

Gustavo G. Boog

ALTA ENERGIA

*Caminhos para
estar MAIS
energizado*

ALTA ENERGIA

***Caminhos para estar
MAIS energizado***



Boog Consultoria
Rua Andréa Paulinetti, 274
04707 051 São Paulo SP Brasil
Fones +55 (11) 5183-5187 / 5183-5096
Celular + 55 (11) 99137-7691
E-mail gustavo@boog.com.br
Site www.boog.com.br

© Gustavo G. Boog - 2006

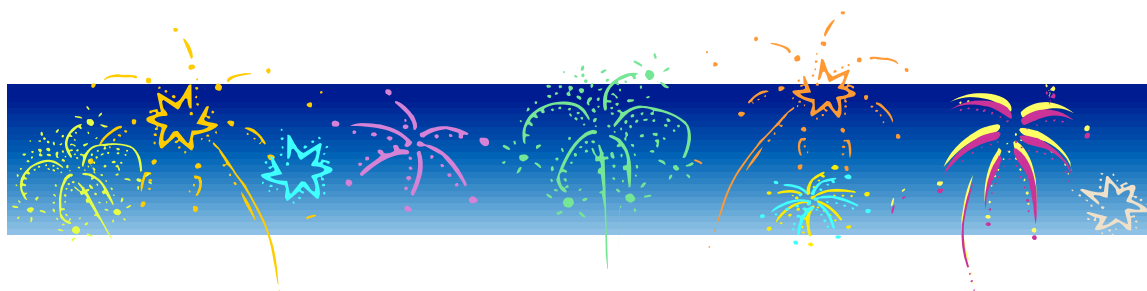
Todos direitos autorais reservados – este exemplar destina-se a leitura e estudos individuais e sua reprodução por qualquer meio ou forma se constitui em violação dos direitos autorais.



Índice

Apresentação

- 1) Saiba onde quer chegar; caminhe passo a passo; desfrute do caminho; não desista de seus sonhos
- 2) Pense globalmente e aja localmente; daí vem o poder pessoal
- 3) Razão não é tudo; abra espaço para as emoções e a intuição
- 4) Irradie amor a partir de seu coração, para você e para os outros
- 5) Abra espaço para o que você ama fazer
- 6) Relaxe o corpo e a mente; medite; fique longe da negatividade
- 7) Ouse mais; seja mais generoso
- 8) Não se irrite com coisas pequenas (e tudo é pequeno...); ria mais
- 9) Alimente bem o seu corpo, a sua alma e o seu espírito
- 10) Tudo muda e rápido; portanto, pratique o desapego; transforme-se
- 11) Aceite mais as coisas como elas são; não julgue e não critique tanto
- 12) Exercite-se no trabalho em equipe; apóie outros a crescerem
- 13) Conecte-se à natureza; ligue-se a fontes inspiradoras
- 14) Conecte-se ao fluxo de energia universal
- 15) Pare de só pensar e aguardar : simplesmente faça !



ALTA ENERGIA

Caminhos para estar MAIS energizado

Este livro poderia chamar-se “motive-se”, ou então “viva”, ou ainda “seja feliz”. Estar energizado é estar de bem consigo mesmo, é a celebração da vida, de podermos dar nossa contribuição, de ajudarmos a gerar produtos e serviços para os clientes de nossas organizações, de podermos fazer a diferença.

Pessoas saudáveis e cheias de energia formam organizações competentes, que por sua vez atraem pela sua excelência mais pessoas saudáveis e competentes. Este é o ciclo positivo, o sonho que já se tornou realidade em muitas organizações.

Energizar pessoas e equipes, resgatando a dimensão humana e espiritual no trabalho é o caminho para organizações mais competentes, sejam elas micro, pequenas, médias ou grandes, do agrusiness, indústria ou serviços, governamentais, nacionais ou globais! Esta é a nova fronteira a ser conquistada, num processo de mudança e transformação para estágios mais evoluídos, onde os resultados organizacionais são atingidos em equilíbrio com tantas outras dimensões da vida humana, agregando algo maior em tudo que é feito.

O ambiente nas organizações mais tradicionais usualmente tem carências nos aspectos emocionais e espirituais, pois o que se encontra muitas vezes são climas e culturas tensas, “carregadas” e muito desmotivadoras. Nas organizações que são tecnologicamente avançadas e sem muita atenção à dimensão humana, há uma incrível velocidade nas mudanças técnicas, mas são emocionalmente “pesadas”: excesso de competição interna, falta de estruturas flexíveis, apego exagerado a regras e altíssimo stress. Nelas prevalecem referenciais como:

- ✓ *aqui você deve usar a cabeça, nunca o coração;*
- ✓ *manda quem pode, obedece quem tem juízo;*
- ✓ *organização não é lugar de se fazer terapia;*
- ✓ *cada macaco em seu galho, etc.*

Os participantes das organizações e seus dirigentes se ressentem da falta de comprometimento e de uma comunicação eficaz, de um verdadeiro espírito de equipe, de líderes que de fato liderem, de pessoas capacitadas, motivadas; enfim, de pessoas e equipes energizadas.

O conceito de energia se liga ao de saúde, envolvendo muitos aspectos pessoais e organizacionais: não é apenas a ausência de doenças, mas sim o viver pleno com saúde, disposição e alegria.

Muitos profissionais e organizações ainda estão viciados e amarrados nas formas tradicionais de perceber o trabalho. Nesses ambientes, a "falta de energia" é uma triste realidade, que se manifesta de muitas formas:

- ✓ As equipes andam meio . . . devagar, com excesso de estrelismos individuais
- ✓ O entusiasmo e motivação estão em baixa
- ✓ As resistências às mudanças são grandes
- ✓ Os conflitos entre áreas têm aumentado
- ✓ Poucos parecem ter idéias verdadeiramente criativas
- ✓ O pessoal anda com os "nervos à flor da pele"
- ✓ Sorrisos, energia e alegria se tornaram raros

Este estado leva as pessoas e as organizações a desperdiçarem brutais quantidades de energia humana. Estar apegado a padrões superados diminui a energia pessoal e organizacional: por isso devemos estar abertos às transformações, que estão aí, fortes, rápidas e incisivas. A frase de C. G. Jung parece mais oportuna que nunca: "*Tudo que é verdadeiro deve se transformar, e somente o que se transforma permanece verdadeiro*". Muitos sistemas de gerenciamento encontrados em organizações estimulam a *desenergização*, fazendo com que reste pouca energia para a organização atender aos seus objetivos e metas, que são em resumo oferecer produtos e serviços que encantem os clientes.

ALTA ENERGIA é apresentado num conjunto de reflexões e ações práticas, que representam formas imediatas de estar energizado e apoiar a energização de pessoas e equipes. Sua aplicação constitui-se num poderoso caminho de desenvolvimento pessoal e organizacional. Na realidade, este é um caminho de desenvolvimento espiritual. Esta trilha já está demarcada. Que tal começar a jornada?

Como pessoas, nós também muitas vezes gerenciamos mal a nossa energia, desperdiçando os nossos talentos e potenciais e com isso rebaixando a nossa qualidade de vida. Resgatando conhecimentos de tradições milenares e compartilhando a sabedoria de muitos que trilharam caminhos parecidos, afloraram estas "dicas" de

energização, que ajudam pessoas, grupos e organizações a atingirem estados mais saudáveis e mais energizados, em benefício do todo.

1) Saiba onde quer chegar; caminhe passo a passo; desfrute do caminho; não desista de seus sonhos

Ter objetivos e metas claras é fundamental para não desperdiçarmos energia com ações e projetos que nada agregam. Para o navegador que não sabe onde quer chegar, qualquer vento serve. Saber onde se quer chegar é o "norte" que nos orienta para escolhermos entre as opções que a vida nos oferece: isso serve, isso não, isso é adequado, isso não quero fazer, etc. Saber onde chegar é ter um referencial para nossas escolhas.

Muitas vezes o objetivo é longínquo, e com isso desencorajador; caminhar passo a passo, um pequeno progresso de cada vez, nos alimenta e energiza, trazendo o possível dentro de cada dia. Com isso, ao invés de ficarmos lamentando o tamanho da empreitada, caminhamos concretamente em direção às nossas metas. Ao invés de ficarmos lamentando a escuridão, acendemos uma luz. Ao invés da paralisia, escolhemos a ação.



O caminho pode ser longo e pensar apenas na chegada, o ponto de destino, faz com que não desfrutemos tudo que ele tem a nos oferecer, tudo o que o **aqui** e o **agora** reserva para nós. Se estivermos relembando o passado ou antevendo o futuro, não vivemos integralmente o momento presente; é como se não estivéssemos aqui. Desfrutar integralmente o caminho é viver o eterno momento presente.

Os sonhos são a visão do que pretendemos alcançar. Não devemos nos perder em devaneios, e sim ter os pés apoiados na terra; mas sonhar é ... sonhar! Os sonhos são visões criativas do futuro, e antes que algo se manifeste no mundo material, deve ser construído no nível sutil. São essas "construções mentais" que movimentam e revitalizam o mundo. Sonhar é preciso. A visão de mundo de John

Lennon, no seu inesquecível "*Imagine*" foi e é muito inspiradora para as ações de muitos. O sonho cria o embasamento para que a coragem de concretizar se manifeste.

2) Pense globalmente e aja localmente; daí vem o poder pessoal

Quando se amplia a consciência, o primeiro ímpeto é sair modificando o mundo: os projetos de mudança e transformação alcançam facilmente uma escala planetária; e isto geralmente é uma enorme fonte de frustrações. Para não nos des-energizarmos, é importante focar nossas ações naquilo que está ao nosso redor e próximo. Apesar de ser frustrante ver ações locais serem minimizadas pela ausência de uma visão e de um projeto mais amplo, tendemos a menosprezar a força do exemplo de quem está fazendo algo, bem como a somatória das forças que as pequenas ações localizadas representam.

É conhecida a estória de uma grande maré de lulas que ficaram encalhadas nas areias de uma praia. Eram milhares de lulas morrendo. Dois homens, ao caminharem na praia, vendo o drama dos animais, comentaram as agruras do destino. Enquanto um apenas reclamava da vida, outro ia coletando as lulas e jogando-as de volta ao mar, dando-lhes uma chance de vida. O primeiro diz: *"Por que você faz isso? Isso não vai resolver o problema de todas as lulas que estão morrendo"*. Ao que o outro responde: *"Para essas lulas que eu salvei, minhas ações fizeram muita diferença!"*.



A soma de pequenas ações gera grandes resultantes; e quando isso se insere e integra em planos mais globais, tudo se modifica e se transforma. A ausência de ações globais não nos deve impedir de agir localmente; muitas vezes as pessoas usam a ausência de ações globais como uma desculpa para a "não ação", a omissão, o conformismo, quando não a mera repetição em escalão menor de fatores que são tão criticados nos escalões mais altos. Pensar globalmente e agir localmente é altamente energizador.

3) Razão não é tudo; abra espaço para as emoções e a intuição

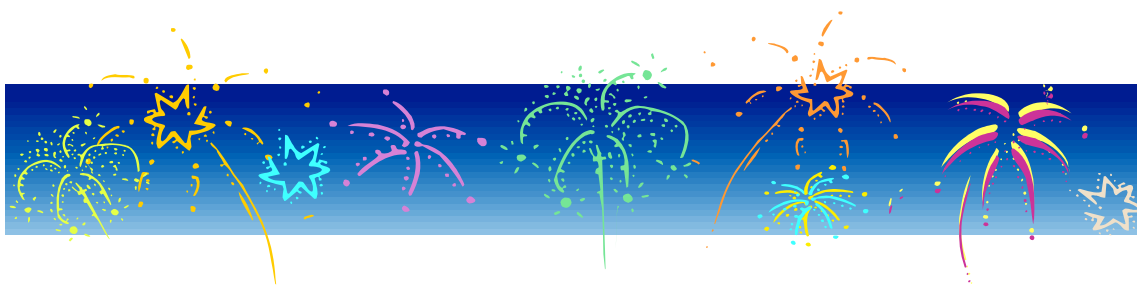
O paradigma mecanicista valoriza a razão, a lógica, o mensurável; há um pressuposto quase inconsciente de que tudo que não se enquadra nesses fatores nada vale. O profissional da área de exatas, como o engenheiro, é o que tende a vivenciar mais intensamente esses valores na sua atuação, pois ele foi assim treinado e educado. E este é previsivelmente um território tipicamente masculino. As dimensões da emoção e da intuição são vistas como femininas e secundárias,



talvez até irrelevantes, um sinal de fraqueza e vulnerabilidade. Mas, quando se quer das pessoas energia, comprometimento, motivação, criatividade, inovação, espírito de equipe, qualidade total, visão do cliente, a "razão" se mostra insuficiente para esses objetivos.

Equilibrar as polaridades da razão com as da emoção/intuição, através do exercício de habilidades novas, que integrem os dois hemisférios cerebrais, é um dos desafios de atuar com mais energia no mundo. Nós somos altamente treinados para atuarmos na razão, no hemisfério cerebral esquerdo,

mas somos geralmente iniciantes no campo da emoção e da intuição, que se encontra no hemisfério cerebral direito.



4) Irradie amor a partir de seu coração, para você e para os outros

O coração simboliza as emoções; ele se encontra em nosso corpo no cruzamento do eixo vertical do ser humano, que faz a conexão entre o céu e a terra, entre o espiritual e o material, lembrando as nossas origens e nos conectando ao nosso planeta, com o eixo horizontal, representado pelos braços, que fazem a ligação com todas as pessoas. Há algo mais humano que um abraço? Irradiar esse amor significa em primeiro lugar estar bem consigo mesmo, para depois espalhar esse amor para fora, para os outros.

Quando se diz “ama o teu próximo como a ti mesmo”, isso nos lembra que o amor ao próximo deve ocorrer na mesma intensidade ao amor a nós mesmos. Isso não é a valorização do egoísmo ou do narcisismo, mas antes o reforço da auto-estima e o resgate de nosso poder e energia pessoal. Quantos problemas não são decorrentes da falta de auto-estima? Quando falta a integração e a totalidade dentro de nós, quando estamos fragmentados em nossos papéis e não nos amamos, é certa que teremos dificuldades em amarmos e nos relacionarmos com os outros.



Em nossa vida cotidiana valorizamos muito os assuntos da “cabeça”, que representam o pensar; depois valorizamos as “mãos”, que simbolizam o fazer. Essas são características tipicamente masculinas, fortes, decisivas. Já os assuntos do “coração”... são vistos como algo fraco, sensível, feminino. Ouve-se muito nas organizações: “Aqui você tem que usar a cabeça, e não o coração!”. Como se nós pudéssemos nos dividir nas partes que nos interessam num determinado momento.

O desafio da energização é integrar a cabeça, o coração e as mãos. Essa é a grande viagem do ser humano: ampliar suas esferas de

percepção e atuação, antes só centradas na cabeça, para uma atuação mais holística, que integre cabeça, coração e mãos. Fisicamente cabeça, coração e mãos estão num raio de 1 metro; mas, ir da cabeça ao coração e mãos é a mais longa viagem que o ser humano pode fazer.



5) Abra espaço para o que você ama fazer

Fazer o que se ama é altamente energizador. Diz o provérbio popular que quem corre por gosto não se cansa. Se eu amo fazer determinada coisa, por mais esforço físico ou intelectual que demande, sempre me sentirei forte e energizado. No nosso dia a dia temos um número exagerado de “tenho que fazer isso, tenho que fazer aquilo”.

É claro que todos temos tarefas a cumprir, e as perguntas a seguir podem nos ajudar a fazer um balanço de nossa situação, equilibrando melhor nossa energia:

- ✓ Eu amo fazer as coisas que faço?
- ✓ Eu amo meu trabalho?
- ✓ Eu amo meus *hobbies*?
- ✓ Eu amo meus relacionamentos?
- ✓ Eu “crio” tempo para fazer as coisas que amo fazer?
- ✓ O que eu posso fazer **agora** para equilibrar a minha situação?

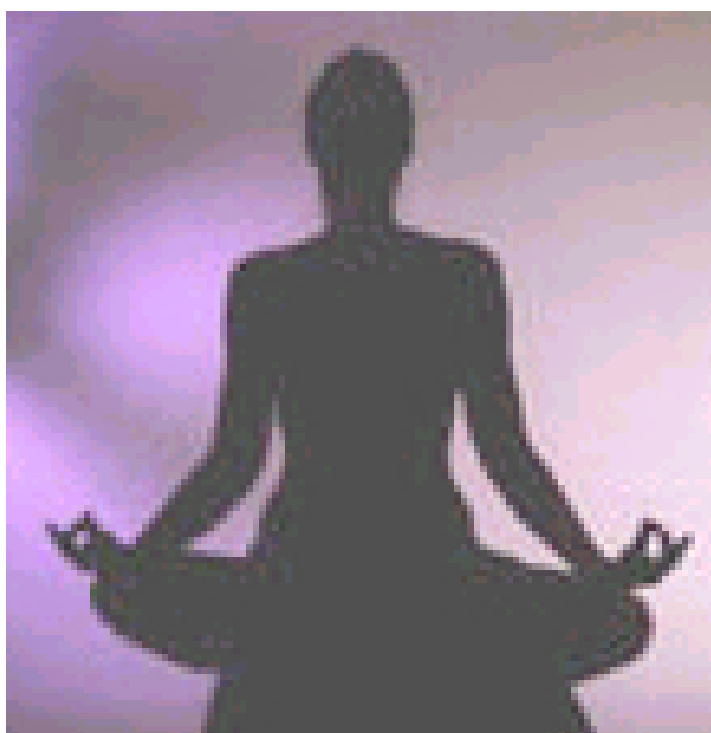


6) Relaxe o corpo e a mente; medite; fique longe da negatividade

Quando nossa mente e nosso corpo estão tensos, estamos perdendo energia e nos sentimos com a “bateria descarregada”. O hábito de relaxar diariamente o corpo e a mente, usando técnicas de alongamento, yoga, ouvir música ou outras, possibilita a recarga energética. Nós estamos nos presenteando adequadamente com isso?

A meditação, o mergulhar no ponto central de nosso ser, de buscar o equilíbrio, de cultivar a mente vazia, é outro poderoso recurso de energização. Nós somos treinadíssimos em **fazer coisas**. Na meditação não devemos **fazer nada**, e é por isso que ela nos é tantas vezes difícil.

As práticas orientais valorizam e enfatizam a meditação, que é o encontro conosco mesmo. A maior parte das pessoas quer dominar tudo, e por exemplo não consegue dominar apenas por 5 minutos a sua própria mente. Exagero? Então tente ficar quieto e confortável, durante 5 minutos, centrado em



apenas um único pensamento, objeto ou fato, sem deixar que o “bate-papo” interno o desvie do foco central. A maior parte das pessoas não consegue, e esse tempo se torna uma eternidade. Quanta energia humana se desperdiça nesses diálogos intermináveis?

Existem pessoas que são verdadeiros “triângulo das Bermudas” energéticos, sempre negativos e querendo nos contar um “caso terrível”, o lado escuro das coisas; é a turma do “não vai dar certo”, “já tentamos antes”. O melhor que temos a fazer é ficarmos longe dessas pessoas e desses ambientes negativos. Esses são verdadeiros “vampiros” energéticos, que buscam sugar nossas forças e energias.

Se você puder, afaste-se. Se não puder e não tiver opção (por exemplo por estar junto a um chefe “vampiro”), busque proteger-se, por exemplo visualizando um escudo de luz, que o envolva

totalmente. Repita mentalmente: “Eu estou num escudo de luz; apenas luz vem à mim; apenas luz está comigo”. Quando você se sentir fortalecido, coloque o “vampiro” também dentro de um escudo de luz, e verá como a situação se transforma rapidamente.

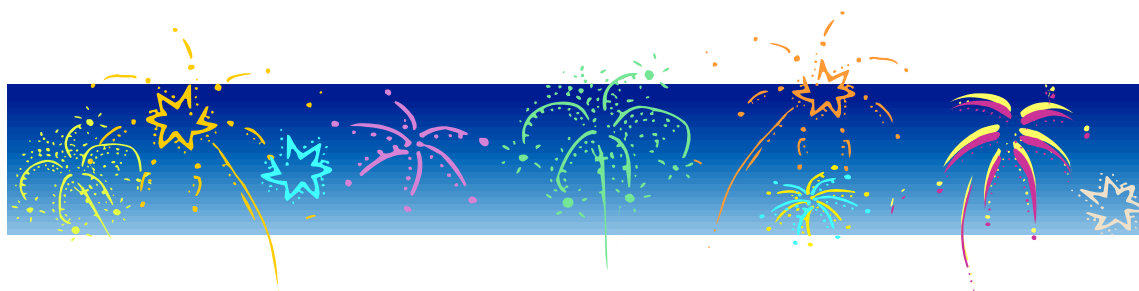
7) Ouse mais; seja mais generoso

Ousar mais significa ir além das barreiras e dos limites. E muitos deles estão apenas em nossas cabeças. A ousadia tem seus riscos, e geralmente quando comparamos os benefícios com os custos, vale a pena. Na vida, em geral, as pessoas se arrependem mais do que deixaram de fazer, do que por aquilo que efetivamente fizeram.

A generosidade vem de uma lei universal: se dou muito, recebo muito. A mão que está fechada não perde nada, mas também não está apta a receber nada. A generosidade significa ter bastante claro o que é troca, o que é empréstimo, o



que é investimento e o que é doação. Quando fazemos o “algo mais”, estamos praticando a generosidade, e o Universo responde sendo generoso a nós. A generosidade se liga à abundância.



8) Não se irrite com coisas pequenas (e tudo é pequeno...); ria mais

No filme "Feitiço da Lua" há uma referência a sabedoria de um velho e sábio índio americano, que ensinava duas regras básicas para bem viver:

- ✓ não se irritar com pequenas coisas
- ✓ todas as coisas são pequenas

Nós temos a tendência de valorizarmos em excesso todas as coisas à nossa volta, em um determinado momento específico. Quando fazemos uma retrospectiva, vemos que determinada irritação por algo que nos desagradou há 3 semanas atrás, hoje é totalmente irrelevante. O que ganhamos com todo aquele mal estar, aquela sensação de "estômago pegando fogo"? O pior é ficar curtindo irritações que nos perseguem por anos a fio, sem fazermos nada para efetivamente resolvermos as pendências. Aqui a prática do perdão é uma "dica".

Nós tendemos a nos levarmos demasiado a sério. É bom rirmos de nossas falhas e de nossos defeitos. Nós podemos conduzir assuntos "sérios" e importantes com mais leveza e bom humor. Não há virtude em ser carrancudo e "cara

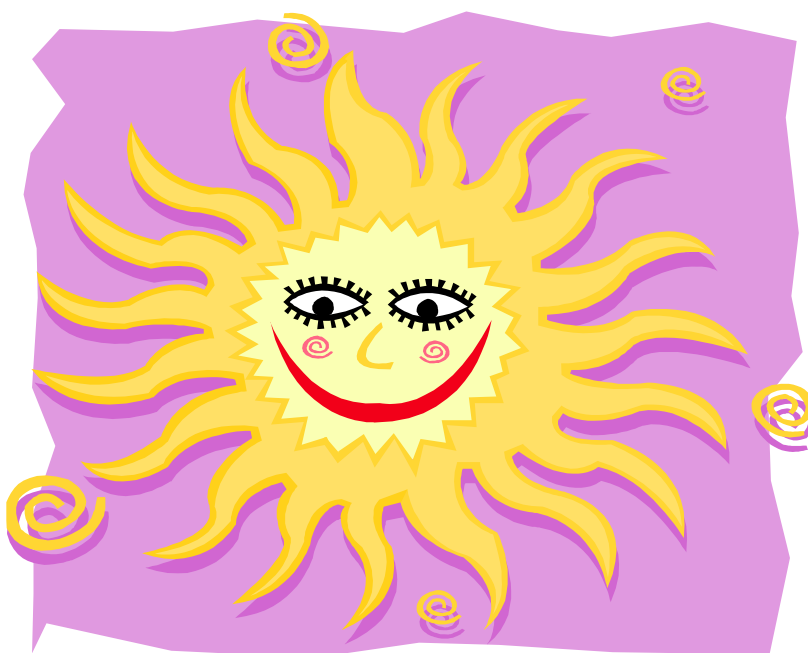


amarrada". Aqui há também um importante (mas falso) paradigma, de que se nós rirmos, nós seremos levianos, irresponsáveis, "cuca fresca" e descomprometidos. Isso não é verdadeiro. Ser carrancudo não é virtude nem pré - condição ao sucesso pessoal e profissional; pelo contrário, é garantia de perda de energia.

9) Alimento bem o seu corpo, a sua alma e o seu espírito

Para não padecermos de falta de energia, a nutrição saudável é fundamental. Diz o provérbio "saco vazio não fica em pé". Nosso corpo físico exige nutrientes bem equilibrados para que permaneçamos energizados. Nosso ritmo "louco", principalmente nas grandes cidades, na base do *fast-food*, faz com que "empurremos goela abaixo" alimentos excessivamente gordurosos e calóricos, para depois reclamarmos que estamos gordos e sem energia. Ter uma alimentação saudável e um ambiente tranquilo para as refeições é algo fundamental à saúde.

Mas, não é só o corpo que precisa de nutrição. Com que tipo de informações, de emoções e de sentimentos estou alimentando a minha alma? e o meu espírito? Essas são áreas menos visíveis, mas que também precisam de provisões para se manterem plenas de energia.



10) Tudo muda e rápido; portanto, pratique o desapego; transforme-se

Talvez a característica mais marcante de nossa época é a tremenda velocidade com que tudo se transforma; tudo muda e muito rapidamente. A maior parte das pessoas fica perplexa e desenergizada frente a tantos desafios de mudança. O que valia ontem talvez já não valha hoje, e com certeza não valerá mais amanhã. Todos os ciclos estão encurtados e não há uma única área da existência humana que não esteja sendo profundamente afetada por esse verdadeiro furacão de mudanças.

E aí vem os nossos apegos...

A grande lição de energização que precisamos aprender é a lição de desapego. Donald Pachuta, brilhante médico e conferencista nos Estados Unidos, diz: “*Todos os meus problemas vem dos meus apegos*”. Essa onda de mudanças, que não dá sinais de retroceder, nos mostra que posturas do tipo “isso é apenas um modismo, logo passa”, estão erradas. Isso exige de nós:

- ✓ identificarmos a todo instante nossos valores e crenças
- ✓ desenvolvermos habilidades para avaliar o que hoje nos é adequado e o que nos é inadequado
- ✓ reconhecermos o valor e a contribuição passada de crenças e valores que hoje estão desatualizadas, e que no passado foram boas; devem por isso ser abençoadas, reverenciadas ... e colocadas de lado e desativadas
- ✓ continuarmos a valorizar e vivenciar os valores que continuam a ser adequados
- ✓ buscarmos continuamente o que é novo, e que irá substituir o que se tornou obsoleto para nós.

Essa é a prática do desapego contínuo.

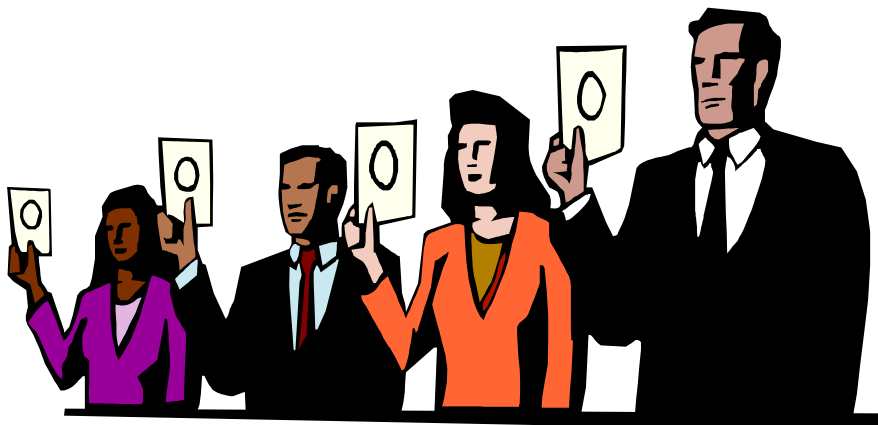
Toda a segurança que tínhamos com uma casa, com um carro ou com um emprego, hoje se transforma em algo instável e fluido. Buscar segurança no que é externo e no que é material, des-energiza. A segurança tem que ser buscada dentro de nós mesmos, para nos re-energizarmos. Imagine-se “apegado” a um excelente e operacional

microcomputador obsoleto. Pode ser um excelente equipamento, mas totalmente inadequado para demandas atuais. Essa “desmaterialização de ativos fixos”, tão evidente na área de Tecnologia da Informação, nos coloca muito mais como **usuários responsáveis** do que como **proprietários dos recursos**.

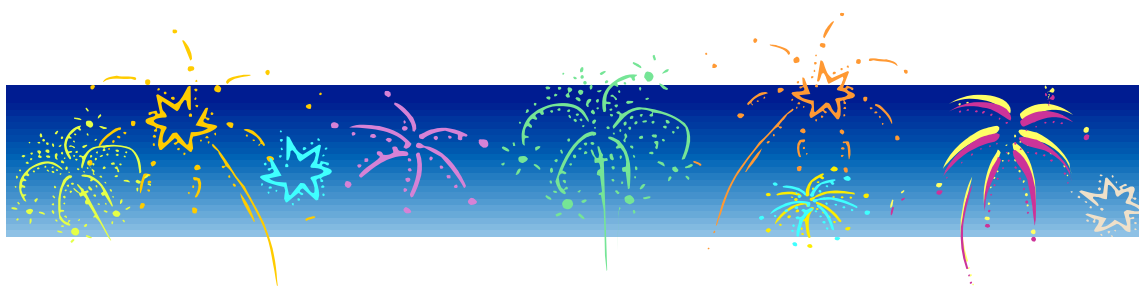


11) Aceite mais as coisas como elas são; não julgue e não critique tanto

Nós temos um forte mandato dentro de nós: conquistar e subjugar a Natureza. Se por um lado isso trouxe fantásticos avanços tecnológicos, por outro lado nos impele a **sempre** querer modificar e “consertar” **tudo**, segundo o nosso critério do que está certo e do que está errado; enfim, queremos deixar a nossa marca no mundo, talvez num desejo de nos eternizarmos. Isso exaure nossas energias!



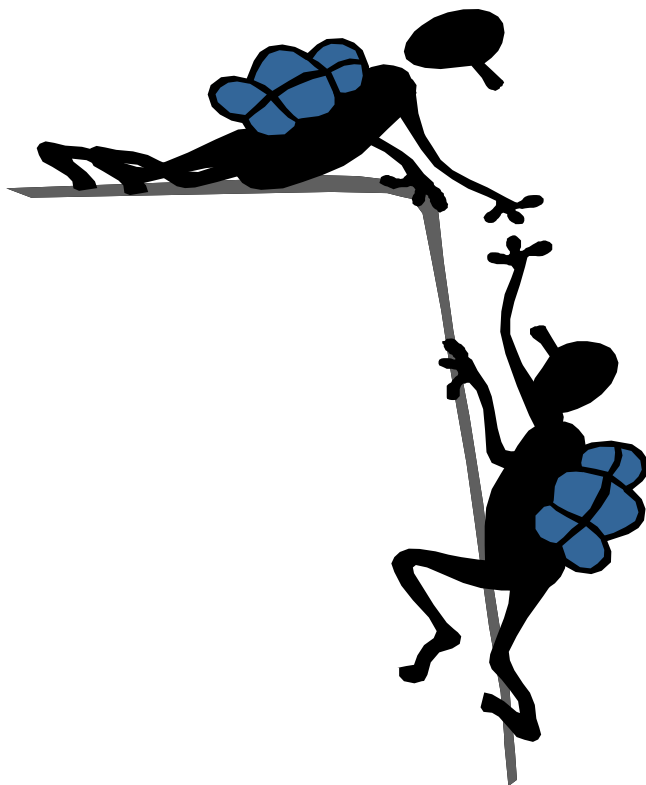
A ação de agir no mundo deve ser equilibrada com o aceitar o mundo, as coisas e as pessoas como elas são; isso demanda habilidades de **aceitação**, para as quais geralmente estamos pouco exercitados. Nós somos campeões em dizer como as deveriam ser, em estabelecer nossos rótulos, julgamentos, pré-conceitos e avaliações. Uma fonte de inspiração para incrementar nossas habilidades de aceitação vem da Idade Média, sob forma de uma inspirada oração: *“Senhor, me dê a coragem de mudar o que deve ser mudado; me dê a humildade de aceitar o que não pode ser mudado; e me dê a sabedoria de diferenciar uma coisa da outra”*.



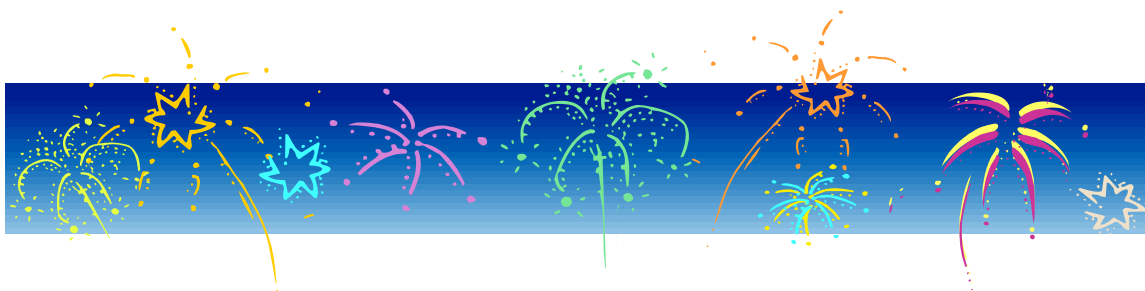
12) Exercite-se no trabalho em equipe; apóie outros a crescerem

Os tempos atuais nos convidam a trabalhar em equipe. Não é mais época de sufocar o “eu individual” e se submeter cegamente aos ditames do grupo; nem de colocar o ego acima de tudo. O trabalho em equipe é essencialmente a busca de um equilíbrio dinâmico entre o individual e o coletivo. Todos nós temos necessidades de brilhar individualmente, de sermos estrelas em algumas áreas de nossas vidas. Mas a equipe também deve brilhar, para que resultados maiores obtidos por sinergia ocorram e se manifestem. O brilho de um não precisa ocorrer às custas de apagar os outros. Isso é típico do ultrapassado paradigma mecanicista. Existe algo mais bonito que uma constelação brilhando no céu? Existe algo mais inspirador e belo que uma orquestra sinfônica bem integrada, onde cada músico é um especialista em seu instrumento?

Cada um de nós pode e deve apoiar os outros a crescerem, quer como indivíduos, quer como membros de uma equipe. O reforço



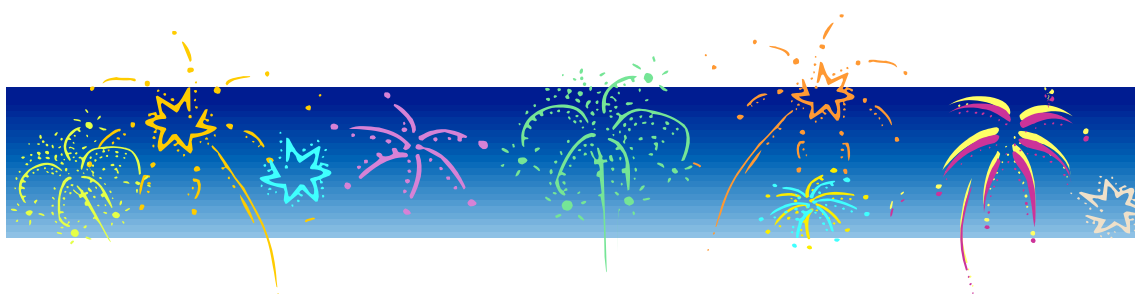
positivo é um dos mais poderosos recursos para o desenvolvimento humano. É “apenas” reconhecer aquilo de bom que as pessoas fizeram. É apoiar mais e criticar menos. É estimular o potencial ao invés de ficar apontando o que não foi feito corretamente. É incrível o quanto usamos o “não”, quando deveríamos usar o “sim”. O exercício consciente do reforço positivo é uma das formas de mudar os paradigmas que estimulam a negatividade, da qual tanto queremos nos livrar.



13) Conecte-se à natureza; ligue-se a fontes inspiradoras

O ritmo, principalmente nas grandes cidades, é desgastante e consome as nossas energias. A natureza é o local de re-energizar-se, de re-carregar as baterias. Um passeio pela mata, colocar os pés nas águas geladas de um córrego, a visão do horizonte do alto de um monte ou um pôr do sol são momentos inspiradores, de silêncio interno, que nos reconectam à nossa verdadeira essência.

Nem sempre temos essa disponibilidade; nesse caso, podemos nos energizar com um vídeo (e há excelentes); um livro ou uma música; um papo informal com amigos; um *hobbie* prazeroso; brincarmos e estarmos com crianças; um banho relaxante complementado com óleos aromáticos; uma caminhada no bairro; enfim, cada um pode buscar a seu modo e dentro de suas possibilidades a criação do seu espaço de energização



14) Conecte-se ao fluxo de energia universal

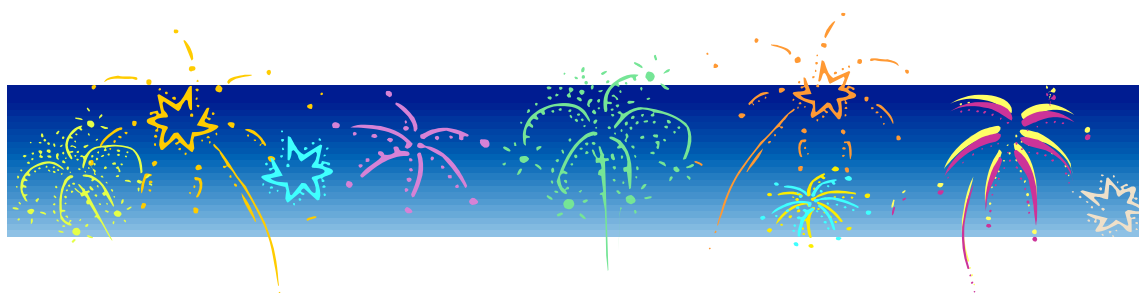
São Francisco de Assis dizia que é dando que se recebe; a energia vem de Deus, ela não é nossa propriedade. Energizar-se significa estar conectado a essa fonte inesgotável.

Chame como queira: Deus, Cristo, Buda, Eu Superior, Inteligência Universal, mas ... ligue-se a essa fonte, pois é de lá que vem a energia. O passo seguinte é transmitir com generosidade essa energia aos outros, e ... o retorno energético virá!



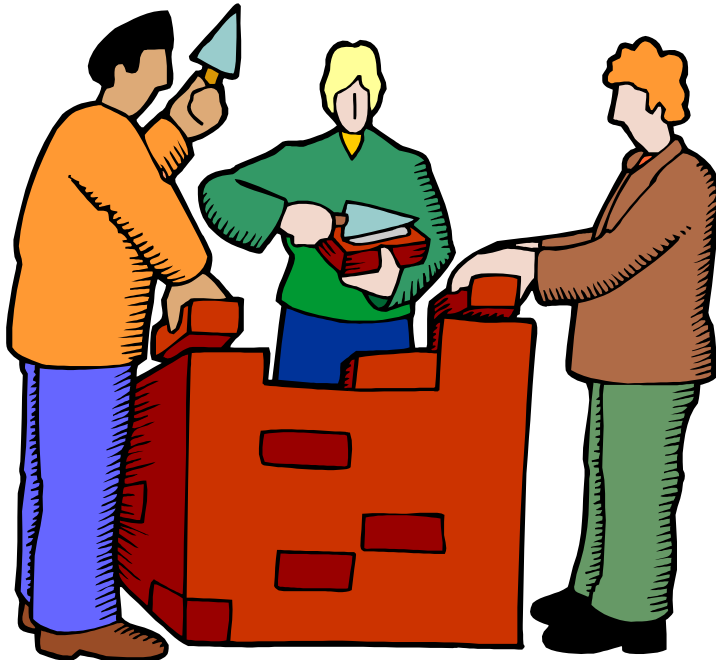
O fluxo universal de energia funciona nos seguintes passos e nessa ordem:

- ✓ de Deus
- ✓ para os outros
- ✓ para mim



15) Pare de só pensar e aguardar : simplesmente faça !

Ação sem planejamento é loucura; pensamento sem ação é um mero exercício intelectual; ação com pensamento modifica o mundo. Toda



longa caminhada começa com um primeiro passo, que é o decisivo. Amir Klynk diz que o maior medo de uma viagem é o "não partir". Goethe diz que quando verdadeiramente nos comprometemos com uma decisão, todo o Universo conspira para que aquilo dê certo. O momento é de agir , e não de aguardar. Pare de pensar e aguardar: simplesmente faça!



...e para concluir !

Essa divisão das "dicas" em diversos itens é apenas didática, pois na vida prática esses itens não tem ordem ou prioridade, eles se superpõe e se complementam. Na verdade, cada "dica" contém todas as demais, numa verdadeira integração holística. Desfrute-as, viva-as e ... energize-se !

