoas em direção ao objetivo da organização. Está colocando todos na mesma página e ajudando-os a ver o panorama geral da organização. Você deve ser um líder, não um chefe.

***Primeiro de tudo, você precisa levar as pessoas a segui-lo. Como isso é realizado?***

As pessoas seguem outras quando vêem um claro senso de propósito. As pessoas só o seguirão se perceberem que você sabe para onde está indo. Lembre-se daquele adesivo? O que diz, não me siga, eu também estou perdido? O mesmo vale para a liderança. Se você mesmo não sabe para onde está indo, é provável que as pessoas não o sigam.

Você mesmo deve conhecer a visão da organização. Ter um claro senso de hierarquia, saber quem são os chefes, com quem conversar, as metas e objetivos da organização e como a organização funciona é a única maneira de mostrar aos outros que você sabe o que está fazendo.

Ser líder não é sobre o que você faz os outros fazerem. É sobre quem você é, o que sabe e o que faz. Você é um reflexo do que seus subordinados devem ser.

Estudos demonstraram que outras bases de uma boa liderança são a confiança que seus subordinados têm de você. Se eles confiam em você, eles irão através do inferno e da maré alta para você e para a organização.

Confianças são construídas sobre bons relacionamentos, confiabilidade e alta ética.

A maneira como você lida com o seu povo e os relacionamentos que constrói estabelecerão as bases para a força do seu grupo. Quanto mais forte for o seu relacionamento, mais forte será a sua confiança e a sua capacidade.

Depois de ter a confiança deles, você pode agora comunicar as metas e objetivos que deve empreender.

A comunicação é uma chave muito importante para uma boa liderança. Sem isso, você não pode ser um bom líder. O conhecimento e a experiência técnica que você possui devem ser claramente transmitidos a outras pessoas.

Além disso, você não pode ser um bom líder e a menos que tenha bom senso. Você deve poder avaliar situações, ponderar os prós e os contras de qualquer decisão e procurar ativamente uma solução.

É nesse julgamento que seus subordinados confiarão. Portanto, uma boa tomada de decisão é vital para o sucesso da sua organização.

Líderes não são heróis que fazem tudo. Você não deve alegar saber tudo e não deve confiar apenas em suas habilidades.

Você deve reconhecer e tirar proveito das habilidades e talentos que seus subordinados têm. Somente quando você chegar a essa conclusão será capaz de trabalhar como uma unidade coesa.

Lembre-se que ser um líder exige muito trabalho e tempo. Não é aprendido durante a noite. Lembre-se, também, que não se trata apenas de você. É sobre você e as pessoas ao seu redor.

Então, você tem o desejo de servir exigido dos líderes? Você deseja trabalhar em cooperação com outras pessoas? Então comece agora. Tome sua posição e seja líder hoje.

## Técnicas de meditação

### *Do Yoda Proud: Meditação 101*

Meditação refere-se a um estado em que seu corpo e mente estão conscientemente relaxados e focados. Os profissionais desta arte relatam maior conscientização, foco e concentração, bem como uma visão mais positiva da vida.

A meditação é mais comumente associada a monges, místicos e outras disciplinas espirituais. No entanto, você não precisa ser um monge ou místico para aproveitar seus benefícios. E você nem precisa estar em um lugar especial para praticá-lo. Você pode até tentar na sua própria sala de estar!

Embora existam muitas abordagens diferentes para a meditação, os princípios fundamentais permanecem os mesmos. O mais importante desses princípios é remover pensamentos e fantasias obstrutivos, negativos e errantes, e acalmar a mente com um profundo senso de foco. Isso limpa a mente de detritos e a prepara para uma qualidade de atividade mais alta.

Dizem que os pensamentos negativos que você tem - vizinhos barulhentos, colegas de escritório mandões, bilhete de estacionamento recebido e spam indesejado - contribuem para o "poluir" da mente, e excluí-los é permitir a "limpeza" da mente para que ela possa se concentrar em pensamentos mais profundos e significativos.

Alguns praticantes até excluem todas as informações sensoriais - sem vistas, sem sons, e nada para tocar - e tente se separar da comoção ao seu redor.

Agora você pode se concentrar em um pensamento profundo se esse for seu objetivo. Pode parecer ensurdecido a princípio, já

que estamos acostumados a ouvir e ver constantemente as coisas, mas, ao continuar este exercício, você se tornará mais consciente de tudo ao seu redor.

Se você acha as posições meditativas que vê na televisão ameaçadoras - aquelas com costas impossivelmente arqueadas e contorções de aparência dolorosa -, não precisa se preocupar. O princípio aqui é estar em uma posição confortável, propícia à concentração. Pode ser enquanto estiver sentado de pernas cruzadas, em pé, deitado e até andando.

Se a posição permitir que você relaxe e se concentre, esse seria um bom ponto de partida. Enquanto está sentado ou em pé, as costas devem estar retas, mas não tensas. Em outras posições, o único não-não é se curvar e adormecer.

Roupas folgadas e confortáveis ajudam muito no processo, pois roupas justas tendem a sufocá-lo e fazer você se sentir tenso.

O local onde você realiza meditação deve ter uma atmosfera relaxante. Pode ser na sua sala de estar, quarto ou em qualquer lugar em que você se sinta confortável. Você pode querer um colchonete se planeja assumir as posições mais desafiadoras (se você se sentir mais concentrado em fazê-lo e se o contorcionista em você está gritando por libertação). Você pode querer que o

local seja organizado de maneira que seja agradável aos seus sentidos.

O silêncio ajuda a maioria das pessoas a relaxar e meditar; portanto, você pode desejar uma área isolada e tranquila, longe do toque do telefone ou do zumbido da máquina de lavar. Aromas agradáveis também ajudam nesse aspecto, portanto, estocar velas aromáticas também não é uma má ideia.

Os monges que você vê na televisão emitindo esses sons monótonos estão realmente realizando seu mantra. Em termos simples, é um credo curto, um som simples que, para esses praticantes, possui um valor místico.

Você não precisa fazer isso; no entanto, vale a pena observar que o foco em ações repetidas como respiração e zumbido ajuda o praticante a entrar em um estado mais elevado de consciência.

O princípio aqui é o foco. Você também pode tentar se concentrar em um determinado objeto ou pensamento, ou mesmo, mantendo os olhos abertos, se concentrar em uma única visão.

Uma rotina de exemplo seria - enquanto em estado meditativo - nomear silenciosamente todas as partes do corpo e focar sua consciência nessa parte. Ao fazer isso, você deve estar ciente de

qualquer tensão em qualquer parte do seu corpo. Visualize mentalmente liberando essa tensão. Faz maravilhas.

No geral, a meditação é uma prática relativamente livre de riscos e seus benefícios valem o esforço (ou não esforço - lembre-se de que estamos relaxando).

Estudos têm demonstrado que a meditação traz efeitos fisiológicos benéficos para o corpo. E tem havido um consenso crescente na comunidade médica para estudar mais os efeitos disso. Então, no próximo futuro, quem sabe, aquela coisa mística e esotérica que chamamos de meditação pode se tornar uma ciência em si!

## Motivação no coração do auto aperfeiçoamento

---

### Motivação, o coração da auto melhoria

Às vezes, a dor pode ser a razão pela qual as pessoas mudam. Obter notas reprovadas nos faz perceber que precisamos estudar. As dívidas nos lembram nossa incapacidade de procurar uma fonte de renda. Ser humilhado nos dá o impulso de falar e lutar por nós mesmos para salvar nosso rosto dos próximos embaraços. Pode ser uma experiência amarga, a trágica história de um amigo, um ótimo filme ou um livro inspirador que nos ajudará a levantar e obter a quantidade certa de motivação necessária para melhorar a nós mesmos.

Com as inúmeras negatividades que o mundo produz, como nos mantemos motivados? Experimente as dicas que preparei de A a Z...

**A** - Realize seus sonhos. Evite pessoas, coisas e lugares negativos. Eleanor Roosevelt disse uma vez: "o futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de seus sonhos".

**B** - Acredite em si mesmo e no que você pode fazer.

**C** - Considere as coisas em todos os ângulos e aspectos. Motivação vem da determinação. Para poder entender a vida, você deve sentir o sol dos dois lados.

**D** - Não desista. Thomas Edison falhou uma vez, duas vezes, mais de três vezes antes de inventar sua invenção e aperfeiçoar a lâmpada incandescente. Faça a motivação como seu volante.

**E** - Aproveite. Trabalhe como se você não precisasse de dinheiro. Dance como se ninguém estivesse assistindo. Ame como se você nunca tivesse chorado. Aprenda como se você fosse viver para sempre. A motivação ocorre quando as pessoas são felizes.

**F** - Família e Amigos - são os maiores tesouros da vida. Não perca de vista eles.

**G** - Dê mais do que suficiente. Onde a motivação e o auto aperfeiçoamento ocorrem no trabalho? Em casa? Na escola? Quando você faz um esforço extra para fazer as coisas.

**H** - Segure-se nos seus sonhos. Eles podem ficar lá por um momento, mas essas estrelinhas serão sua força motriz.

**I** - Ignore aqueles que tentam destruir você. Não deixe que outras pessoas tirem o melhor de você. Fique longe de pessoas tóxicas - o tipo de amigos que odeiam ouvir sobre seu sucesso.

**J** - Seja você mesmo. A chave do sucesso é ser você mesmo. E a chave do fracasso é tentar agradar a todos.

**K** - Continue tentando, não importa o quão difícil a vida possa parecer. Quando uma pessoa está motivada, finalmente vê uma vida dura finalmente se esvaziando, abrindo caminho para o auto aperfeiçoamento.

**L** - Aprenda a se amar. Agora não é assim tão fácil?

**M** - Faça as coisas acontecerem. Motivação é quando seus sonhos são colocados em roupas de trabalho.

**N** - Nunca minta, trapaceie ou roube. Sempre jogue um jogo justo.

**O** - Abra seus olhos. As pessoas devem aprender a atitude e o senso do cavalo. Eles veem as coisas de duas maneiras - como querem que as coisas sejam e como deveriam ser.

**P** - A prática leva à perfeição. A prática é sobre motivação. Isso nos permite aprender o repertório e maneiras de como podemos nos recuperar de nossos erros.

**Q** - Desistentes nunca ganham. E os vencedores nunca desistem. Então, escolha o seu destino - você vai desistir? Ou um vencedor?

**R** - Prepare-se. Motivação também é sobre preparação. Precisamos ouvir a pequena voz dentro de nós dizendo para começarmos antes que os outros se levantem e tentem nos empurrar. Lembre-se, não estava chovendo quando Noé construiu a arca.

**S** - Pare de procrastinar.  
**T** - Assuma o controle de sua vida. Disciplina ou autocontrole são sinônimo de motivação. Ambos são fatores-chave no auto aperfeiçoamento.

**U** - Entenda os outros. Se você sabe muito bem como falar, também deve aprender a ouvir. Aprenda a entender primeiro e a ser entendido em segundo.

**V** - Visualize isso. Motivação sem visão é como um barco em terra firme.

**W** - Quero mais do que qualquer coisa. Sonhar significa acreditar. E acreditar é algo que está enraizado nas raízes da motivação e auto aperfeiçoamento.

**X** - X Fator é o que o fará diferente dos outros. Quando você está motivado, tende a colocar “extras” em sua vida, como tempo extra para a família, ajuda extra no trabalho, cuidados extras com os amigos e assim por diante.

**Y** - Você é único. Ninguém neste mundo parece, age ou fala como você. Valorize sua vida e existência, porque você só gastará uma vez.

**Z** - Entre nos seus sonhos e vá em frente!!!

Atitude positiva pode mudar o mundo ao seu redor

## Os poderes de uma atitude positiva

---

Vou pedir uma coisa muito estranha agora. Antes de tudo, quero que você ouça seus pensamentos. Agora me diga, que pensamentos enchem sua cabeça? Você os rotularia como positivos ou negativos?

Agora, digamos que você esteja andando pela rua com esses pensamentos. Você acha que alguém que o conheceria poderia lhe dizer o que está pensando?

A resposta para o número um é com você. Mas, a resposta número dois pode ser bastante genérica. Embora as pessoas não sejam capazes de lhe dizer exatamente o que você pensa, elas terão mais ou menos uma ideia de como você está se sentindo.

Aqui está outra pergunta. Quando você entra em uma festa cheia de amigos, todos ficam em silêncio como se algo terrível tivesse acontecido? Ou todo mundo lá se anima como se estivesse esperando algo emocionante acontecer?

Você sabe o que? A resposta para tudo isso depende do seu estado de espírito.

Os pensamentos são muito poderosos. Eles afetam sua atitude geral. A atitude que você carrega também reflete na sua aparência - a menos que você seja um grande ator.

E não termina aí. Sua atitude também pode afetar as pessoas ao seu redor.

O tipo de atitude que você carrega depende de você. Pode ser positivo ou negativo.

Pensamentos positivos têm um efeito de preenchimento. Eles são reconhecidamente revigorantes. Além disso, as pessoas ao redor da pessoa que carregam pensamentos positivos geralmente são energizadas por esse tipo de atitude.

Pensamentos negativos, por outro lado, afetam as outras pessoas. Além de fazer você parecer triste, pensamentos negativos podem transformar uma reunião festiva em um velório funerário.

Uma atitude positiva atrai as pessoas, enquanto uma atitude negativa as repele.

As pessoas tendem a se afastar daqueles que carregam uma atitude negativa.

Também podemos definir atitude como a maneira de ver o mundo. Se você optar por se concentrar nas coisas negativas do mundo, mais ou menos terá uma atitude negativa surgindo. No entanto, se você optar por se concentrar nas coisas positivas, é mais provável que tenha uma atitude positiva.

Você tem muito a ganhar com uma atitude muito positiva. Estudos demonstraram que uma atitude positiva promove melhor saúde. Aqueles com esse tipo de atitude também têm mais amigos. Projetar uma atitude positiva também ajuda a lidar melhor com o estresse e os problemas do que aqueles que têm uma atitude negativa.

Uma atitude positiva começa com uma autoimagem saudável. Se você vai amar do jeito que é e está satisfeito, confiante e seguro de si, também faz com que os outros se sintam da mesma maneira.

Uma atitude negativa, por outro lado, tem, é claro, um efeito oposto. Portanto, carregar uma atitude negativa tem uma desvantagem dupla. Você se sente mal consigo mesmo e faz com que os outros se sintam da mesma maneira.

Se você deseja ter uma atitude positiva, deve apresentar pensamentos saudáveis. Provavelmente, isso é muito difícil de fazer hoje em dia, já que, ao nosso redor, a mídia não nos alimenta senão pensamentos negativos. Um estudo mostra que, para cada

14 coisas que os pais dizem ao filho, apenas uma é positiva. Este é realmente um pensamento triste.

Se você quer uma visão mais saudável da vida, precisa ter pensamentos felizes e também ouvir coisas positivas. Então o que você pode fazer? Bem, para começar, você pode ver um filme engraçado, pode brincar com crianças, passar algum tempo contando piadas com os amigos. Todas essas atividades o enchem de estímulos positivos, que, por sua vez, promovem atitudes positivas.

Embora seja impossível evitar as coisas negativas à nossa volta, você ainda pode ter uma atitude positiva concentrando-se nas coisas boas, nas coisas positivas da vida.

E essa atitude positiva que você agora carrega pode ser benéfica para outras pessoas. Às vezes, quando outras pessoas se sentem deprimidas, o que as pessoas mais fazem é tentar dar-lhes conselhos. Mas, às vezes, tudo o que eles precisam é de alguém para sentar e ouvi-las. Se você tiver uma atitude positiva, poderá animá-los sem precisar dizer nada.

Se a atitude positiva é realmente ótima, por que as pessoas optam por adotar uma atitude negativa? Quem tem uma atitude negativa pode estar realmente enviando um sinal de atenção. Antes que você me entenda errado, sentir-se triste, zangado ou sombrio não

é errado. Mas insistir nesses pensamentos por muito tempo também não é saudável. Há um tempo para lamentar.

Como sempre, se você é atormentado por problemas, mesmo na hora mais sombria, se concentre nas coisas boas da vida, sempre terá esperança. Os problemas se tornam algo que você pode superar.

Você não tem muito a perder adotando uma atitude saudável e positiva. Estudos mostram que essa atitude realmente retarda o envelhecimento, o torna mais saudável, ajuda a desenvolver um melhor mecanismo de controle do estresse e tem um efeito muito positivo em todas as pessoas que você encontra todos os dias. Então, o que há para não gostar em uma atitude positiva? Adote um hoje.

Auto empoderamento usando pessoas desbloqueia seu potencial social

### Poder através do povo

Você já se deparou com uma pessoa que é tão naturalmente amigável que, quando você a coloca dentro de uma sala de estranhos, ela logo se torna amiga de quase todo mundo? Chamamos essa pessoa, alguém incrivelmente agradável

e carismático que ele pode convencer alguém a fazer qualquer coisa.

Uma pessoa socialmente capacitada alcança tanta grandeza, basicamente por causa das pessoas que a catapultam para o sucesso. Ele ganha a confiança e o apoio total do povo, a quem ele havia ajudado antes. Ele nunca fica sem ajuda. Ele pode fazer qualquer coisa com a infinidade de pessoas atrás dele. Tudo porque ele sabe que maximiza seu potencial social!

Veja, se você conhece suas habilidades sociais e as utiliza, alcançará o autopoder. O auto empoderamento está fazendo uma revisão geral em sua vida e se transformando em uma pessoa mais feliz e mais bem-sucedida. Se você pode ser uma dessas pessoas, então não vejo nenhuma razão para não ter sucesso. Você só precisa saber como começar.

### **1.** Seja genuíno.

A hipocrisia apenas o derrubará. Seja genuinamente agradável e interessado nas pessoas. Quando eles perceberem que você é o Sr. Hipócrita com intenções egoístas, é melhor dizer adeus ao auto empoderamento.

### **2.** Seja o melhor ouvinte que você puder ser.

Para conquistar o amor e a confiança das pessoas, ouça seus problemas e simpatize com elas. Não basta só os ouvir, mas ouvi-

los com seu coração. Faça contato visual quando a pessoa falar com você. Ouça como se toda palavra importasse, e importa, e descubra que há um confidente em você.

### 3. Ria alto.

Não quero dizer que você se força a rir de todas as piadas contadas por alguém, embora você não ache graça nenhuma. Isso significa encontrar humor nas coisas e não ser muito sério. Uma pessoa com um incrível senso de humor atrai multidões e, eventualmente, atrai sucesso.

### 4. Não se esqueça.

No processo de flutuar como uma borboleta social, você pode se esquecer, permitindo que todos o pressionem. Lembre-se, ame e valorize-se antes de mais alguém. Se você se considera respeitável e digno de afeto, as pessoas vão se reunir com você e não vão pisar em você.

### 5. Faça atos aleatórios de bondade.

Você não precisa fazer um John Rockefeller e gastar suas economias em caridade. Pequenos atos de bondade são os mais importantes, e isso pode ser tão simples quanto dar alguém um cartão surpresa para você cuidar ou ajudar um idoso a atravessar a rua. Quando éramos alunos do jardim de infância, a bondade nos

foi ensinada e praticada. Agora é a hora de reviver as boas ações e, desta vez, deixá-las ficar para sempre.

## 6. Entre em contato com seus velhos amigos.

Triste como algumas amizades estão destinadas a se despedir, mas graças à tecnologia, você pode fazer algo a respeito. Reviva os bons velhos tempos, folheando seu anuário e procure as grandes pessoas com quem você deseja se comunicar novamente. Adicionar esses velhos amigos à sua lista de colegas de apoio certamente fará você se sentir bem.

## 7. Desenvolva sua personalidade.

Você é mal-humorado e geralmente melancólico? Você não pode passar a vida assim. Livre-se das más características e hábitos que perpetuamente impedem seu crescimento. E realmente, quem quer um amigo ranzinza, afinal?

## 8. Seja confiante.

Seja capaz de caminhar até o outro canto da sala e se apresentar às pessoas com esse seu sorriso vencedor. Apenas lembre-se: seja confiante, não arrogante.

## 9. Pratique o controle.

Quando estiver com raiva, não brigue com ninguém. Nunca jogue uma birra. Fique calmo e sereno. Seja adulto o suficiente para assumir o controle da situação e transformar sua raiva em algo mais produtivo e passivo. Assim que as pessoas pensam que sua raiva atinge proporções vulcânicas facilmente, elas acharão difícil chegar até você.

## 10. Continue alimentando seus relacionamentos.

Seu relacionamento com sua família, amigos e outras pessoas importantes é precioso demais para que você não deva negligenciá-lo, aconteça o que acontecer. Saia e divirta-se com eles. Faça coisas juntos. A felicidade nunca voará do seu lado, desde que as pessoas que mais importam estejam próximas a você.

No final, usar pessoas para se auto capacitar significa se tornar uma pessoa melhor e mais amável. É uma situação em que todos saem ganhando: as pessoas sabem que podem recorrer a você a qualquer momento e vice-versa.

## A vida é sobre escolhas e as decisões que tomamos

---

A vida é como uma estrada. Existem estradas longas e curtas; estradas lisas e rochosas; caminhos tortos e retos. Em nossa vida, muitas estradas surgiriam em nossa jornada pela vida. Existem caminhos que levam a uma vida de bênção única, casamento e vocação religiosa. Existem também estradas que levam à fama e fortuna, por um lado, ou isolamento e pobreza, por outro. Há caminhos para a felicidade, como há caminhos para a tristeza, caminhos para a vitória e o júbilo e caminhos que levam à derrota e decepção.

Como qualquer estrada, existem esquinas, desvios e encruzilhadas na vida. Talvez a estrada mais desconcertante que você encontraria seja uma encruzilhada. Com quatro estradas para escolher e com conhecimento limitado sobre onde iriam, que caminho você seguiria? Qual é a garantia de que escolheríamos o caminho certo ao longo do caminho? Você pegaria alguma estrada ou ficaria onde está: em frente a uma encruzilhada?

**Não há garantias.**

Você realmente não sabe aonde uma estrada o levará até que você a pegue. Não há garantias. Essa é uma das coisas mais importantes que você precisa perceber sobre a vida. Ninguém disse que escolher fazer a coisa certa o tempo todo sempre o levaria à

felicidade. Amar alguém com todo o seu coração não garante que ele seria devolvido. Ganhar fama e fortuna não garante felicidade.

Aceitar uma boa palavra de um superior influente para interromper sua viagem rapidamente nem sempre é ruim, especialmente se você é altamente qualificado e competente. Existem muitos resultados possíveis, que você realmente não pode controlar. A única coisa que você tem poder é sobre as decisões que tomará e como agiria e reagiria a diferentes situações.

**Decisões erradas estão sempre em retrospectiva.**

Se você soubesse que estava tomando uma decisão errada, teria concordado? Talvez não, por que você escolheria um determinado caminho quando sabe que o faria se perder? Por que tomar uma certa decisão se você sabia desde o início que não é a correta. Somente depois de tomar uma decisão e refletir sobre ela é que você percebe sua solidez. Se as consequências ou resultados são bons para você, você decidiu corretamente. Caso contrário, sua decisão estava errada.

**Assuma o risco: decida.**

Como a vida não oferece garantia e você nunca saberia que sua decisão estaria errada até que você a tome, então é melhor

arriscar e decidir. É definitivamente melhor do que manter-se no limbo. Apesar disso é verdade que uma curva errada pode fazer você se perder, também pode ser que essa curva seja uma oportunidade para uma aventura e, além disso, abra mais estradas.

É tudo uma questão de perspectiva. Você tem a opção entre ser um viajante perdido ou um turista acidental da vida. Mas tenha cuidado para não tomar decisões ao acaso. Assumir riscos não é ser descuidado e estúpido. Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-lo a escolher a melhor opção diante das encruzilhadas da vida:

**Obtenha o máximo de informações possível sobre sua situação.**

Você não encontra confiança para decidir quando sabe tão pouco sobre o que se depara. Como qualquer repórter, pergunte aos 5 W: o quê, quem, quando, onde e por quê. Qual é a situação? Quem são as pessoas envolvidas? Quando isto aconteceu? Onde isso está levando? Por que você está nessa situação? Estas são apenas algumas das possíveis perguntas a serem feitas para saber mais sobre sua situação. Isso é importante. Muitas vezes, o motivo da indecisão é a falta de informações sobre uma situação.

## Identifique e crie opções.

Que opções a situação oferece? Às vezes as opções são poucas, mas às vezes são numerosas. Mas o que você faz quando acha que a situação não oferece opções? Este é o momento em que você cria o seu próprio. Faça sua mente criativa funcionar. Das mais simplistas às mais complicadas, entretenha todas as ideias. Não atire em nada quando uma ideia lhe vier à cabeça. Às vezes, a ideia mais ultrajante pode ser a certa no final. Você pode pedir a um amigo para ajudá-lo a identificar opções e até fazer mais opções se encontrar alguma dificuldade, mas certifique-se de tomar a decisão você mesmo no final.

## Pesar os prós e contras de todas as opções.

Avalie cada opção, observando as vantagens e desvantagens que ela oferece. Dessa forma, você obtém mais informações sobre as consequências de uma opção desse tipo.

## Confie em si mesmo e tome essa decisão.

Agora que você avaliou suas opções, agora é hora de confiar em si mesmo. Lembre-se de que não há garantias e decisões erradas estão sempre em retrospectiva. Então escolha ... decida ... acredite que você está escolhendo a melhor opção neste momento.

Agora que você tomou uma decisão, esteja pronto para enfrentar suas consequências: boas e más. Pode levá-lo a um local promissor ou a uma terra de problemas. Mas o importante é que você escolheu viver sua vida em vez de permanecer como espectador ou público passivo da sua própria vida. Seja a decisão certa ou não, só o tempo pode dizer. Mas não se arrependa, seja qual for o resultado. Em vez disso, aprenda com ele e lembre-se de que você sempre tem a chance de tomar melhores decisões no futuro.

## O que você deve saber sobre Liderança

---

### Liderança exposta: coisas que você pensou que sabia sobre liderança

Muito foi escrito sobre liderança: regras, indicadores, estilos e biografias de líderes inspiradores ao longo da história mundial. Mas existem certas ideias de liderança que nós mesmos deixamos de reconhecer e realizar no decorrer da leitura de livros. Aqui está uma pequena lista de coisas que você pensou que sabia sobre liderança.

#### **1. Os líderes têm diferentes estilos.**

Existem diferentes tipos de líderes e você provavelmente encontrará mais de um tipo em sua vida. Líderes formais são aqueles que elegemos para cargos como senadores, congressistas e presidentes de clubes locais. Líderes informais ou aqueles que admiramos em virtude de sua sabedoria e experiência, como no caso dos anciãos de uma tribo ou de nossos avós; ou em virtude de sua experiência e contribuição em um determinado campo, como Albert Einstein, no campo da Física Teórica, e Leonardo da Vinci, no campo das Artes. Os líderes formais e informais praticam uma combinação de estilos de liderança.

•Os três estilos básicos de liderança de Lewin – autoritários, participativos e delegados

·Os quatro estilos de liderança do Likert –autoritário explorador, autoritário benevolente, consultivo e participativo

·Os seis estilos de liderança emocional de Goleman - visionário, coaching, afiliativo, democrático, de ritmo e comando.

## **2. Liderança é um processo de devir.**

Embora certas pessoas pareçam nascer com qualidades inatas de liderança, sem o ambiente e a exposição certos, elas podem deixar de desenvolver todo o seu potencial. Assim, como aprender a andar de bicicleta, você também pode aprender a se tornar um líder e aprimorar suas habilidades de liderança. O conhecimento sobre teorias e habilidades de liderança pode ser adquirido formalmente através da inscrição em seminários, oficinas e conferências sobre liderança.

As interações diárias com as pessoas oferecem a oportunidade de observar e praticar teorias de liderança. Juntos, o aprendizado formal e informal o ajudará a obter atitudes de liderança, obter insights sobre liderança e, assim, promover o ciclo de aprendizado. Você não se torna um líder em um dia e apenas para. O aprendizado ao longo da vida é importante para se tornar um bom líder a cada dia, traz novas experiências que colocam seu conhecimento, habilidades,

### **3. Liderança começa com você.**

A melhor maneira de desenvolver qualidades de liderança é aplicá-la à sua própria vida. Como diz um ditado, a ação fala mais alto que as palavras. Os líderes estão sempre no centro das atenções. Lembre-se de que sua credibilidade como líder depende muito de suas ações: sua interação com sua família, amigos e colegas de trabalho; sua maneira de gerenciar suas responsabilidades pessoais e organizacionais; e até a maneira como você conversa com o vendedor de jornais do outro lado da rua. Ações repetidas se tornam hábitos. Os hábitos, por sua vez, formam um caráter de pessoa. O livro de Steven Covey, intitulado *7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes*, fornece boas ideias sobre como você pode alcançar a liderança pessoal.

### **4. Liderança é compartilhada.**

A liderança não é de responsabilidade exclusiva de uma pessoa, mas de responsabilidade compartilhada entre os membros de uma equipe emergente. Um líder pertence a um grupo. Cada membro tem responsabilidades a cumprir. As posições formais de liderança são meramente responsabilidades adicionais, além de responsabilidades como membros da equipe. Uma liderança eficaz exige que os membros façam sua parte do trabalho.

Começando como um mero grupo de indivíduos, membros e líderes trabalham para a formação de uma equipe eficaz. Nessa perspectiva, a interação social desempenha um papel importante na liderança. Aprender a trabalhar em conjunto exige muita

confiança entre líderes e membros de uma equipe emergente. A confiança é construída sobre ações e não apenas sobre palavras. Quando existe respeito mútuo, a confiança é fomentada e a confiança é construída.

## **5. Os estilos de liderança dependem da situação.**

Como a ditadura funciona para Cingapura, mas não para os Estados Unidos da América? Além da cultura, crenças, sistema de valores e forma de governo, a situação atual de uma nação também afeta os estilos de liderança usados por seus líderes formais. Não há regra de que apenas um estilo possa ser usado. Na maioria das vezes, os líderes empregam uma combinação de estilos de liderança, dependendo da situação. Em situações de emergência, como períodos de guerra e calamidade, a tomada de decisões é uma questão de vida ou morte.

O líder não pode se dar ao luxo de consultar todos os departamentos para tomar decisões cruciais. O caso é obviamente diferente em tempos de paz e ordem.

Diferentes setores e outros ramos do governo podem interagir livremente e participar da governança. Outro caso em questão é nas organizações líderes. Quando as equipes são altamente motivadas e competentes, uma combinação de altos estilos de liderança delegada e moderada de participação é mais apropriada. Porém, se as equipes tiverem baixa competência e baixo comprometimento, é necessária uma combinação de alto

---

treinamento, alto apoio e alto direcionamento dos líderes organizacionais.

Agora que você se lembra dessas coisas, lembre-se de que sempre existem ideias que achamos que já sabemos; conceitos que tomamos como garantidos, mas na verdade são os insights mais úteis sobre liderança.

## Seu programa de 7 dias para gerenciamento de estresse

---

*"Tenha uma semana, relaxe" Seu programa de 7 dias para o gerenciamento do estresse*

Eles dizem que há mais de uma maneira de esfolar um gato. O mesmo acontece quando você começa a arrancar os cabelos com toda a frustração, tristeza, ansiedade e, sim, estresse. É um estado de condicionamento mental que é como tomar a pílula amarga na garganta, fazendo com que você perca o senso de si mesmo e piore sua sanidade. Só de pensar nisso, podemos tirar alguém do sério.

E eles dizem que os proativos já estão vivendo fora do limite.

Como uma pessoa estressada para outra, eu sei como é, e acredito que há muitas variantes quando se trata de estresse. Lidar com a vida e carregar os problemas que podem ou não pertencer a você pode arrancar a pouca alegria e felicidade que você pode carregar quando sair pela porta.

Você não pode culpá-los por serem assim; eles têm suas próprias razões, assim como nós temos nossas razões para permitir que o estresse nos sobrecarregue. Dizem que o estresse está na mente, bem, o que está incomodando você, afinal?

Existem várias maneiras de gerenciar o estresse e, eventualmente, removê-lo da sua vida um dia desses. Então, tentarei dividi-lo em um curso de sete dias para você e prometo que não será muito cansativo para o corpo e a mente.

### **1. Reconheça que o estresse é bom.**

Faça do estresse seu amigo! Com base na resposta natural de "luta ou fuga" do corpo, essa explosão de energia aumentará seu desempenho no momento certo. Ainda não vi um esportista de ponta totalmente relaxado antes de uma grande competição. Use o estresse com sabedoria para se esforçar um pouco mais quando for mais importante.

### **2. Evite espirros de estresse**

Pessoas estressadas espirram germes de estresse indiscriminadamente e antes que você perceba, você também está infectado!

Proteja-se reconhecendo o estresse nos outros e limitando seu contato com eles. Ou, se você tiver a inclinação, faça o papel do médico do estresse e ensine-os a gerenciar melhor a si mesmos.

### **3. Aprenda com os melhores**

Quando as pessoas estão perdendo a cabeça, quem fica calmo? O que eles estão fazendo de diferente? Qual é a atitude deles? Que idioma eles usam? Eles são treinados e experientes?

Descubra de longe ou sente-os para conversar. Aprenda com os melhores gerentes de estresse e copie o que eles fazem.

#### **4. Pratique respiração pesada socialmente aceitável**

Isso é algo que aprendi com um instrutor de academia: você pode induzir seu corpo a relaxar usando uma respiração pesada. Inspire lentamente até 7 e depois expire até 11. Repita a respiração de 7 a 11 até que a frequência cardíaca diminua, as palmas das mãos suadas sequem e as coisas comecem a parecer mais normais.

#### **5. Dê a pensamentos estressantes a luz vermelha**

É possível se enrolar sozinho em um nó de estresse. "Se isso acontecer, então isso pode acontecer e então estamos todos no riacho!" A maioria dessas coisas nunca acontece, então por que desperdiçar toda essa energia se preocupando desnecessariamente?

Dê tensão aos pensamentos - treina a luz vermelha e os detém. Ok, então pode dar errado - qual a probabilidade disso e o que você pode fazer para evitá-lo?

## **6. Conheça seus pontos de gatilho e pontos quentes**

Apresentações, entrevistas, reuniões, feedback difícil, prazos apertados.... Minha frequência cardíaca está aumentando, basta anotá-las!

Faça sua própria lista de pontos de gatilho de estresse ou pontos quentes. Seja específico. São apenas apresentações para um determinado público que o estimulam? Um projeto causa mais estresse que outro? Você bebeu muito café?

Saber o que causa estresse é uma informação poderosa, pois você pode tomar medidas para torná-la menos estressante. Você precisa aprender novas habilidades? Você precisa de recursos extras? Você precisa mudar para o descafeinado?

## **7. Queime a vela em uma extremidade**

Falta de sono, má alimentação e nenhum exercício causam estragos em nosso corpo e mente. É óbvio, mas vale a pena mencionar, pois muitas vezes é ignorado como uma técnica de gerenciamento de estresse. Escute sua mãe e não queime a vela nos dois lados!

Portanto, ter estresse pode ser uma chatice total, mas isso não deve nos impedir de encontrar a paz de espírito que desejamos há

---

muito tempo. De qualquer forma, sempre se pode ir às Bahamas e relaxar sob o sol do verão.

## **SUCESSO A TODOS**