



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n° 47*

## Carpe Diem – Viva este dia

Carpe Diem é um convite à valorização do momento presente, carrega o ensinamento de viver de maneira consciente e plena, sem postergar ou se preocupar excessivamente com o futuro. É o vivenciar o “aqui” e o “agora”, sem ir ao passado ou ao futuro.

Como a vida é passageira e incerta, devemos aproveitar cada instante com intensidade, atenção e gratidão. Carpe Diem não defende imprudência, mas sim a prática de um equilíbrio saudável entre o planejamento do futuro, o respeito ao passado e a celebração do presente, enfatizando a importância de cultivar alegria, conectar-se com as pessoas e aproveitar as oportunidades enquanto estão ao alcance. Como fazer isso? Algumas dicas que vem do Chat GPT:

- **Aproveitar o momento presente** - é um chamado para viver com intensidade e presença, reconhecendo que o tempo é um recurso limitado, com a valorização dos pequenos momentos de alegria e estar presente emocional e fisicamente no que está acontecendo agora. A meditação (*mindfulness*) é um caminho recomendado.
- **Reflexão sobre a mortalidade** – o Carpe Diem não é um apelo à ansiedade, mas à urgência em dar valor à existência enquanto temos tempo. Pratique a gratidão e o aprendizado enquanto é tempo.
- **Equilíbrio entre passado, presente e futuro** - embora a frase sugira um foco no presente, ela não incentiva nem imprudência nem o apego ao passado.
- **Significado na cultura moderna** - é frequentemente associado a liberdade, aventura e à busca por experiências transformadoras. Filmes exploram essa ideia, como em “*Sociedade dos Poetas Mortos*”, onde a frase é usada para inspirar uma vida mais autêntica. Invista tempo em momentos significativos com amigos, família ou em atividades que tragam prazer.
- **Planeje, mas viva hoje** - Planejar o futuro é importante, mas não deve impedir que você desfrute da jornada. E não fique remoendo o passado. Um livro relacionado ao tema, que recomendo é “O poder do agora”, de Eckart Tolle.

Em 2025 Carpe Diem, sem ansiedade!



**Gustavo G. Boog** é psicoterapeuta, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Psicólogo, Engenheiro e Mestre em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de de cada pessoa e cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)  
[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

*Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.  
Em <https://boog.com.br/mind/> você encontra a coleção completa do Mind News*