



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional

Qualidade de vida – você tem?

Todos nós queremos qualidade de vida, mas o que isto significa? É o bem-estar individual, incluindo a saúde física e mental, relacionamentos sociais, segurança, oportunidades de aprendizagem e educação, profissão e trabalho remunerado, possibilidades de trabalho comunitário, espiritualidade, vida financeira, moradia, lazer, hobbies e viagens, ou seja, aquilo que é importante a cada um.

Quem tem qualidade de vida tem alegria de viver, tem tempo, energia e motivação para realizar os “eu quero” (desejos), assim como os “tem que” (obrigações) da vida. No mundo organizacional, um ambiente tóxico causa muito mal às pessoas, por excesso de trabalho, baixa remuneração, clima de desconfiança ou chefes ditatoriais, levando ao *burnout*. Momentos de crise usualmente rebaixam a qualidade de vida, causam preocupação, mas a expectativa é de que com mudanças, as crises passem e a qualidade de vida volte. Os momentos difíceis, quando muito prolongados, tem como efeitos problemas doenças físicas e mentais, a perda da alegria de viver e uma amargura sem fim.

O que fazer para ter mais qualidade de vida?

Ter muita clareza de quais são as suas prioridades, pois isto ajuda a negociar limites saudáveis para você, buscar mudar a situação, e assim eliminar ou afastar aquilo que te faz mal. Pode ser um relacionamento tóxico, um emprego mal remunerado ou uma situação em que você dá muito e recebe pouco. Resolver estas situações nem sempre é fácil, mas é essencial para o seu bem-estar.

A baixa qualidade de vida pode ser também coletiva, e neste caso é preciso alguém que lidere uma transformação para uma situação mais positiva.

Quando se tem uma visão concreta da qualidade de vida que queremos ter, vem as condições de planejar e concretizar ações que nos levem ao que queremos. Passo a passo isto vai elevando a qualidade de vida e o bem-estar. O coaching e a mentoria ajudam muito, com algumas poucas reuniões, presenciais ou online, trazendo benefícios muito maiores que os custos de estar sempre com baixa qualidade de vida.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e especializado em Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos. É acadêmico de Psicologia.



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br