



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°20

Ano Novo: hora de reinventar-se

Agora é uma boa hora para reinventar-se, para lidar bem com as novas oportunidades e desafios que virão. Assisti recentemente a uma apresentação de Raul Orofino, grande palestrante, e pude registrar características do que significa “ser mais humano”, a reinvenção necessária. Aí vai a lista, sem ordem de prioridade, pois todas são importantes:

- **Escutar** - ativamente, sem julgamentos, 100% presente e olhando nos olhos. Deus nos deu um recado: dois ouvidos e uma boca. Fale menos e escute mais.
- **Ficar no momento presente** – sem ir ao passado ou ao futuro. Viva o aqui e o agora
- **Seguir o fluxo** – querer controlar tudo é uma ilusão. Só controlamos parte de nossas vidas. Existem situações em que devemos nos entregar ao fluxo dos acontecimentos
- **Respeitar a diversidade** – o diferente amplia nossa percepção, ao passo que os preconceitos estreitam nossa visão do mundo e nos tornam intolerantes.
- **Sair do “quadrado”** - fazer mais do que é esperado amplia a nossa atuação, faça um “algo mais” que faz a diferença, para você e para os outros
- **Ser generoso** – dar, sem esperar que venha necessariamente uma retribuição
- **Ser humilde** – o contrário de ser arrogante. Você não precisa saber tudo e ser infalível, pode ser também um aprendiz e ter suas vulnerabilidades
- **Propor soluções e não ver só problemas** – isto melhora o mundo ao nosso redor
- **Ter bom humor e alegria** – o riso e o sorriso abrem muitas portas
- **Buscar novos caminhos** - sair do “piloto automático”, da rotina, do conhecido. Aventurar-se mais.
- **Conectar-se à espiritualidade** - a dimensão superior dá sentido ampliado à vida
- **Conectar-se ao próximo** – equilibrar ações que sejam boas no individual e no coletivo
- **Curtir as coisas pequenas** – não preciso ser dono de um iate para ser feliz
- **Fazer as coisas com amor** – isto atrai o bem para você
- **Todas as tarefas são nobres** – tanto nas simples como nas complexas
- **Expresse gratidão** – valorize e agradeça o que você tem.

Eu te convido a fazer uma autoanálise, a partir das 16 características acima, e veja quantas respostas “sim” você teve. Se preferir, dê uma nota de zero a dez para cada item. Pedir que outras pessoas te avaliem complementa a análise e enriquece as informações (por favor, com alguém que te conheça bem e seja de total confiança). Se você se saiu bem, parabéns! Continue a melhorar. Se não se saiu tão bem, exercite-se, reinvente-se para melhorar e ser mais humano. O apoio profissional de terapia, coaching e mentoria é uma forte indicação para reinventar-se.



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



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br