

Mind News

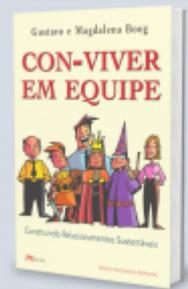
Informativo para seu bem-estar emocional

Relacionamentos

Somos seres individuais, inteiros, mas que precisam uns dos outros, pois somos interdependentes. Relacionamentos são uma parte essencial de nossa vida, pois vivemos e nos relacionamos com outras pessoas, das quais dependemos e elas dependem de nós.

Uma pesquisa feita durante mais de 70 anos pela Universidade de Harvard, constatou que o principal fator que determina a longevidade são os amigos. Relacionamentos contribuem para nossa felicidade e bem-estar. Mas... podem também ser a fonte de conflitos e mal-estar. Sentir-se excluído de relacionamentos causa sentimentos muito negativos, ao passo que por outro lado sentindo-se incluído teremos apoio emocional, amor, amizade e apoio social em todas as fases da vida.

Madá Boog e eu escrevemos o livro ao lado, apresentando o modelo de quatro tipos rei-guerreiro-mago-amante. Está disponível gratuitamente no link <https://www.boog.com.br/quatro-tipos/> o relatório individualizado de seu perfil individual. É um fantástico instrumento de autoconhecimento e desenvolvimento, que vai melhorar seus relacionamentos com outras pessoas, na família, no trabalho e com amigos. Usamos este referencial em nossos projetos de terapia, coaching e mentoria.



Caso você queira aprofundar o tema dos relacionamentos, está disponível o E-Book “Con-viver em Equipe – construindo relacionamentos sustentáveis” no link da Amazon: https://www.amazon.com.br/viver-equipe-Construindo-relacionamentos-sustent%C3%A1veis-ebook/dp/B089YCRW2L/ref=sr_1_2?crid=1U3L2FXKMBX0O&keywords=con-viver+em+equipe&qid=1682515633&sprefix=con-viver+em+equipe%2Caps%2C211&sr=8-2

Quando se tem uma visão mais detalhada dos relacionamentos que queremos ter, vem as condições de planejar e concretizar ações que nos levem ao que queremos. 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 relacionamentos negativos.



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