

# Identificação do aluno

**Nome:**

---

**Telefone:**

---

**Endereço:**

---

**E-mail:**

---



NOSSO CURSO POSSUI UMA SALA EXCLUSIVA DE ACHADOS E PERDIDOS. CASO VOCÊ ENCONTRE ESSA APOSTILA OU OUTROS OBJETOS PERDIDOS PELOS ALUNOS, FAVOR FALAR COM ALGUÉM DA NOSSA EQUIPE PARA ENCAMINHAR PARA ESTA SALA.



# UNIDADES FEBRACIS

## REGIÃO NORDESTE

### Fortaleza - CE

Av. Desembargador Lauro Nogueira, 1500 - Empresarial Rio Mar Trade Center JCPM - 14º andar - Sala 1401.

**Telefone:** (85) 3457-3204

### São Luís - MA

Rua dos Corrupiões, Quadra 13A, Casa 05 - Jardim Renascença

**Telefone:** (98) 3311-7000

**E-mail:** comercialsz@febracis.com.br

### Teresina - PI

Av. Mal. Castelo Branco, 911 - Shopping Rio Poty - Piso L4 - Loja 415GH

**Telefone:** (86) 3142-7000

**Email:** teresina@febracis.com.br

### Recife - PE

Av. Conselheiro Aguiar, 184, Pina

**Telefone:** (81) 4042-2230

**E-mail:** pedagogicorecife@febracis.com.br

### Natal - RN

Av. Dão Silveira, 3860 - 03 - Candelária

**Telefone:** (84) 4042-2045

**Email:** financeirorn@febracis.com.br

### Maceió - AL

Av. Almirante Álvaro Calheiros , Nº 1120, Jatiúca

**Telefone:** (82) 3185-7071

**E-mail:** maceio@febracis.com.br

### Salvador - BA

Av. Manoel Dias da Silva, 1236, Pituba

**Telefone:** (71) 3106-0101 | 99278-0513

**E-mail:** pedagogicobahia@febracis.com.br

### Aracaju - SE

Av. Jorge Amado, 1565, Sala 04 a 06, Jardins

**Telefone:** (79) 99174-1435

**E-mail:** aracaju@febracis.com.br

### João Pessoa - PB

**Telefone:** (84) 4042-2045

**E-mail:** braitner@febracis.com.br

## REGIÃO SUDESTE

### Rio de Janeiro - RJ

Av. Embaixador Abelardo Bueno, 1300 - Jacarepaguá

**Telefone:** (21) 3952-6100

**E-mail:** rjfebracis@febracis.com.br

### São Paulo - Capital

Av. Paulista, 1636 - 12º andar - Bela Vista

**Telefone:** (11) 3810-0001

**E-mail:** marketingsp@febracis.com.br



## **REGIÃO SUDESTE**

### **Ribeirão Preto - SP**

Av. Sumaré, 372 - Jardim Sumaré

**Telefone:** [16] 4042-1770

**E-mail:** mktribeiraopreto@febracis.com.br

### **Campinas - SP**

Rua Dom Francisco de Aquino, 52 - Vila Nova

**Telefone:** [19] 9 9213-3531

**E-mail:** campinas@febracis.com.br

### **ABC Paulista - Santo André - SP**

Av. Pereira Barreto, 607 - Paraíso

**Telefone:** [11] 4433-2630

**E-mail:** santoandre@febracis.com.br

### **São José dos Campos - SP**

R. Cel. João Cursino, 53 - Vila Adyana.

**Telefone:** [12] 3943-2894

**E-mail:** saojosedoscampsos@febracis.com.br

### **Belo Horizonte - MG**

Av. Afonso Pena, 4269 - Serra

**Telefone:** [31] 2555-5850

**E-mail:** pedagogicobelohorizonte@febracis.com.br

### **Triângulo Mineiro - Uberlândia - MG**

Av. Rondon Pacheco, 1032 - Patrimônio

**Telefone:** [34] 3082-2022

**E-mail:** uberlandia@febracis.com.br

### **Juiz de Fora - MG**

**Telefone:** [21] 3952-6100

### **Vitória - ES**

Av. Nossa Senhora da Penha, 1495 - Loja 01 - Santa Lúcia

**Telefone:** [27] 2142-3692 | 9 9766-9798

**E-mail:** pedagogicovitoria@febracis.com.br

## **REGIÃO NORTE**

### **Manaus - AM**

Av. Rio Mandeira, 1020 - Nossa Sra. das Graças

**Telefone:** [92] 3307-0480

**E-mail:** manaus@febracis.com.br

### **Belém - PA**

Rua João Balbi, 1067 - Nazaré

**Telefone:** [91] 9 9193-6529

**E-mail:** belem@febracis.com.br

### **Porto Velho - RO**

Rua João Goulart, 3653 - São João Bosco

**Telefone:** [69] 3229-6501

**E-mail:** portovelho@febracis.com.br

### **Palmas - TO**

Quadra 103 Norte | Rua N° 09, 16 - Plano Diretor Norte

**Telefone:** [63] 9 9937-9125

**E-mail:** comercialpalmas@febracis.com.br



# REGIÃO CENTRO-OESTE

## Brasília - DF

Saus, quadra 04 BL. A ED. Victoria Office Tower - Asa Sul

**Telefone:** [61] 3013 4450

**E-mail:** brasilia@febracis.com.br

## Goiânia - GO

Av. T-2, N° 238 - QD 98 LT 6 - St. Bueno

**Telefone:** [62] 3142-0410

**E-mail:** goiania@febracis.com.br

## Campo Grande - MS

Av Hiroshima, 1518. Carandá Bosque.

**Telefone:** [67] 9 8191-5557 | 9 8191-5556

**E-mail:** campogrande@febracis.com.br

## Cuiabá - MT

**Telefone:** [67] 981915557 | 9 8191-5556

**E-mail:** cuiaba@febracis.com.br

# REGIÃO SUL

## Porto Alegre - RS

Av. Dr. Nilo Peçanha 2433 - Três Figueiras

**Telefone:** [51] 3110-5611

**E-mail:** portoalegrers@febracis.com.br

## Curitiba - PR

Rua Coronel Dulcídio, 517 Loja 98, Batel

**Telefone:** [41] 4101-1037

**E-mail:** saccuritiba@febracis.com.br

## Maringá - PR

Av. Bento Munhoz da Rocha Neto, 632 - Zona 7, loja 15

**Telefone:** [44] 3052-0508

**E-mail:** contatomaringa@febracis.com.br

## Foz do Iguaçu - PR

Em implantação

**Telefone:** [41] 4101-1037 / 3052-0508

## Florianópolis - SC

Praça Getúlio Vargas, 322 - Centro

**Telefone:** [48] 30360305 | 9 9691-1500 | 9 8837-2497

**E-mail:** comercial.floripa@febracis.com.br

## Joinville - SC

Rua Ministro Calógeras, 192. Centro

**Telefone:** [47] 99928.0098

**E-mail:** joinville@febracis.com.br

## Blumenau - SC

**Telefone:** [48] 30360305 | 9 9691-1500 | 9 8837-2497

**E-mail:** comercial.floripa@febracis.com.br

## Chapecó - SC

**Telefone:** [47] 3511-2600

# NO EXTERIOR

## Boston - EUA

500 West Cummings Park , suite 2000 Woburn - Ma -  
Great Boston

**Telefone:** 1 [857] 237 7879

**E-mail:** boston@febracis.com.br

## Orlando - EUA

4501 Vineland Rd, suite 111, Orlando, FL 32811.

**Telefone:** +1 [407] 747-4105

**E-mail:** relacionamentoorlando@febracis.com.br

## Luanda - ANGOLA

Largo 1º de Maio, Torres Dipanda, piso 1, sala 6A  
Luanda, AO

**Telefone:** + 244 931 690 145

**E-mail:** luanda@febracis.com.br

## Lisboa - PORTUGAL

Avenida António Augusto Aguiar, n5, 2E.  
1050-010 Lisboa

**Telefone:** +351 211378666 | +351 911119863

## Madrid - ESPANHA

Em implantação

**Telefone:** +34 624 01 54 73.



## Sobre Paulo Vieira

Paulo Vieira é coach, escritor, conferencista internacional e criador do Coaching Integral Sistêmico e do Método CIS, o maior curso de inteligência emocional do mundo. Com mais de 10.800 horas em sessões individuais de coaching, Paulo também já realizou consultoria em cerca de 500 empresas ao longo de seus mais de 20 anos de carreira nesse segmento.

## Formação

O Master Coach tem vasta formação acadêmica, sendo PhD em Business Administration e Mestre em Coaching pela Florida Christian University (FCU). Pós-graduado em Gestão de Pessoas, o Master Trainer Internacional em Coaching possui ainda MBA em Marketing (Instituto Português de Administração de Marketing - Portugal) e graduação em Business Administration [FCU].



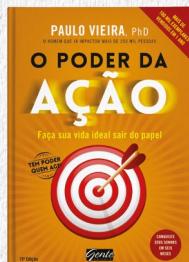
A photograph of Paulo Vieira, a middle-aged man with glasses and a suit, speaking on stage. He is looking upwards and to his right. A microphone is attached to his ear. In the bottom right corner of the photo, there is a large, stylized signature of his name, "Paulo Vieira".

## Livros

### Como escritor, Paulo Vieira já tem 13 best-sellers publicados:

Eu, Líder eficaz [2003], O Poder da Ação [2015], Foco na Prática [2017], Poder e Alta Performance [2017], O Poder da Autorresponsabilidade [2018], Decifre e Influencie Pessoas [2018], O Poder da Ação para crianças [2018], Criação de Riqueza [2019], 12 Princípios para uma vida extraordinária [2019], Decifre seu talento [2019], O Poder da Ação para crianças: novas aventuras [2020], Educar, amar e dar limites [2020], Decifre e fortaleça seu filho [2021].

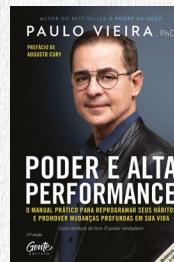
Sua obra mais conhecida, o best-seller O Poder da Ação, já vendeu mais de 6 milhões de cópias, além de contar com versões traduzidas para o inglês (The Power of Action) e o espanhol (El Poder de la acción).



O PODER DA AÇÃO  
[2015]



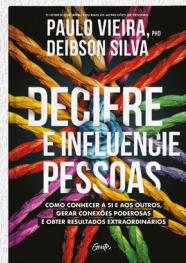
FOCO NA PRÁTICA  
[2017]



PODER E ALTA  
PERFORMANCE  
[2017]



O PODER DA  
AUTORRESPONSABILIDADE  
[2018]



DECIFRE E INFLUENCIÉ  
PESSOAS  
[2018]



O PODER DA AÇÃO  
PARA CRIANÇAS  
[2018]



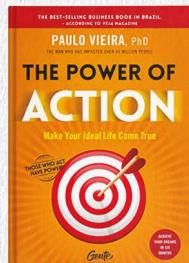
CRIAÇÃO DE RIQUEZA  
[2019]



12 PRINCÍPIOS  
PARA UMA VIDA  
EXTRAORDINÁRIA  
[2019]



DECIFRE SEU TALENTO  
[2019]



THE POWER OF  
ACTION  
[2019]



EL PODER DE LA ACCIÓN  
[2019]



O PODER DA AÇÃO  
PARA CRIANÇAS: NOVAS  
AVENTURAS [2020]



EDUCAR, AMAR  
E DAR LIMITES  
[2020]



DECIFRE E FORTALEÇA  
SEU FILHO  
[2021]

## Sobre a FEBRACIS

Ao longo de 25 anos no mercado, nos consolidamos como a maior empresa em nosso segmento, impactando mais de 70 milhões de pessoas direta e indiretamente ao redor do mundo. A empresa é destaque no mercado por treinar líderes e transformar vidas e negócios através do Coaching Integral Sistêmico (CIS), metodologia que, combinada com nossa expertise em business, nos transformou na **MAIOR ESCOLA DE NEGÓCIOS DA AMÉRICA LATINA.**

## Sobre o Método CIS

O CIS® se diferencia do coaching tradicional por trabalhar de forma integral a razão e a emoção, de maneira que é possível obter alta performance pessoal e profissional sem comprometer nenhuma área da vida. Saúde, família, finanças, vida social, entre outras áreas, são trabalhadas no processo. O método transforma crenças limitantes em crenças fortalecedoras, capacitando pessoas para que se desenvolvam em suas atividades e busquem seus objetivos com foco e dedicação.



SIGA  
[/metodocisoficial](https://www.instagram.com/metodocisoficial)



SIGA  
[/febraciscoaching](https://www.instagram.com/fembraciscoaching)



SIGA  
[/febraciscoaching](https://www.facebook.com/febraciscoaching)



# PORQUE SOMOS A MAIOR ESCOLA DE NEGÓCIOS DA AMÉRICA LATINA:



**1300**  
FUNCIONÁRIOS;



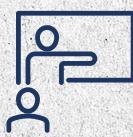
**36 SEDES**  
COM TOTAL  
DE 60 mil/m<sup>2</sup>;



**PRESENTE EM**  
**3 CONTINENTES;**



**ATUAÇÃO EM**  
**5 PAÍSES;**



**100 PROFESSORES**  
**EXCLUSIVOS;**



**16 MIL PESSOAS**  
TREINADAS TODOS  
OS MESES



**MAIOR EMPRESA**  
**DE BUSINESS COACHING**  
**DO MUNDO;**



**380 MIL PESSOAS**  
TREINADAS EM 2022;



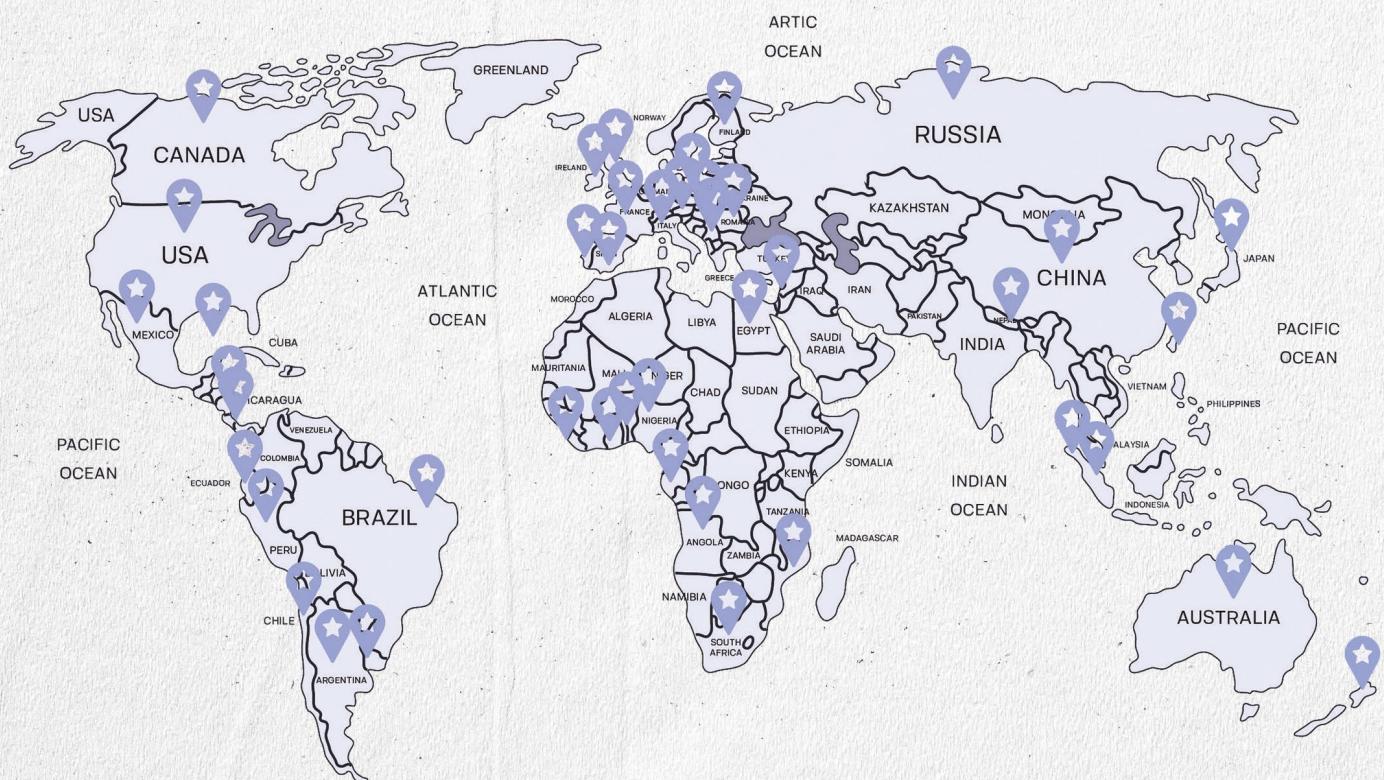
**25 ANOS TREINANDO**  
EMPRESAS E GESTORES;



**FEBRACIS ESTÁ**  
PRESENTE EM TODOS  
OS ESTADOS DO BRASIL.

# Método CIS pelo mundo

Conheça os países que já participaram do maior curso de inteligência emocional do mundo:



- |                |                     |                      |                    |
|----------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| 1. BRASIL      | 23. MÉXICO          | 44. LIECHTENSTEI     | 66. SINGAPURA      |
| 2. EUA         | 24. CHILE           | 45. BULGÁRIA         | 67. TAIWAN         |
| 3. ANGOLA      | 25. ILHAS MAURÍCIO  | 46. COSTA RICA       | 68. GUINÉ-BISSAU   |
| 4. PORTUGAL    | 26. HONDURAS        | 47. INDONÉSIA        | 69. REPÚBLICA      |
| 5. REINO UNIDO | 27. VENEZUELA       | 48. SENEGAL          | DOMINICANA         |
| 6. SUÍÇA       | 28. NAMÍBIA         | 49. CROÁCIA          | 70. BAHAMAS        |
| 7. PARAGUAI    | 29. COLÔMBIA        | 50. CHINA            | 71. BAHRAIN        |
| 8. ESPANHA     | 30. URUGUAI         | 51. HAITI            | 72. GANA           |
| 9. ITÁLIA      | 31. PERU            | 52. NICARÁGUA        | 73. ÍNDIA          |
| 10. JAPÃO      | 32. NORUEGA         | 53. BENIN            | 74. MALÁSIA        |
| 11. FRANÇA     | 33. EGITO           | 54. ISRAEL           | 75. PANAMÁ         |
| 12. MOÇAMBIQUE | 34. NIGÉRIA         | 55. TURQUIA          | 76. BARBADOS       |
| 13. ALEMANHA   | 35. CABO VERDE      | 56. DINAMARCA        | 77. CURAÇAO        |
| 14. AUSTRÁLIA  | 36. QATAR           | 57. RÚSSIA           | 78. UCRÂNIA        |
| 15. BÉLGICA    | 37. HONK KONG       | 58. EQUADOR          | 79. ARÁBIA SAUDITA |
| 16. CANADÁ     | 38. ÁUSTRIA         | 59. POLÔNIA          | 80. SÉRVIA         |
| 17. IRLANDA    | 39. ÁFRICA DO SUL   | 60. CHIPRE           | 81. FINLÂNDIA      |
| 18. ARGENTINA  | 40. HUNGRIA         | 61. KUWAIT           | 82. GEÓRGIA        |
| 19. SUÉCIA     | 41. NOVA ZELÂNDIA   | 62. REPÚBLICA TCHECA | 83. MALDIVAS       |
| 20. BOLÍVIA    | 42. EMIRADOS ÁRABES | 63. MALTA            |                    |
| 21. HOLANDA    | UNIDOS              | 64. ARGÉLIA          |                    |
| 22. ESLOVÊNIA  | 43. ROMÉNIA         | 65. EL SALVADOR      |                    |

**CONHEÇA OS CURSOS DA**



**A MAIOR INSTITUIÇÃO  
DE COACHING DO MUNDO.**



/febraciscoaching

@febraciscoaching

/pauloipv

febracis.com.br



# FORMAÇÃO INTERNACIONAL EM **COACHING** INTEGRAL SISTÊMICO

**Por que a Formação em Coaching Integral Sistêmico é uma grande vantagem para toda e qualquer pessoa?**

- o . A metodologia exclusiva do Coaching Integral Sistêmico é o primeiro passo na direção de uma vida equilibrada e bem-sucedida em todas as áreas, pois, ela alinha as suas emoções, crenças, memórias e fornece as ferramentas necessárias para ter alta performance no âmbito pessoal ou profissional.

Por isso, a Formação em Coaching consiste em alinhar as habilidades emocionais e técnicas para que, a partir disso, você encontre o verdadeiro sucesso em todas as áreas de sua vida.

## **Benefícios Pessoais**

- 1** - Aumento da produtividade. Atinge, de forma consistente, um desempenho mais alto em tudo o que se determina a fazer.
- 2** - Adquire autoconfiança.
- 3** - Adquire clareza em relação às suas metas e valores. Assim sendo, segue em direção ao cumprimento de suas metas e as vive de acordo com seus valores.
- 4** - Aprende mais e vence os bloqueios para poder construir a sua melhor versão.
- 5** - Consegue definir metas consistentes para alcançar o que deseja e entende o que pode oferecer aos seus relacionamentos, tornando-os cada vez melhores.
- 6** - Criação de um novo estilo de vida abundante.
- 7** - Sua vida torna-se mais equilibrada e com crescimento constante.
- 8** - Adquire mais flexibilidade.
- 9** - Torna-se mais criativo, inventivo, proativo e otimista.
- 10** - Transforma-se mais na pessoa que deseja ser.
- 11** - Torna-se um modelo para os outros.
- 12** - O coaching propicia o potencial para o avanço no seu trabalho e melhores perspectivas a curto, médio e longo prazo.

Faça sua Formação de forma Presencial em uma unidade Febracis onde você terá acesso à teoria e atividades práticas, para você poder utilizar a metodologia do Coaching Integral Sistêmico no âmbito empresarial.



## FORMAÇÃO PROFISSIONAL BUSINESS COACHING

# ML5

MANAGEMENT & LEADERSHIP LEVEL 5

**Promova a maestria empresarial, tenha profissionais 5 estrelas no seu negócio e alavanque todos os resultados da sua empresa.**

### O que é a Formação Profissional em Business Coaching?

A formação ML5 reúne a metodologia do Coaching Integral Sistêmico com os diferentes níveis de Liderança e Habilidades estabelecidas por Jim Collins (renomado consultor de negócios, conferencista, pesquisador e escritor americano).

O objetivo central é fazer de você um especialista em negócios, com uma certificação focada em resultados de performance empresarial e executiva.

### Benefícios para Profissionais Corporativos

- Esteja apto a gerir sua equipe com liderança no mais alto nível
- Alta performance e alta produtividade com seus colaboradores
- O coach formado estará apto a realizar coaching consigo e na sua empresa
- Promova uma revolução estratégica em sua empresa, nos funcionários e na maneira de trabalhar
- Fortalecimento da capacidade de gestão
- Melhoria do clima organizacional
- Aumento do comprometimento geral da equipe
- Formação de líderes eficientes, com produtividade e foco total em resultados

Faça sua Formação de forma Presencial em uma unidade Febracis onde você terá acesso à teoria e atividades práticas, para você poder utilizar a metodologia do Coaching Integral Sistêmico no âmbito empresarial.

# HISTÓRIAS DE GIGANTES

## Famílias Restauradas Faturamentos Triplicados Negócios de sucesso

Transformações em todas as áreas da vida. É real!  
Mergulhe na jornada daqueles que fizeram o extraordinário acontecer.



[FEBRA.SITE/DEPOIMENTOS](http://FEBRA.SITE/DEPOIMENTOS)





BEM-VINDOS AO



O MAIOR TREINAMENTO  
DE INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL DO MUNDO

# sumário

POR QUE VOCÊ ESTÁ AQUI? .....	17
ACORDO DO MOSAICO .....	18
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL .....	20
TESTE RAZÃO X EMOÇÃO .....	23
AVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL .....	24
AVALIAÇÃO MULTIDIRECIONAL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL .....	25
NARRATIVA INTERNA .....	28
AUTORRESPONSABILIDADE .....	29
HISTORINHAS .....	33
TERMO DE COMPROMISSO .....	36
QUESTIONÁRIO DE NECESSIDADES ESPECIAIS .....	37
NORMAL X COMUM .....	38
O QUE SÃO CRENÇAS?.....	39
METANOIA .....	43
NEUROCIÊNCIA .....	44
A ORIGEM DAS NOSSAS DORES E PROBLEMAS .....	47
ECOSISTEMA .....	53
CONSCIÊNCIA .....	56
MAPA DE AUTOAVALIAÇÃO SISTÊMICO .....	58
ZONA DE CONFORTO .....	59
CRESER E CONTRIBUIR .....	60
MATRIZ DE PLENITUDE .....	62
O COACHING INTEGRAL SISTÊMICO .....	67
COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM .....	72
EU POSSO MAIS .....	75

<b>GRATIDÃO .....</b>	<b>77</b>
<b>MATRIZ ATIVA DE GERAÇÃO DE CRENÇAS .....</b>	<b>80</b>
<b>A VERDADEIRA E PERFEITA LINGUAGEM .....</b>	<b>82</b>
<b>PENSAMENTO .....</b>	<b>83</b>
<b>METAS E OBJETIVOS .....</b>	<b>85</b>
<b>ALTA PERFORMANCE .....</b>	<b>89</b>
<b>MÁGOA E RANCOR .....</b>	<b>90</b>
<b>EXERCÍCIO MÁGOA E RANCOR .....</b>	<b>93</b>
<b>ESTADO DE RECURSOS .....</b>	<b>95</b>
<b>FÍSICA QUÂNTICA .....</b>	<b>98</b>
<b>3 ELEMENTOS PARA UMA IDENTIDADE DE SUCESSO .....</b>	<b>100</b>
<b>ROTINEIROS .....</b>	<b>105</b>
<b>AUTOESTIMA .....</b>	<b>107</b>
<b>REPETIÇÃO DE PADRÃO .....</b>	<b>110</b>
<b>O PODER DAS PALAVRAS .....</b>	<b>111</b>
<b>MAVI .....</b>	<b>113</b>
<b>MATÉRIAS CIENTÍFICAS .....</b>	<b>115</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>140</b>
<b>ANOTAÇÕES .....</b>	<b>142</b>

**É expressamente proibida a reprodução e/ou distribuição deste material, no todo ou em parte, em qualquer meio mecânico, magnético, eletrônico, ou quaisquer outros meios que vierem a existir, com ou sem fins econômicos, sem a prévia e expressa autorização do detentor de seus direitos, qual seja, Febracis Coaching Integral Sistêmico, nos termos da lei nº9.610/98.**

## **PROIBIDA A REPRODUÇÃO!**

## POR QUE VOCÊ ESTÁ AQUI?

1. Num mundo onde tudo é possível, que área você mudaria na sua vida?

- Profissional
- Financeira
- Conjugal
- Familiar
- Emocional
- Outra

2. Em um mundo onde tudo é possível, cite:

UM GRANDE OBJETIVO A SER CONQUISTADO

---

---

---

---

UM PROBLEMA A SER RESOLVIDO

---

---

---

---



### ANOTAÇÕES

---

---

---



### IDEIAS

---

---

---



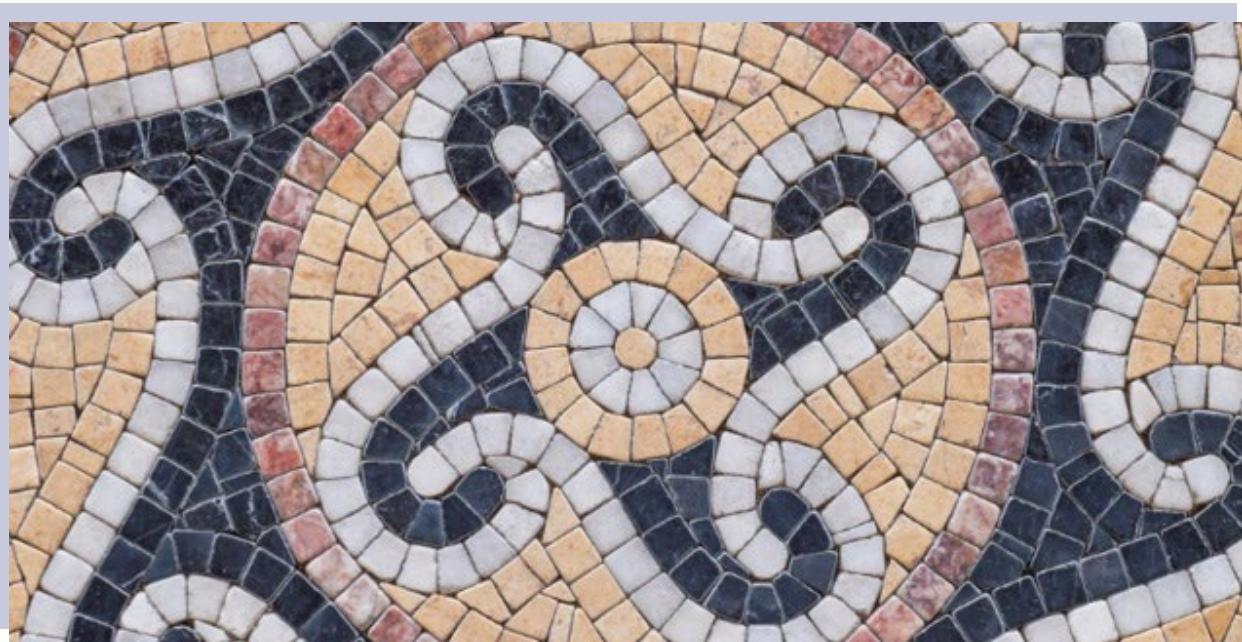
### AÇÕES

---

---

---

## ACORDO DO MOSAICO



Ao longo do curso, serão apresentados conteúdos que talvez não façam sentido em um primeiro momento. Mas antes de desconsiderá-los, pedimos para que os guarde durante os dias de treinamento, pois, ao serem complementados com outras informações, é possível que eles comecem a fazer sentido.

Para ficar mais claro, podemos usar a metáfora do mosaico, em que cada informação corresponde a uma pedrinha que compõe a imagem. Sozinha, a pedrinha não faz sentido, porém, quando é colocada junto às outras, forma uma imagem complexa e bonita. O mesmo acontece com o conteúdo ministrado neste treinamento. Você irá juntar os fragmentos para formar novas ideias e crenças sobre o mundo e sobre como agir diante dos acontecimentos.

Por isso, caso considere algo estranho em um primeiro momento ou não concorde, coloque-o no mosaico e espere até o final do curso antes de descartá-lo. Mantenha-se aberto para receber novos aprendizados e decida o que fazer com cada informação depois. E, atenção! Não deixe ninguém dar palpite sobre seu mosaico. Ele é exclusivamente seu!

### OS 5 OBJETIVOS DA JORNADA FEBRACIS:

1. Equilibrar e fortalecer suas emoções
2. Aumentar de 2 a 10 vezes mais seu faturamento/renda
3. Saúde, corpo bonito e rotina saudável
4. Sair de devedor para investidor
5. Restaurar seu relacionamento ou te preparar para ser feliz no próximo

### QUATRO FATORES QUE DETERMINARÃO O NÍVEL DE SUAS CONQUISTAS NO MÉTODO CIS:

1. Humildade para mergulhar no processo
2. A clareza de seus objetivos (futuros) e de seus problemas (atuais)
3. Cumprimento de cada etapa do processo
4. Continuidade na jornada de crescimento

**1.** De 0 a 10, qual é o seu nível de humildade para reconhecer seus problemas e que precisa de ajuda para mudar?

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10

**2.** De 0 a 10, qual é o seu nível de compromisso com as suas mudanças?

0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10

**3.** Quais foram as vezes que você não deu o seu melhor em algum processo de crescimento?

---



---

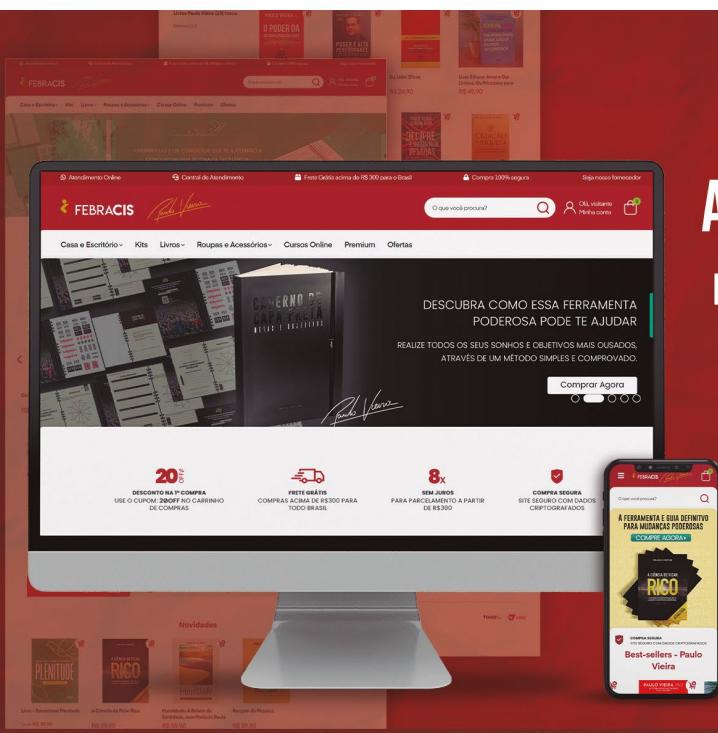
**4.** Quais foram as consequências negativas na sua vida por parar no meio do caminho?

---



---

**“**Você precisa viver a jornada e respeitar o processo.**”**



## ACESSE E CONHEÇA NOSSA LOJA VIRTUAL

APROVEITE E GANHE FRETE GRÁTIS NA SUA PRIMEIRA COMPRA!



WWW.LOJAFEBRACIS.COM.BR

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



### HEMISFÉRIO ESQUERDO

Eu sou o hemisfério esquerdo.  
 Eu sou um cientista.  
 Um matemático.  
 Eu amo o que reconheço.  
 Eu classifico.  
 Eu sou exato.  
 Linear.  
 Analítico.  
 Estrategista.  
 Sou prático.  
 Sempre no controle.  
 Um mestre das palavras e linguagens.  
 Realista.  
 Eu calculo equações e brinco com números.  
 Eu sou a ordem.  
 Eu sou lógico.  
 Eu sei exatamente quem sou.

### HEMISFÉRIO DIREITO

Eu sou o hemisfério direito.  
 Sou a criatividade.  
 Um espírito livre.  
 Eu sou a paixão.  
 Sou saudade.  
 Sensualidade.  
 Eu sou o som de gargalhadas.  
 Eu sou o gosto.  
 A sensação da areia nos pés descalços.  
 Sou movimento.  
 Cores vivas.  
 Sou o anseio de pintar a tela em branco.  
 Sou a imaginação sem limites.  
 Arte. Poesia.  
 Eu percebo. Eu sinto.  
 Eu sou tudo o que eu queria ser.

### INTELIGÊNCIA EMOCIONAL É:

A habilidade em usar as emoções certas, na ocasião certa e na intensidade certa, e, assim, se conectar consigo e tirar o melhor de si e se conectar com os outros e tirar o melhor da coletividade.

**EMOÇÕES PRIMÁRIAS:** Medo, alegria, tristeza, raiva, surpresa e desprezo

**EMOÇÕES SECUNDÁRIAS:** Simpatia, ciúme, orgulho, vergonha, culpa

### A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL SE MANIFESTA ATRAVÉS DE:

Autoconfiança	Foco
Autocontrole	Humildade
Superação	Otimismo
Resolução de Conflitos	Iniciativa
Flexibilidade	Zero Zona de Conforto
Honestidade	Servir ao Próximo

## RAZÃO X EMOÇÃO

**A RAZÃO** nos diz o que fazer. Mas é a **EMOÇÃO** que nos põe a agir certo ou errado.

**EMOÇÃO** é a energia propulsora de nossas vidas. É o que nos leva a agir.

**Todas as emoções são legítimas e necessárias. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL acontece quando usamos as:**

**EMOÇÕES CERTAS • CIRCUNSTÂNCIA CERTA • INTENSIDADE CERTA**

**Emoções Inteligentes:** nos levam a ações positivas e benéficas.

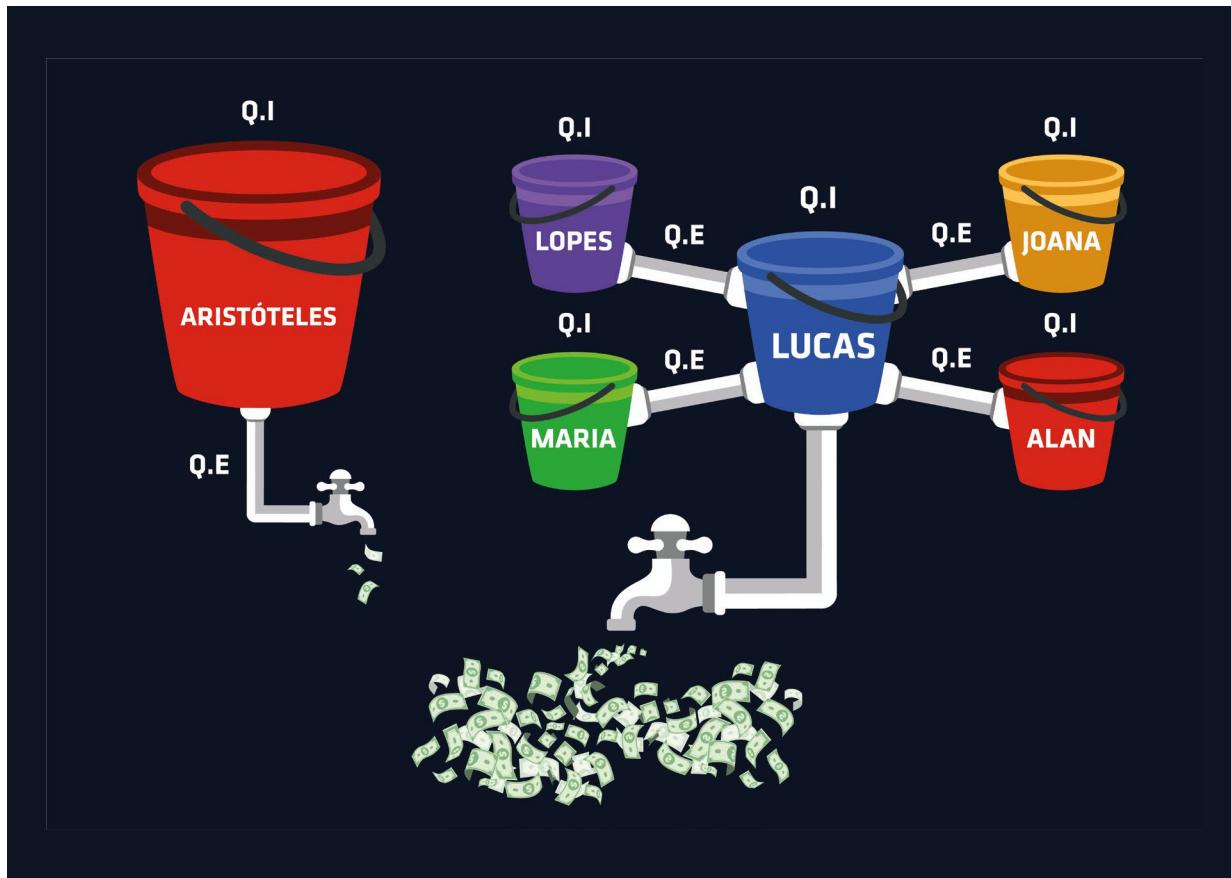
Já **Emoções “Burras”:** nos levam a ações negativas e maléficas.

A razão só serve para explicar nossas ações, mas é a emoção que nos faz agir.

### Quem manda na sua vida? RAZÃO OU EMOÇÃO?

RAZÃO	EMOÇÃO
Preciso parar de fumar.	Continuo fumando.
Preciso sair da zona de conforto, se não...	Continuo na zona de conforto.
Meu colesterol e glicemia estão altos, preciso de...	Continuo comendo tudo.
Estou com dores no peito. Preciso ir ao médico.	Não vou ao médico.
Tenho sido muito grosseiro com meus filhos. Preciso...	Continuo impaciente e grosseiro.
Não posso gastar mais nada esse mês.	Comprei bolsa e sapatos.
Preciso me exercitar e deixar de ser sedentário.	Continuo sendo sedentário.
Preciso falar inglês.	Abandonei o curso pela 3ª vez.
Tenho de parar de beber.	Continuo bebendo.
Tenho de parar de cometer adultério.	Continuo com amantes.

Apenas 13% dos profissionais fracassam por falta de habilidades intelectuais, técnicas e cognitivas. E 87% fracassam por falta de liderança, relacionamentos, segurança, empatia, autocontrole, superação, ousadia, otimismo etc. Ou seja, fracassam porque não têm Inteligência Emocional.

**ARISTÓTELES x LUCAS**

**1.** Como vem sendo sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL e as perdas decorrentes da falta dela?

---

---

---

**2.** Como será sua vida quando recompor sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

---

---

---

**3.** Quem no seu ecossistema (familiar, amigos, profissional) precisa de mais INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

---

---

---

**EM CASA, FAÇA O TESTE E AS AVALIAÇÕES DAS PRÓXIMAS PÁGINAS SEGUINDO AS ORIENTAÇÕES. COMPARE OS RESULTADOS E PERCEBA SUA EVOLUÇÃO.**



## QUAL É O HEMISFÉRIO MAIS FORTE EM VOCÊ?

### TESTE: RAZÃO X EMOÇÃO

#### HEMISFÉRIO ESQUERDO – RACIONAL

- Administra a vida como cumpre sua agenda;
- Atento aos detalhes, não deixa passar um erro;
- Sério e tenso, às vezes desconfiado;
- Toma decisões baseadas no aprendizado do passado e em informações de muita credibilidade;
- Julga tudo e todos como certo ou errado e como bom ou ruim;
- Cético. Muitas vezes acha que as coisas podem não dar certo;
- Evita riscos desnecessários e busca ter ou estar no controle;
- Planeja ao máximo e vive ansioso, pensando muito no que pode dar errado;
- Mesmo de boca fechada, os pensamentos estão sempre a mil;
- Vive sempre atento ao futuro, suas possibilidades e riscos.

#### HEMISFÉRIO DIREITO – EMOCIONAL

- Administra a vida sem muito planejamento, aberto ao que não foi previsto;
- Não liga para detalhes ou os delega para outra pessoa. Prefere pensar no todo;
- Entusiasta, risonho e otimista;
- Toma decisões baseadas na intuição e no coração. É comum “quebrar a cara”;
- Observa o que está errado sem julgar ou criticar, desde que não seja consigo;
- Acredita em tudo e em todos, muitas vezes não analisando o óbvio;
- Aventureiro e explorador, ama correr riscos;
- Planeja o mínimo e vive buscando o novo;
- Pensa, porém, pensa com leveza e sem autocobrança;
- Vive o aqui e o agora, deixando, sempre que possível, o futuro para depois.

#### RESULTADO:

Se a maioria das suas respostas foi da lista racional, o lado predominante do seu cérebro é o hemisfério esquerdo. Isso significa que você tende a ter um comportamento mais racional, procurando sempre a lógica das coisas e buscando a consciência sobre todos os aspectos da vida. Sua memória é importante para você, já que é por meio dela que baseia suas experiências presentes e futuras. Você valoriza a intelectualidade, e sua inteligência é mais propensa a produzir ideias.

Se a maioria das suas respostas foi da lista emocional, o lado predominante do seu cérebro é o hemisfério direito. Isso significa que você tende a ter um comportamento mais intuitivo. Você se baseia em seus sentimentos e emoções, valorizando suas crenças e sua visão própria de mundo. Seu inconsciente tem bastante vazão, sendo que você ancora nele suas decisões. Sua inteligência é mais propensa a realizar ideias.



## AVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O **sucesso, seja pessoal ou profissional**, é uma questão de competências emocionais. Faça a avaliação a seguir e descubra como está sua inteligência emocional de acordo com as competências emocionais definidas por Daniel Goleman.

AVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL			
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS	HOJE	6º DIA	30º DIA
<b>1. Autoconsciência emocional:</b> identifica as próprias emoções e reconhece seus impactos; sabe o porquê de seus sentimentos e reações.			
<b>2. Autoavaliação precisa:</b> conhece os próprios limites e possibilidades e age de acordo com eles.			
<b>3. Autoconfiança:</b> tem sólido senso de valor próprio e capacidade; ousa sem se expor à “morte”.			
<b>4. Autocontrole emocional:</b> mantém emoções e impulsos destrutivos sob controle, mesmo em momentos de estresse.			
<b>5. Superação:</b> tem ímpeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência.			
<b>6. Iniciativa:</b> está sempre pronto para agir, aproveitar e criar oportunidades.			
<b>7. Transparência:</b> é honesto, íntegro e digno de confiança.			
<b>8. Flexibilidade:</b> é flexível na adaptação a pessoas diferentes, situações voláteis ou na superação de obstáculos.			
<b>9. Otimismo:</b> vê o lado bom dos acontecimentos, mesmo em momentos difíceis.			
<b>TOTAL</b>			
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS	HOJE	6º DIA	30º DIA
<b>1. Empatia:</b> percebe e respeita as emoções alheias, comprehende seus pontos de vista e se interessa ativamente por suas preocupações.			
<b>2. Consciência organizacional:</b> identifica as tendências, as redes de decisão e a política em nível organizacional. Sabe com quem falar, como falar e quando falar.			
<b>3. Serviço:</b> reconhece e satisfaz as necessidades das pessoas ao seu redor de forma doadora.			
<b>4. Liderança inspiradora:</b> orienta e motiva com uma visão instigante, fazendo as pessoas irem além.			
<b>5. Influência:</b> é capaz de persuadir, estimular, motivar, convencer e vender seu ponto de vista.			
<b>6. Desenvolvimento dos demais:</b> atento a desenvolver as pessoas para que elas cresçam e se desenvolvam.			
<b>7. Catalisação de mudanças:</b> inicia, gerencia e lidera mudanças. Tudo pode ser diferente.			
<b>8. Gerenciamento de conflitos:</b> comprehende e soluciona divergências, propondo o melhor acordo possível.			
<b>9. Trabalho em equipe:</b> se coloca com humildade, disposto a cooperar e colaborar com o objetivo comum.			
<b>TOTAL</b>			
<b>TOTAL GERAL</b>			

Confira no QR Code ao lado uma explicação sobre a ferramenta.





## AVALIAÇÃO MULTIDIRECIONAL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

AVALIAÇÃO MULTIDIRECIONAL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	
QUOCIENTE EMOCIONAL	
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS	AVALIAÇÃO
<b>1) AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL</b> - Identificar suas próprias emoções e reconhecer seu impacto nas ações e decisões	1 2 3 4 5
<b>2) AUTOAVALIAÇÃO PRECISA</b> - Conhecer seus próprios limites e possibilidades, sem se supervalorizar ou subestimar.	1 2 3 4 5
<b>3) AUTOCONFIANÇA</b> - Possuir um sólido senso de seu próprio valor, capacidades e potencial.	1 2 3 4 5
<b>4) AUTOCONTROLE EMOCIONAL</b> - Manter emoções e impulsos destrutivos sob controle.	1 2 3 4 5
<b>5) SUPERAÇÃO</b> - Demostrar impeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência.	1 2 3 4 5
<b>6) INICIATIVA</b> - Estar sempre de prontidão para agir e aproveitar oportunidades.	1 2 3 4 5
<b>7) TRANSPARÊNCIA</b> - Ser honesto, íntegro, digno de confiança.	1 2 3 4 5
<b>8) ADAPTABILIDADE</b> - Flexibilidade na adaptação a pessoas com estilos diferentes e a situações voláteis ou ao pensar e se comportar em situações antagônicas.	1 2 3 4 5
<b>9) OTIMISMO</b> - Ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação que seja.	1 2 3 4 5
<b>TOTAL</b>	
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS	AVALIAÇÃO
<b>1) EMPATIA</b> - Perceber as emoções alheias, compreender seus pontos de vista e interessar-se ativamente por suas preocupações.	1 2 3 4 5
<b>2) CONSCIÊNCIA ORGANIZACIONAL</b> - Identificar e compreender as tendências, redes de decisão e a política em nível organizacional.	1 2 3 4 5
<b>3) SERVIÇO</b> - Reconhecer e satisfazer às necessidades dos subordinados e clientes, servindo-os e ajudando-os a melhorarem seu desempenho e alcançarem seus objetivos.	1 2 3 4 5
<b>4) LIDERANÇA INSPIRADORA</b> - Orientar e motivar com uma visão instigante, conduzindo pessoas a objetivos de ganhos mútuos.	1 2 3 4 5
<b>5) INFLUÊNCIA</b> - Dispor da capacidade de persuadir e influenciar pessoas.	1 2 3 4 5
<b>6) DESENVOLVIMENTO DOS DEMAIS</b> - Cultivar as capacidades alheias por meios de feedbacks e orientação.	1 2 3 4 5
<b>7) CATALISAÇÃO DE MUDANÇAS</b> - Iniciar e gerenciar mudanças e liderar pessoas em uma nova direção.	1 2 3 4 5
<b>8) GERENCIAMENTO DE CONFLITOS</b> - Solucionar divergências entre pessoas levando-as à integração e à aceitação mútua.	1 2 3 4 5
<b>9) TRABALHO EM EQUIPE</b> - Conquistar a colaboração e o trabalho em equipe com alto desempenho.	1 2 3 4 5
<b>TOTAL</b>	
<b>TOTAL GERAL</b>	



Confira no QR Code ao lado uma explicação sobre a ferramenta.



## AVALIAÇÃO MULTIDIRECIONAL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

QUADRO - RESUMO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

AVALIADO:		PONTUAÇÃO DE FEEDBACK				
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS		Pessoa 1	Pessoa 2	Pessoa 3	Pessoa 4	Pessoa 5
<b>PESSOAIS</b>	<b>AUTOCONSCIÊNCIA</b>	1) Autoconsciência Emocional				
		2) Autoavaliação Precisa				
		3) Autoconfiança				
	<b>AUTOGESTÃO</b>	4) Autocontrole Emocional				
		5) Superação				
		6) Iniciativa				
		7) Transparência				
		8) Adaptabilidade				
		9) Otimismo				
<b>SOCIAIS</b>	<b>CONSCIÊNCIA SOCIAL</b>	1) Empatia				
		2) Consciência Organizacional				
		3) Serviço				
	<b>ADMINISTRAÇÃO DE RELACIONAMENTOS</b>	4) Liderança Inspiradora				
		5) Influência				
		6) Desenvolvimento dos Demais				
		7) Catalisação de Mudanças				
		8) Gerenciamento de Conflitos				
		9) Trabalho em Equipe				
<b>MÉDIA GERAL</b>						



## AVALIAÇÃO MULTIDIRECIONAL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

GRÁFICO DE I.E.

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS		NÍVEL DE HABILIDADE					
		Precisa de desenvolvimento	É adequado		É alto		
PESSOAIS	AUTOCONSCIÊNCIA	1) Autoconsciência Emocional	1	2	3	4	5
		2) Autoavaliação Precisa	1	2	3	4	5
		3) Autoconfiança	1	2	3	4	5
	AUTOGESTÃO	4) Autocontrole Emocional	1	2	3	4	5
		5) Superação	1	2	3	4	5
		6) Iniciativa	1	2	3	4	5
		7) Transparência	1	2	3	4	5
		8) Adaptabilidade	1	2	3	4	5
		9) Otimismo	1	2	3	4	5
SOCIAIS	CONSCIÊNCIA SOCIAL	1) Empatia	1	2	3	4	5
		2) Consciência Organizacional	1	2	3	4	5
		3) Serviço	1	2	3	4	5
	ADMINISTRAÇÃO DE RELACIONAMENTOS	4) Liderança Inspiradora	1	2	3	4	5
		5) Influência	1	2	3	4	5
		6) Desenvolvimento dos Demais	1	2	3	4	5
		7) Catalisação de Mudanças	1	2	3	4	5
		8) Gerenciamento de Conflitos	1	2	3	4	5
		9) Trabalho em Equipe	1	2	3	4	5

PROIBIDA A REPRODUÇÃO:

Depósito legal pela Febracis Coaching Integral Sistêmico junto à Biblioteca Nacional, conforme lei 10.994 de 14/12/2004.

## NARRATIVA INTERNA: TIPOS, PADRÕES E ESTRUTURAS (A VOZ INTERNA)

Nossas vidas não são determinadas pelo que nos acontece. E sim, pelo que nós contamos sobre o que nos acontece. A isso damos o nome de NARRATIVAS.

Nas mais variadas situações, é comum nos depararmos com uma voz em nossa mente sugerindo ideias e dando orientações diversas que guiam nosso comportamento e pensamentos no dia a dia. Essa voz, denominada diálogo interno, traz todas as crenças e valores de um indivíduo, podendo agir de forma positiva ou de forma negativa e limitante nas suas ações e escolhas. Existem vozes internas em todos nós, elas podem ser boas ou más.

### EXISTEM TRÊS TIPOS DE VOZES:

**1 - VOZ DA CONSCIÊNCIA:** Percepção lúcida dos fatos, ela vem pelo equilíbrio positivo das emoções. Cordata, sábia e ponderada; possibilitadora e fornecedora de boas escolhas;

**2 - VOZ NEGATIVA:** Emoções e Forças negativas internas. Pessimista, negativa, ansiosa, estressante, desacreditada, acusa o outro e a si. Aparece em situações de desconforto e ainda está sob controle;

**3.1 - VOZ ESPIRITUAL DESTRUTIVA:** Tem acesso às pessoas pelo ORGULHO e pela MÁGOA. Compulsiva, destruidora, isoladora, vingativa, acusa a si e aos outros com fúria. Não se cala em momento algum e leva à sua destruição total.

**3.2 - VOZ ESPIRITUAL CONSTRUTIVA:** Ela tem acesso às pessoas pelo “AMOR DUPLO”. Profética, libertadora, conscientizadora de identidade e capacidade

A voz fala sobre quem você É, do que você é CAPAZ e MERECEDOR. Além disso, ela fala do seu PASSADO, PRESENTE E FUTURO.

**1. O que as vozes internas falam sobre quem você é?**

---

---

**2. O que as vozes internas falam sobre o que você é capaz?**

---

---

**3. O que as vozes internas falam do que você merece?**

---

---

**4. O que as vozes internas falam sobre o seu passado e sobre o seu futuro?**

---

---

## AUTORRESPONSABILIDADE



“ Uma pessoa não pode fugir e aprender ao mesmo tempo. Ela precisa permanecer algum tempo no mesmo lugar, mesmo que seja desconfortável.”

O CAVALEIRO PRESO NA  
ARMADURA - ROBERT FISHER

**Quem ou o que você gostaria de mudar para que sua vida fosse mais fácil?**

- |                |                       |                     |
|----------------|-----------------------|---------------------|
| ( ) O cônjuge  | ( ) As circunstâncias | ( ) O mundo inteiro |
| ( ) Os filhos  | ( ) O azar            | ( ) A economia      |
| ( ) Os pais    | ( ) Os subordinados   | ( ) A genética      |
| ( ) Os colegas | ( ) A empresa         | ( ) Deus            |
| ( ) Os chefes  | ( ) O país            |                     |

### REGRA 1

É A CERTEZA ABSOLUTA (CRENÇA) DE QUE VOCÊ É O ÚNICO RESPONSÁVEL PELA VIDA QUE TEM LEVADO.

Autorresponsabilidade é o entendimento de que você é o único no comando de sua vida. E se sua vida não está onde você gostaria, você é o único responsável pelas omissões e caminhos e escolhas erradas.



#### ANOTAÇÕES

---

---

---

Não ser Autorresponsável é tirar de si a **RESPONSABILIDADE** por seus erros e fracassos e colocar nas pessoas ou circunstâncias.

### “NÃO FOI MINHA RESPONSABILIDADE...”

<b>MENTIRA</b>	Foi meu sócio que me roubou, por isso meu negócio faliu.
<b>VERDADE</b>	Fui negligente, incompetente, ausente e omissivo.
<b>INTENÇÃO</b>	A esposa continua me amando e me admirando. E ninguém me criticará.
<b>CONSEQUÊNCIA</b>	Vai fazer tudo de novo: ser mau gestor e quebrar de novo.
<b>MENTIRA</b>	Foi a crise que quebrou minha empresa na pandemia.
<b>VERDADE</b>	Fui eu que fui relapso, despreparado, amador, irresponsável, acomodado. Não me capacitei para superar a crise e contratei pessoas incompetentes.
<b>INTENÇÃO</b>	Meus familiares não me criticarão e terão peninha de mim.
<b>CONSEQUÊNCIA</b>	Vai fazer tudo de novo, repetindo os mesmos erros e fracassando outras vezes.
<b>MENTIRA</b>	Foi o outro carro que freou bruscamente, por isso bati atrás.
<b>VERDADE</b>	Fui eu quem estava no celular distraído e ainda estava chovendo.
<b>INTENÇÃO</b>	Ninguém me culpará pelos feridos, prejuízos e ainda serei a vítima de um “irresponsável”.
<b>CONSEQUÊNCIA</b>	Vai continuar causando dor, acidentes e machucando pessoas por onde passar.
<b>MENTIRA</b>	Foi o meu chefe que não ia com a minha cara. Eu era tão bonzinho.
<b>VERDADE</b>	Era eu quem não produzia, chegava atrasado, criava confusão e faltava sempre que podia.
<b>INTENÇÃO</b>	Meu cônjuge não me criticará e ainda terá peninha de mim.
<b>CONSEQUÊNCIA</b>	Vai fazer tudo de novo e será um eterno fracasso profissional.

**"POR QUE MUDAR SE..."**

- ...É o meu metabolismo que é lento?
- ...Foi a crise que quebrou minha empresa?
- ...Foi o chefe que não ia com a minha cara?
- ...A culpa da separação foi do meu cônjuge?

**"POR QUE MUDAR SE SÃO OS OUTROS QUE..."**

A questão é que, enquanto você não assumir a responsabilidade pelos seus erros, falhas, fracassos e pecados, você não mudará nunca. E repetirá os mesmos erros pelo resto da vida.

**REGRA 2**

É A CAPACIDADE DE SE RESPONSABILIZAR COMPLETAMENTE PELOS RESULTADOS QUE VOCÊ TEM COLHIDO NA VIDA.

**“**A sua melhor versão só vai surgir quando você errar e não justificar nem se fazer de vítima. **”**

**1º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO**

**“**Não se deixem enganar: de Deus não se zomba, pois o que o homem semear, isso também colherá. **”**

**Como plantamos nossos resultados:**

1. Comportamentos e comunicação;
2. Pensamentos;
3. Sentimentos.

**REGRA 3**

É A CERTEZA DE QUE NINGUÉM MUDA NADA, NEM NINGUÉM, SEM MUDAR A SI MESMO PRIMEIRO.

**Como tentamos mudar as pessoas e disfarçar nossos erros:**

- Criticando
- Culpando
- Se justificando
- Reclamando
- Vitimizando
- Julgando

<b>AS SEIS LEIS DA AUTORRESPONSABILIDADE</b>	
1	Se for criticar as pessoas, cale-se.
2	Se for reclamar das circunstâncias, dê sugestão.
3	Se for buscar culpados, busque a solução.
4	Se for se fazer de vítima, faça-se de vencedor.
5	Se for justificar seus erros, aprenda com eles.
6	Se for julgar alguém, julgue a atitude dessa pessoa.



**REGRA 4**

TODAS AS PESSOAS POSSUEM TODOS OS RECURSOS INTERNOS  
PARA PROSPERAREM E SEREM FELIZES.

Todos conhecem ao menos uma pessoa que prosperou em meio às adversidades e ao caos. Isso se deve ao fato de que os autorresponsáveis constroem suas próprias oportunidades, eles não perdem tempo esperando por elas ou reclamando que não apareceram.

Isso vai contra a historinha de que você não teve sucesso porque não teve as oportunidades que o outro teve. Sendo assim, você não precisa disfarçar seus erros e falhas, muito menos esperar pelos outros para ser feliz. Basta reconhecer completamente onde precisa mudar e iniciar a sua jornada de sucesso.

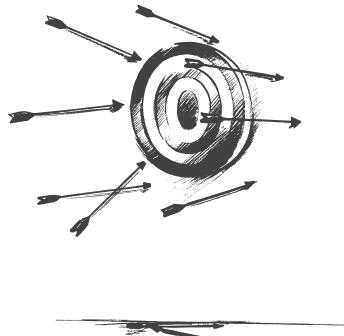
Viver em autorresponsabilidade te levará imediatamente a um nível de performance extraordinária na área da vida em que você aplicá-la.

## HISTORINHAS

Assim como o rio corre para o mar, o ser humano foi concebido para a realização e para a plenitude. E se alguém não está vivendo o melhor, é porque existe uma represa ou desvio do fluxo de vida abundante.

### O QUE SÃO HISTORINHAS?

São todas as narrativas de orgulho que **DIZEMOS** ou **PENSAMOS** que explicam, justificam ou tiram o foco dos nossos defeitos, insucessos e fracassos. E, por isso, nos tiram a **AUTORRESPONSABILIDADE**.



### HISTORINHAS & PAPÉIS

Todos nós vivemos papéis variados em cada área de nossas vidas. A história/narrativa que contamos determina o personagem que vivemos. As historinhas nos fazem viver papéis e personagens de derrota. Que personagem você tem vivido com suas historinhas? Reflita e escreva nas linhas abaixo.

---

---

---

---

#### HISTORINHAS PODEM SER

BRINCADEIRA

MENTIRA

VERDADE

#### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

**EXERCÍCIO 01: SENTADO EM DUPLA**

- 1.** Identifique a pior área da sua vida.
- 

- 2.** Escreva as duas historinhas que você conta a esse respeito.

**HISTORINHA 1:**

---

---

---

---

**HISTORINHA 2:**

---

---

---

---

- 3.** Compartilhe uma dessas historinhas com seu colega ao lado.

**EXERCÍCIO 02: EM PÉ, DE FRENTE PARA O(A) PARCEIRO(A)**

- 4.** Conte a historinha com voz abobalhada, ridícula, ao seu/sua parceiro(a).

- 5.** O(a) parceiro(a) deve apontar o dedo, rindo, ironizando e chamando a historinha de ridícula.

- 6.** Conte a historinha novamente com seriedade e convicção. Em seguida, o(a) parceiro(a) vai rir e ironizar novamente.

**EXERCÍCIO 03: EM CASA, APÓS O CURSO**

- 1.** Identifique, para cada área da sua vida, as 02 piores historinhas.

- 2.** Transforme as 02 historinhas de cada área da vida em narrativas de sucesso.

- 3.** Escreva cada uma das narrativas de sucesso 50 vezes no seu Caderno de Capa Preta.

- 4.** Por 7 dias, fale em voz alta as suas novas narrativas.

**Afinal, quem é o único responsável por suas novas NARRATIVAS e pelos seus RESULTADOS?**

---

Não importa como está sua vida hoje! O que importa é como você vai se colocar nela, ou seja, qual papel vai viver: como autor ou como audiência? Como comandante ou como naufrago? Isso é autorresponsabilidade!

**Lembre-se:** A decisão que você tomar agora poderá mudar sua vida para sempre!

**Que fichas caem?**

---

---

---

---

---

**Que decisão você toma?**

---

---

---

---

---

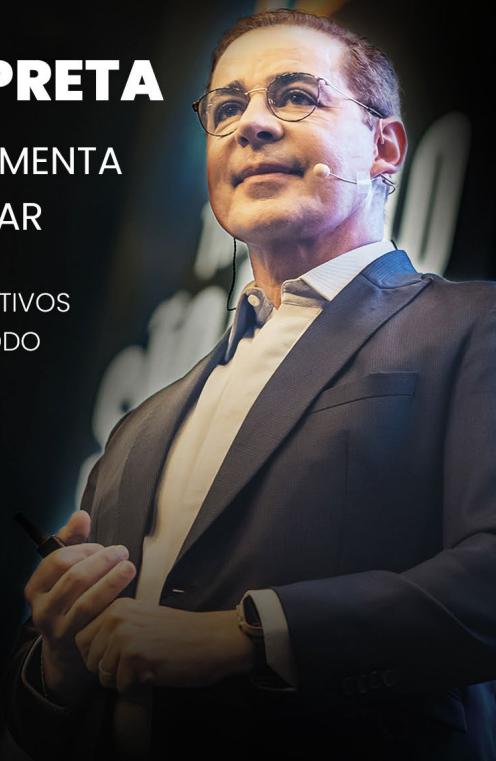


## CADERNO DE CAPA PRETA

DESCUBRA COMO ESSA FERRAMENTA  
PODEROSA PODE TE AJUDAR

REALIZE TODOS OS SEUS SONHOS E OBJETIVOS  
MAIS OUSADOS, ATRAVÉS DE UM MÉTODO  
SIMPLES E COMPROVADO.

SAIBA MAIS



## TERMO DE COMPROMISSO

- 1.** Cumprimento fiel do horário de entrada e flexibilidade no término;
- 2.** Cumprimento dos 4 dias de curso;
- 3.** Execução de TODOS os exercícios propostos em sala e fora de sala, respeitando seus limites físicos e emocionais;
- 4.** Uso do crachá dos “Humildes”: SOMOS TODOS IGUAIS;
- 5.** Confidencialidade do processo e das pessoas;
- 6.** Empenho e sacrifício que forem necessários, respeitando seus limites físicos e emocionais;
- 7.** Estar atento(a) aos canais de comunicação do curso (Facebook, Kopa, Instagram etc.);
- 8.** É proibido filmar/gravar e distribuir qualquer parte do curso;
- 9.** Caso tenha histórico de problemas clínicos, físicos ou emocionais, seu médico deve autorizar sua participação.

Eu, \_\_\_\_\_, portador do CPF \_\_\_\_\_, comprometo-me a cumprir os termos estabelecidos acima durante este treinamento, pois entendo que isso definirá os resultados que obterei por toda a minha vida. Declaro que me encontro em plenas faculdades físicas e mentais, e que assino o presente termo de compromisso de livre e espontânea vontade, ciente dos meus limites e de que não sou obrigado a realizar nenhuma tarefa, dinâmica ou atividade.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_



### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## QUESTIONÁRIO DE NECESSIDADES ESPECIAIS

O Método CIS é um curso de alto impacto emocional e físico, por isso, solicitamos que você responda ao questionário abaixo.

PERGUNTAS	SIM	NÃO
Você tem pressão alta?		
Você já teve surtos psicóticos?		
Você tem histórico familiar psiquiátrico?		
Você já se submeteu a alguma intervenção cardíaca (cateterismo, angioplastia, cirurgia de implante de marca-passo e outros)?		
Você já desmaiou ou teve dor no peito durante esforço físico?		
Você já teve falta de ar súbita?		
Você se submeteu a alguma cirurgia nos últimos 90 dias?		
Você tem diabetes ou já teve episódios de hipoglicemias?		
Você já teve crises de asma?		
Você já teve ou tem crises de pânico?		
Você já teve ou tem depressão?		
Você já teve ou tem alguma fobia?		
Você tem ou teve algum problema físico?		
Você toma algum medicamento controlado?		

**A mais completa  
e profunda  
formação em  
Business Coaching**

DA AMÉRICA LATINA

FORMAÇÃO PROFISSIONAL  
BUSINESS COACHING

**ML5**  
MANAGEMENT & LEADERSHIP LEVEL 5

SAIBA MAIS



## NORMAL X COMUM

“ Por que continuar sendo a mesma pessoa de sempre, se você pode ser alguém muito melhor? ”  
RICHARD BANDLER

### PARALAXE COGNITIVA

É o distanciamento entre o entendimento racional e a experiência real vivida pelo indivíduo.

“ Eu vim para que tenham vida,  
e vida em ABUNDÂNCIA. ”

Qualquer coisa diferente de abundância na sua vida é disfunção e deve ser tratada.



#### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## O QUE SÃO CRENÇAS?

O que impede você de prosperar em todas as áreas da sua vida é:  
**BAIXA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL e CRENÇAS LIMITANTES**

Crença é toda programação mental (sinapses neurais) adquirida como aprendizado durante a vida e que determina os comportamentos, as atitudes, os resultados, as conquistas e a qualidade de vida. Todas as experiências vividas ao longo da vida, principalmente durante a infância, são aprendidas pelas pessoas em forma de aprendizados.

Eles são consolidados no cérebro em forma de conexões neurais, que determinam como cada indivíduo se posiciona no mundo, considerando como enxerga a si mesmo e as pessoas ao redor, e como lida com as diferentes situações às quais é submetido.

Essas conexões são denominadas de crenças e correspondem às convicções mais profundas, ou seja, às verdades incontestáveis de alguém em determinado momento. Por isso, definem a relação de uma pessoa consigo mesma e com o mundo.

A base das nossas crenças é definida principalmente até os 12 anos de idade e, por esta razão, elas são influenciadas pelas pessoas com quem mais convivemos, como é o caso dos nossos pais (biológicos ou adotivos) ou dos responsáveis por nossa criação, e pelos estímulos que recebemos em forma de experiências: críticas, surras, cozinhar com a mãe, passeios no parque com a família, divórcio dos pais etc.

### EXPERIÊNCIAS/ESTÍMULO



Memórias



Significados



Sentimentos

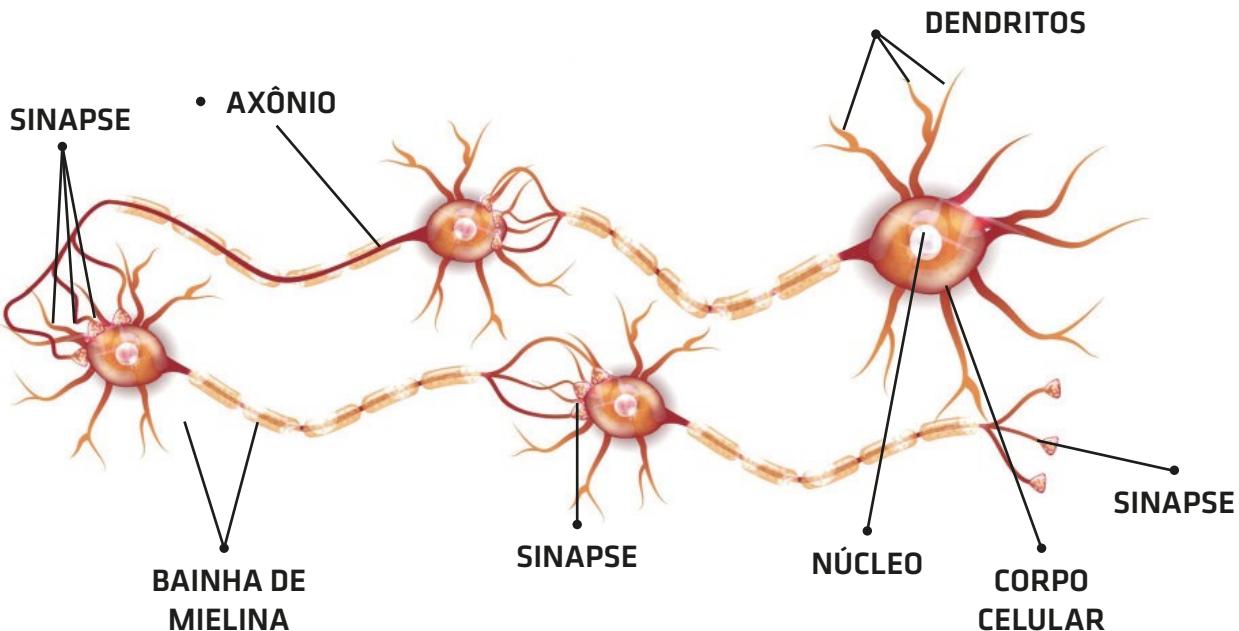


CRENÇAS

Quais estímulos você recebeu? Qual a qualidade dos estímulos (experiências) que você recebeu ao longo da vida e que produziram as suas crenças atuais? Essas crenças são suficientemente positivas e produtivas?

Qualquer pessoa pode mudar qualquer aspecto da sua vida reprogramando as suas crenças. Só é preciso dar: o estímulo certo, na intensidade certa e pelo tempo necessário.

## SINAPSES NEURAIS



Sinapse neural é um fenômeno biológico no qual o impulso nervoso (potencial de ação) passa de uma célula nervosa, o neurônio, para outra, permitindo assim a passagem da informação. O cérebro conta com os neurônios e substâncias químicas específicas, chamadas neurotransmissores, para que os mais diversos circuitos neuronais resultem em ações, tais como o aprendizado, memória, comportamentos afetivos emocionais (emoções), pensamentos, reações aos estímulos externos e até a manutenção de funções vitais.

As sinapses neurais são formadas, por exemplo, quando estímulos que chegam ao cérebro por repetição ou sob forte impacto emocional se consolidam na memória gerando o aprendizado. Essas conexões permitem o aprendizado motor-cognitivo, como andar de bicicleta, dançar, cantar, tocar um instrumento musical e até escrever uma conta matemática, bem como muitas de nossas crenças que são formadas a partir de sinapses criadas ao longo de nossas vidas.

### COMO MUDAR AS NOSSAS CRENÇAS:

- 1º Perdoe e, assim, mude seus **SENTIMENTOS**;
- 2º Dê um novo **SIGNIFICADO** a tudo o que acontece com você;
- 3º Altere as próprias **MEMÓRIAS**.

### AS TRÊS CRENÇAS UNIVERSAIS DEBILITANTES SÃO:

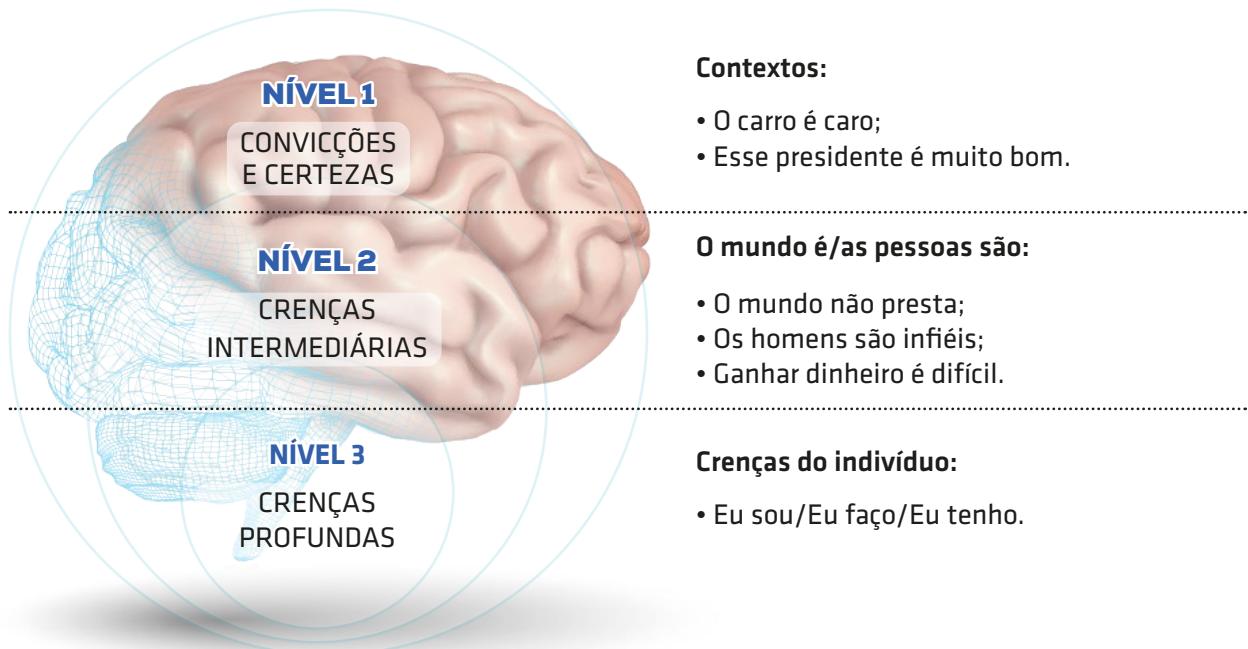
- “Não sou bom o bastante”;
- “Não sou capaz de fazer isso”;
- “Não mereço tudo isso”.

Elas influenciam todas as outras crenças que temos.

## PIRÂMIDE DO VALOR DO INDIVÍDUO



## NÍVEIS DE CRENÇAS



### A GRANDE FINALIDADE DESTE CURSO

Restaurar profundamente a sua Inteligência Emocional; Identificar e mudar as crenças limitantes que você possui para que você possa viver o melhor do seu potencial.

## MEMÓRIAS DE QUEM SOMOS

Somos e vivemos de acordo com a combinação de duas memórias:

- Racional: conhecimento;
- Emocional: crenças.

Esses dois aspectos são os responsáveis por gerar aprendizado e, consequentemente, mudanças nas pessoas. Isso explica, por exemplo, porque um fato que aconteceu na infância continua influenciando o comportamento e a forma como uma pessoa se sente na vida adulta.

Mas o fato é: não importa como foi o seu passado, nem como está seu presente. Mudanças podem acontecer rápido. Você apenas precisa ministrar o estímulo certo, na intensidade certa e pelo tempo necessário.

## PLASTICIDADE NEURAL

A plasticidade neural é a capacidade do cérebro desenvolver novas conexões sinápticas entre os neurônios a partir da experiência e do comportamento do indivíduo. Com determinados estímulos, podem ocorrer mudanças na organização e na localização dos processos de informação.

Por meio da plasticidade, novos comportamentos são aprendidos e o desenvolvimento humano torna-se um ato contínuo. Esse fenômeno demonstra que o cérebro é capaz de mudar, pois a plasticidade neural permite que uma determinada função do Sistema Nervoso Central (SNC) possa ser desenvolvida em outro local do cérebro como resultado da aprendizagem e do treinamento.

Elenice Ferrari explica no artigo “Desvendando a Plasticidade Neural”, publicado em 2007 no Jornal da Unicamp, que o conhecimento sobre a plasticidade neural abriu um enorme campo de estudos, com investigações em vários níveis, do molar ao molecular:

**“**A base de tudo é a comunicação entre os neurônios – as sinapses. Se a ativação de um neurônio for intensa e duradoura, isso vai resultar em alterações nas sinapses e na estrutura e função dos neurônios, com aumento de tamanho do neurônio, do número de dendritos, de proteínas expressas intracelularmente, além de outras alterações. **”**

ELENICE FERRARI

Em outras palavras, qualquer pessoa pode mudar qualquer aspecto da sua vida! Só precisa dar o estímulo certo, na intensidade certa e pelo tempo necessário.

## TORNE-SE UM ESPECIALISTA EM PERFIL COMPORTAMENTAL

Desenvolva suas **potencialidades**,  
entenda mais **sobre si** e sobre as  
**pessoas ao seu redor**.



**SAIBA MAIS**



Aproxime a câmera do  
celular e escaneie o  
QR Code **OU ACESSE:**  
[bit.ly/fpch-mcis](http://bit.ly/fpch-mcis)



FORMAÇÃO EM  
**PERFORMANCE**  
E COMPORTAMENTO  
HUMANO

## METANOIA

O maior sonho humano: VIVER UMA TRANSFORMAÇÃO DE VIDA!

### METANOIA =

Transformação profunda de mentalidade, maneira de ser, agir e se comportar.

Em qual área da vida você deseja uma transformação?

### 2º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO

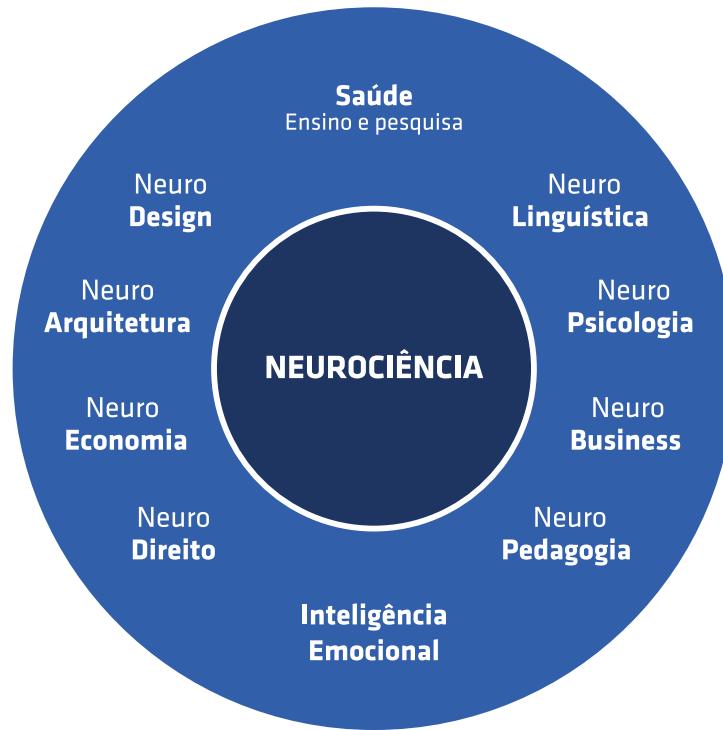
“ E não vos conformeis com este tempo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus. ”



## NEUROCIÊNCIA

Neurociência é uma área multidisciplinar que estuda o sistema nervoso para entender as bases biológicas do conhecimento.

### ÁREAS DA NEUROCIÊNCIA



Inteligência Emocional é a principal habilidade do profissional do futuro.

### VÍCIOS EMOCIONAIS



Estamos vivendo nossos vícios em 90% do nosso dia.

Os sentimentos produzem os neuropeptídeos ou as moléculas de emoções (MDE's), que se ligam aos receptores da célula. O que acontece com o uso da cocaína, também acontece com o uso repetido da mesma emoção. Os receptores começam a esperar – e mesmo ansiar – por aquela química específica. Ou seja, o corpo fica dependente daquele sentimento. E acredite, alterará seu comportamento para obtê-lo a qualquer custo.

(DEAN RADIN, PHD)

## SENTIMENTOS E A QUÍMICA CEREBRAL

“Os sentimentos produzem um composto químico ou uma combinação de compostos químicos específicos. Esses compostos, neuropeptídeos ou moléculas de emoção (MDEs) são cadeias de proteínas fabricadas no hipotálamo. Sendo assim, para cada sentimento é produzido um composto químico específico.”

(DEAN RADIN, PHD)

## FARMÁCIA INTERNA

### AS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS QUE DITAM NOSSAS VIDAS E RESULTADOS:

Serotonina	estado de humor - felicidade.
Dopamina	motivação - desejo - sistema de recompensa.
Acetilcolina	atenção - memória - aprendizado.
Gaba	calma - tranquilidade.

### AS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS E A PERFORMANCE HUMANA:

Endorfina	calma, prazer, bem-estar, recompensa.
Cortisol	responsividade, estresse.
Testosterona	ação, força, coragem.
Adrenalina	reação, alerta.
Ocitocina	amor, confiança.

Para cada acontecimento e sentimento, produzimos uma química específica. O que não sabemos é que dispomos de uma FARMÁCIA INTERNA com todas essas químicas disponíveis a qualquer hora.





# FEBRACIS

## PÓS-GRADUAÇÕES

**FORMANDO LÍDERES RELEVANTES  
PARA O FUTURO.**



Torne-se o profissional do futuro e domine todas as habilidades que te levarão direto ao topo com a Febracis Pós-Graduações!

Nosso objetivo é transformar a educação superior no Brasil, introduzindo uma nova visão e uma **nova metodologia** ao mercado.

Acreditamos que o **domínio de ferramentas e a experiência prática** do aprendizado é a chave para formar profissionais fora da curva, líderes de excelência e alta performance.

Por isso, nossas formações são centradas em áreas que vêm crescendo exponencialmente nos últimos anos: **Neurociência, Coaching, Inteligência Emocional e Business**. Elas formam a base dos nossos cursos de pós-graduação:



Pós-graduação em  
**Inteligência Emocional e Coaching Integral Sistêmico para a Alta Performance** | 360h | 12 meses



Pós-graduação em  
**Psicologia Positiva, Coaching e Neurociência para o Bem-Estar e Equilíbrio Emocional** | 360h | 12 meses



Pós-graduação em  
**Business Coaching e Neuromarketing** | 360h | 12 meses



Pós-graduação em  
**Neurociência e Performance Humana** | 360h | 18 meses

Entenda a nossa metodologia **100% focada no desenvolvimento humano**:



Aulas e materiais complementares.



análise simultânea de cases e solução de problemas



métodos de autodesenvolvimento e planejamento



atividades práticas para aprofundar as ferramentas

**Vá além e construa o seu futuro de sucesso agora!**

Aponte a câmera do seu smartphone para este QR Code e garanta o seu lugar entre os melhores.



A large, professional portrait of Camila Vieira occupies the upper two-thirds of the image. She has long, wavy, light brown hair and is smiling warmly at the camera. She is wearing a white button-down shirt tucked into a white, knee-length skirt with a belt featuring a large silver buckle. A gold necklace with small circular pendants hangs around her neck. Her hands are visible at the bottom; her left hand wears a gold bracelet and her right hand wears a gold and black watch.

Camila Vieira

# A origem das nossas dores e problemas

Com Camila Vieira



@camilasaraivavieira



camilasaraivavieira

## A ORIGEM DAS NOSSAS DORES E PROBLEMAS

Quem hoje tem pelo menos um problema que destrói seus resultados e felicidade? Você sabe qual a origem de todos esses problemas e dores? A origem está na distorção da nossa real identidade.

Para vivermos as mudanças que queremos, precisamos de:

- 1 - CORAGEM;
- 2 - HUMILDADE;
- 3 - VERDADE.

### EXERCÍCIO - TRAZENDO A CONSCIÊNCIA 01

Dê uma nota de 0 a 10 para a frequência e a intensidade com que cada um dos itens a seguir se manifesta na sua vida.

#### 1 - COMPORTAMENTOS INDESEJADOS QUE PERCEBO EM MIM:

<input type="checkbox"/>	Ciúmes	<input type="checkbox"/>	Arrogância e orgulho	<input type="checkbox"/>	Vício em trabalho
<input type="checkbox"/>	Ansiedade	<input type="checkbox"/>	Culpa	<input type="checkbox"/>	Vício em álcool
<input type="checkbox"/>	Impaciência	<input type="checkbox"/>	Sentimento de inferioridade	<input type="checkbox"/>	Vício em drogas
<input type="checkbox"/>	Vitimização	<input type="checkbox"/>	Desrespeito/Desonra	<input type="checkbox"/>	Vício em televisão
<input type="checkbox"/>	Vício em fazer	<input type="checkbox"/>	Desconfiança em excesso	<input type="checkbox"/>	Vício em redes sociais
<input type="checkbox"/>	Crítica	<input type="checkbox"/>	Competição em excesso	<input type="checkbox"/>	Outros:
<input type="checkbox"/>	Medos	<input type="checkbox"/>	Hiperperfeccionismo		

Quando crianças, as experiências que vivenciamos, os sentimentos que experimentamos e as memórias que criamos acabam por definir nossos valores e nossas crenças primárias. E que crenças são essas? As crenças de identidade, capacidade e merecimento. Essas crenças formam a chamada **Pirâmide do Valor do Indivíduo**.

### PIRÂMIDE DO VALOR DO INDIVÍDUO



**Responda, quais foram as suas experiências da infância que danificaram sua IDENTIDADE?**

---



---



---

Como já foi visto, a base da pirâmide deve ser o “Eu sou”, deve ser a nossa identidade. Quando desenvolvemos nossa inteligência emocional, nós sabemos e reconhecemos o nosso valor primeiramente por quem nós somos e não pelo que nós fazemos ou temos.

No entanto, algumas das nossas experiências ou memórias da infância (dor, abandono) podem distorcer nossa crença de identidade, nos fazendo acreditar que não somos bons o suficiente, que não somos e não poderemos ser amados. É nesse momento que surge em nós o **sentimento de rejeição**.

A pergunta mais comum: Como encontro o meu propósito?

**A resposta:** É o seu propósito que te encontrará quando você restaurar sua **IDENTIDADE**.

Enquanto você não restaurar sua identidade...

**“** Todo aquele que ouve a verdade e não vive, é semelhante ao homem que olha seu reflexo na margem do rio e quando sai esquece quem é **”**

## **EXERCÍCIO - TRAZENDO A CONSCIÊNCIA 02**

Abaixo estão os tipos de memórias mais comuns que fazem uma criança se sentir emocionalmente “rejeitada”.

### **2 - QUAIS DESSAS SITUAÇÕES VOCÊ VIVENCIOU NA SUA INFÂNCIA/JUVENTUDE VINDAS DOS SEUS PAIS?**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gravidez indesejada           | <input type="checkbox"/> Bebidas e drogas no lar | <input type="checkbox"/> Críticas                |
| <input type="checkbox"/> Impaciência                   | <input type="checkbox"/> Adultério               | <input type="checkbox"/> Sofrimento de pai e mãe |
| <input type="checkbox"/> Brigas no casamento           | <input type="checkbox"/> Surras                  | <input type="checkbox"/> Injustiça               |
| <input type="checkbox"/> Abandono (intencional ou não) | <input type="checkbox"/> Privação do básico      | <input type="checkbox"/> Falta de amor           |
| <input type="checkbox"/> Palavras de acusação          | <input type="checkbox"/> Castigos exagerados     | <input type="checkbox"/> Comparação              |
| <input type="checkbox"/> Humilhação                    | <input type="checkbox"/> Maus-tratos             | <input type="checkbox"/> Outras: _____           |
| <input type="checkbox"/> Palavras de invalidação       | <input type="checkbox"/> Abuso sexual            | _____  |

**Responda, quais destas experiências foram as 03 (três) mais marcantes:**

---



---



---

**Que fichas caem?**

---



---



---



---

## COMO A REJEIÇÃO SE MANIFESTA EM NOSSAS VIDAS?

Esse sentimento de rejeição criado a partir das experiências e memórias da infância passa a se manifestar em nossa vida ao longo dos anos através de comportamentos, sentimentos e atitudes. São eles:

- Ciúmes;
- Ansiedade;
- Impaciência;
- Vitimização;
- Vício em fazer;
- Crítica;
- Medos;
- Arrogância e orgulho;
- Culpa;
- Inferioridade;
- Autoimagem pobre;
- Desrespeito/desonra;
- Desconfiança em excesso;
- Competição em excesso;
- Hiperperfeccionismo;
- Vícios em trabalho;
- Vícios em álcool;
- Vícios em drogas;
- Vícios em tv;
- Vícios em redes sociais.

Tudo que você anotou no exercício **TRAZENDO A CONSCIÊNCIA 01** é manifestação da rejeição que existe na sua vida.

### ATENÇÃO

A maior estratégia da rejeição é **NEGAR** que ela existe em você.

## O QUE A REJEIÇÃO GERA EM NOSSAS VIDAS?

O sentimento de rejeição e os comportamentos desenvolvidos a partir dele possuem forte impacto nos nossos relacionamentos e nos nossos resultados, gerando assim:

- Filhos machucados;
- Fim dos casamentos;
- Problemas financeiros;
- Obesidade e falta de saúde;
- Qualquer tipo de compulsão (compras, sexo, drogas);
- Insucesso profissional;
- Vida paralisada pelo medo;
- Outros...

## EXERCÍCIO - TRAZENDO A CONSCIÊNCIA 03

### 3 - RECONHEÇO QUE TENHO CONSEQUÊNCIAS DA REJEIÇÃO NOS SEGUINTE PILARES DA MINHA VIDA:

- Financeiro \_\_\_\_\_
- Profissional \_\_\_\_\_
- Conjugal \_\_\_\_\_
- Filhos \_\_\_\_\_
- Pai e mãe \_\_\_\_\_
- Obesidade e saúde \_\_\_\_\_
- Emoções \_\_\_\_\_
- Social \_\_\_\_\_
- Espiritual \_\_\_\_\_
- Outros \_\_\_\_\_

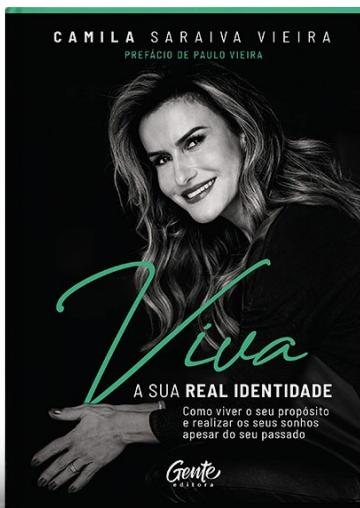
**“**O orgulho silencia e danifica nossa consciência. **”**

**“**Todo rejeitado vai sempre CRIAR uma situação para se sentir rejeitado. **”**

## E COMO SE LIVRAR DISSO?

O primeiro passo é reconhecer, ter consciência, identificar as raízes da rejeição na sua vida e perdoar, a partir disso, sair da sua zona de conforto, trilhar a sua caminhada rumo ao sucesso em todas as áreas da sua vida.

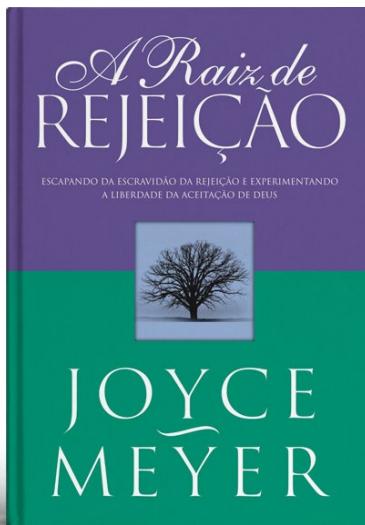
### DICAS DE LIVROS:



#### Viva a sua Real Identidade

Camila Saraiva Vieira

Neste livro, Camila Saraiva Vieira guiará você em uma preciosa jornada rumo à sua verdadeira identidade. Por isso, decida hoje dizer chega para tudo o que existe de disfuncional em sua vida.



#### A Raiz de Rejeição

Joyce Meyer

Neste livro, Joyce Meyer lhe mostrará que Deus tem poder para libertá-lo de todos os efeitos danosos da rejeição. Nossa Pai providenciou um meio para que nós, como seus filhos, sejamos livres da raiz de rejeição.

**EXERCÍCIO - PERDÃO**

- 1 - MARQUE PARA QUEM VOCÊ PRECISA PEDIR PERDÃO
- 2 - ESCREVA PELO QUE VOCÊ PRECISA PEDIR PERDÃO

**Cônjugue/parceiro**

---

---

**Filhos**

---

---

**Pai e mãe**

---

---

**A mim mesmo(a)**

---

---

**Outros**

---

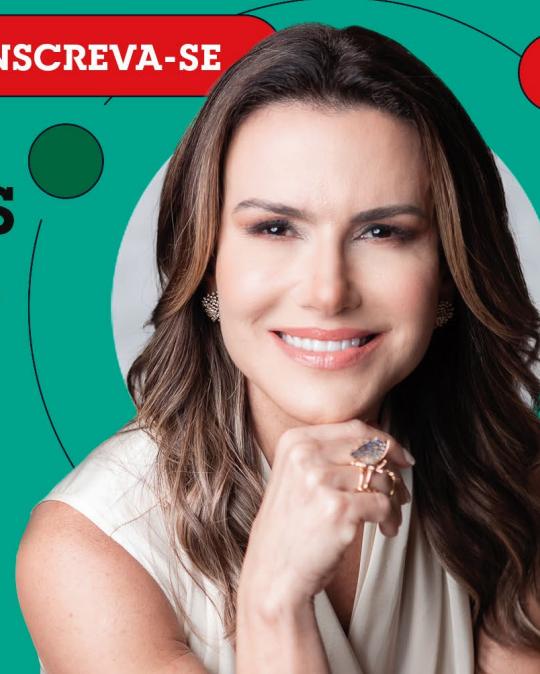
---



APONTE A CÂMERA PARA  
O QR CODE ACIMA OU ACESSE:  
[FEBRA.SITE.YTBCAMILAVIEIRA](http://FEBRA.SITE.YTBCAMILAVIEIRA)

**INSCREVA-SE****VÍDEOS NOVOS  
TODA SEMANA**

8:24

**INSCREVA-SE NO CANAL DA CAMILA  
SARAIVA VIEIRA NO YOUTUBE**

## ECOSSISTEMA

**Você sempre se tornará parecido com ou igual ao lugar e às pessoas que você mais convive. Sabendo disso, fica o questionamento:**

Os Lugares e Pessoas com os quais você vem convivendo se parecem com seus **OBJETIVOS** de vida e **VALORES?**

**O ECOSISTEMA SEMPRE VENCE!**

### EXERCÍCIO:

Cite o nome de 7 pessoas que precisam viver uma **METANOIA** e diga a qual ecossistema (Lar; Família; Profissional; Amigos 1; Amigos 2) elas pertencem:

1. \_\_\_\_\_

**Ecossistema:** \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Ecossistema:** \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Ecossistema:** \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Ecossistema:** \_\_\_\_\_

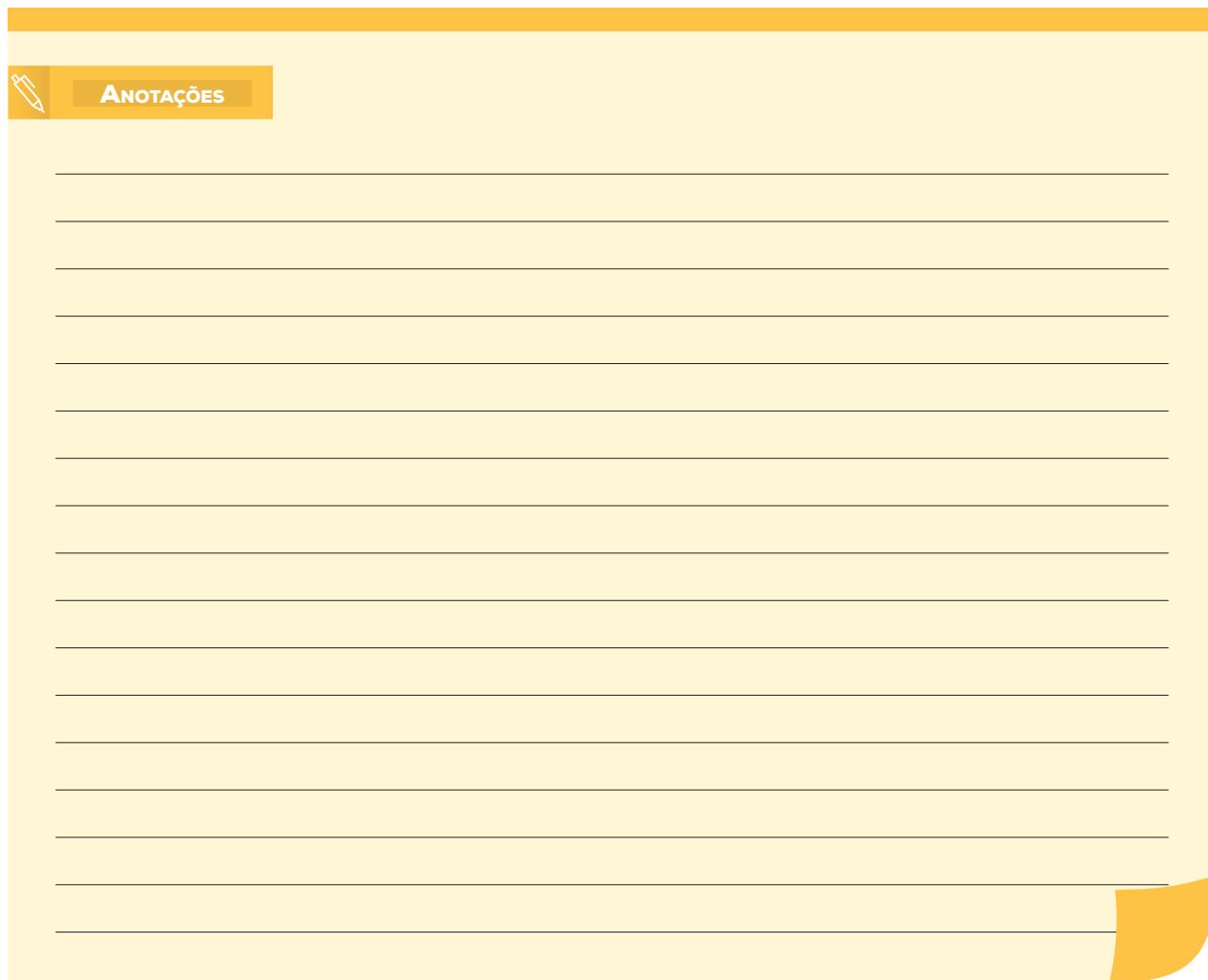
5. \_\_\_\_\_

**Ecossistema:** \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

**Ecossistema:** \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

**Ecossistema:** \_\_\_\_\_

**TREINAMENTOS  
AO VIVO →  
E CONTEÚDOS  
INÉDITOS TODA  
SEMANA.**

 YouTube



APONTE A CÂMERA PARA  
O QR CODE ACIMA OU ACESSE:  
**FEBRA.SITE.YTBAULOVIEIRA**

# **A EXPERIÊNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA PALMA DA SUA MÃO**

**Melhore 1% todos os dias com o aplicativo que é capaz  
de te fazer construir uma rotina de excelência.**

**NUNCA FOI TÃO SIMPLES  
VIVER UMA ROTINA  
EXTRAORDINÁRIA  
TODOS OS DIAS!**



## CONSCIÊNCIA

Consciência é a principal característica humana quando se trata de mudança e transformação. É a percepção ou o entendimento que permite ao ser humano compreender tanto os aspectos do seu mundo interior, como também o mundo que o cerca. Trata-se de entender os “porquês”, entender o significado de causa e efeito e, ainda, se colocar na linha do tempo, percebendo os efeitos do passado no presente e no futuro.

Mas sempre nos perguntamos: Como e por que mudar se eu não reconheço o que está certo ou errado na minha vida?

As suas mudanças acontecem na medida que você toma consciência.

**SEM CONSCIÊNCIA, SEM MUDANÇA!**

### AS 03 CONSCIÊNCIAS DO COACHING:

1. Onde está sua vida?
2. Onde você quer chegar?
3. Como chegar lá

### O SEU NÍVEL DE CONSCIÊNCIA DETERMINA:

1. Qualidade dos Relacionamentos
2. Qualidade das Decisões
3. Qualidade das Emoções
4. Onde chegará sua vida
5. Até mesmo a sanidade

### COMO ESTÁ SUA VIDA HOJE?

“Conhece a ti mesmo.”

AFORISMO GREGO INSCRITO NO TEMPLO DE DELFOS

1. Você tem a vida que sempre sonhou?

---

---

---

**2.** Qual é o seu entusiasmo de viver a vida?

---

---

---

**3.** O que não está como você gostaria?

---

---

---

“Libertei mil escravos. Poderia ter libertado outros mil se eles soubessem que eram escravos.”

HARRIET TUBMAN, ABOLICIONISTA AFRO-AMERICANA

**4.** Você acredita que merece mais da vida que tem levado?

---

---

---

---

**5.** O que gostaria de mudar em sua vida?

---

---

---

---

**6.** Como você gostaria que fosse sua vida?

---

---

---

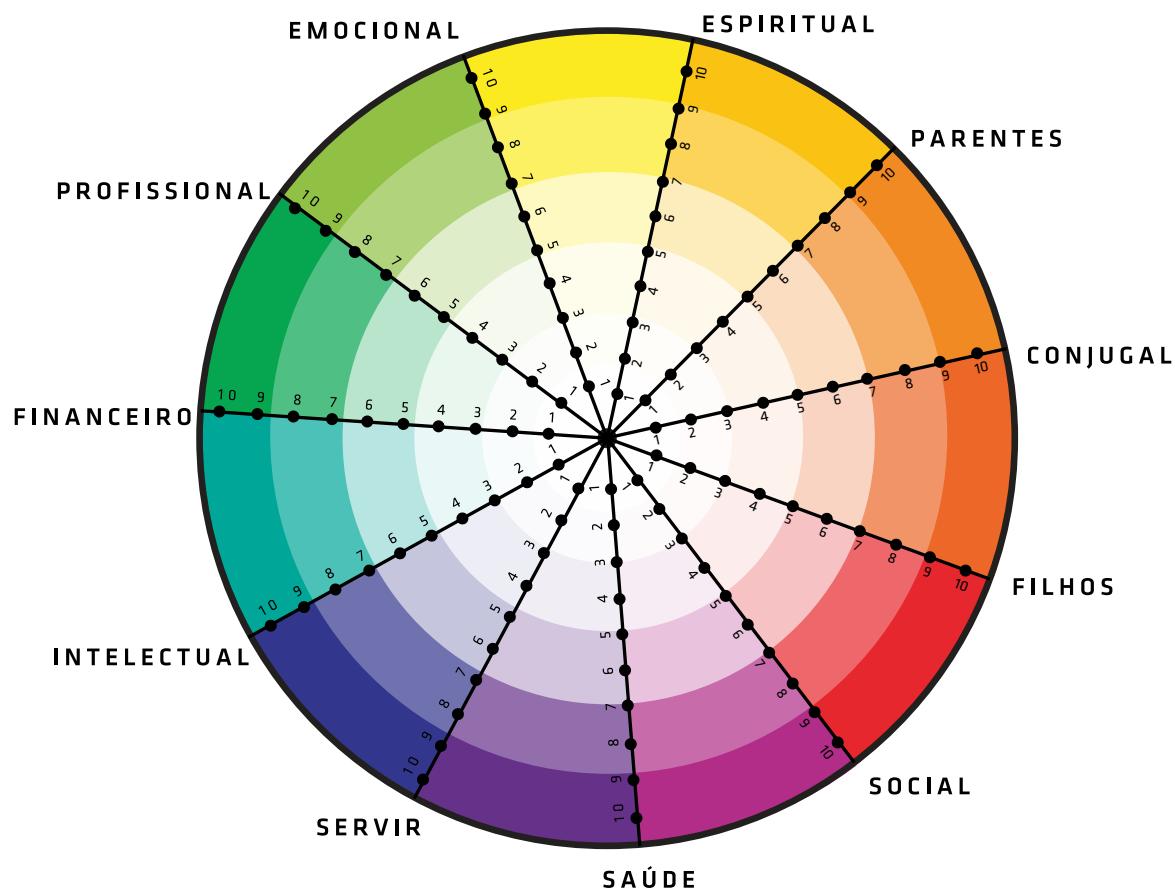
---

**7.** Giro pelo MAAS: na página seguinte, responda e analise o seu Mapa de Autoavaliação Sistêmico.

**“** Quando nos permitimos olhar para o nosso mais profundo eu, trazemos luz e consciência a quem de fato nós temos sido e a quem de fato iremos ser. **”**

## MAPA DE AUTOAVALIAÇÃO SISTÊMICO (MAAS)

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



<b>NOTA 1 A 3</b> = MUITO CRÍTICO	<b>NOTA 4 OU 6</b> = CRÍTICO	<b>7 E 8</b> = BOA NOTA	<b>9</b> = MUITO BOM	<b>NOTA 10</b> = PLENITUDE
--------------------------------------	---------------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------------

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

## ZONA DE CONFORTO

“ Zona de conforto é uma mentira com data de validade vencida.”

PAULO VIEIRA

### A Vida começa quando a zona de conforto acaba!

Zona de Conforto é uma sensação “gostosa”, “anestesiante”, porém “mortal”. É nela que residem nossos vícios emocionais, distrações e mentiras, fazendo dela um caminho certo, direto e disfarçado para o fracasso. Só existem duas coisas que nos mantém na Zona de Conforto: Historinhas e Narrativas Disfuncionais.

1. Escreva o nome de 3 pessoas que estão vivendo na Zona de Conforto e precisam de uma Metanoia e um novo Ecossistema.

---

---

---

2. Assinale no MAAS (pág. 58) as 3 áreas em que você vivia na Zona de Conforto e escreva abaixo os problemas que há em cada uma delas.

---

---

---

### APÓS O EXERCÍCIO VAS, RESPONDA:

3. Quais as 3 decisões que você tomará para sair de vez da Zona de Conforto?

---

---

---



### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

## CRESER E CONTRIBUIR

O sucesso não ocorre por acaso, mas deixa pistas. Porém, existe um MODELO DE DESEMPENHO HUMANO para cada área da sua vida. Qual é o nível do seu modelo?

- (   ) MÁXIMO
- (   ) MÉDIO
- (   ) MÍNIMO
- (   ) NEUTRO
- (   ) NEGATIVO

Assinale abaixo qual a sua maior necessidade:

- (   ) Equilibrar e positivar suas emoções
- (   ) Conquistar de 2 a 10x mais faturamento/renda
- (   ) Ter saúde, corpo bonito e rotina saudável
- (   ) Sair de devedor para investidor
- (   ) Restaurar seu relacionamento

### MODELO DE DESEMPENHO: CRESER E CONTRIBUIR

**1º - ALGUMAS PESSOAS SÃO DEDICADAS A FAZER O BEM SÓ ÀS OUTRAS.**

**2º - OUTRAS SÃO OBSTINADAS A FAZER O BEM APENAS A SI.**

**3º - POUCAS SABEM CRESER E CONTRIBUIR SIMULTANEAMENTE.**

**4º - QUASE NINGUÉM CRESCE E CONTRIBUI SIMULTÂNEA E INTENSAMENTE.**

### 3º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO

**“**Cobiçais e nada tendes; matais, e invejais, e nada podeis obter; viveis a lutar e a fazer guerras. Nada tendes, porque não pedis; e quando pedis, não recebeis, porque pedis mal, para esbanjardes em vossos prazeres egoístas.**”**

# Crescer e Contribuir

**Paulo Vieira e a Febracis** fundamentam sua história e sua jornada no que chamamos de Crescer e Contribuir, um modelo de desempenho que consiste em buscar igualmente o seu próprio crescimento e o do próximo.



Dessa forma, pensando no desenvolvimento emocional de milhares de pessoas, o Método CIS possui hoje parceria com instituições sociais, unidades prisionais, entre outros grupos, fazendo com que os conceitos e as ferramentas ensinados no curso alcancem, de forma gratuita, um número cada vez maior e mais abrangente de pessoas. Veja a seguir os números atuais desse projeto.



Acesse os QR Codes e veja a participação de algumas instituições

Instituições sociais

**4.222 pessoas**



Instituto Paulo Vieira

**814 pessoas**



Surdos

**82 pessoas**

Detentos

**15.160 pessoas**

Operadores de Segurança

**17.276 pessoas**

Corpo de Bombeiros

**57 pessoas**

total

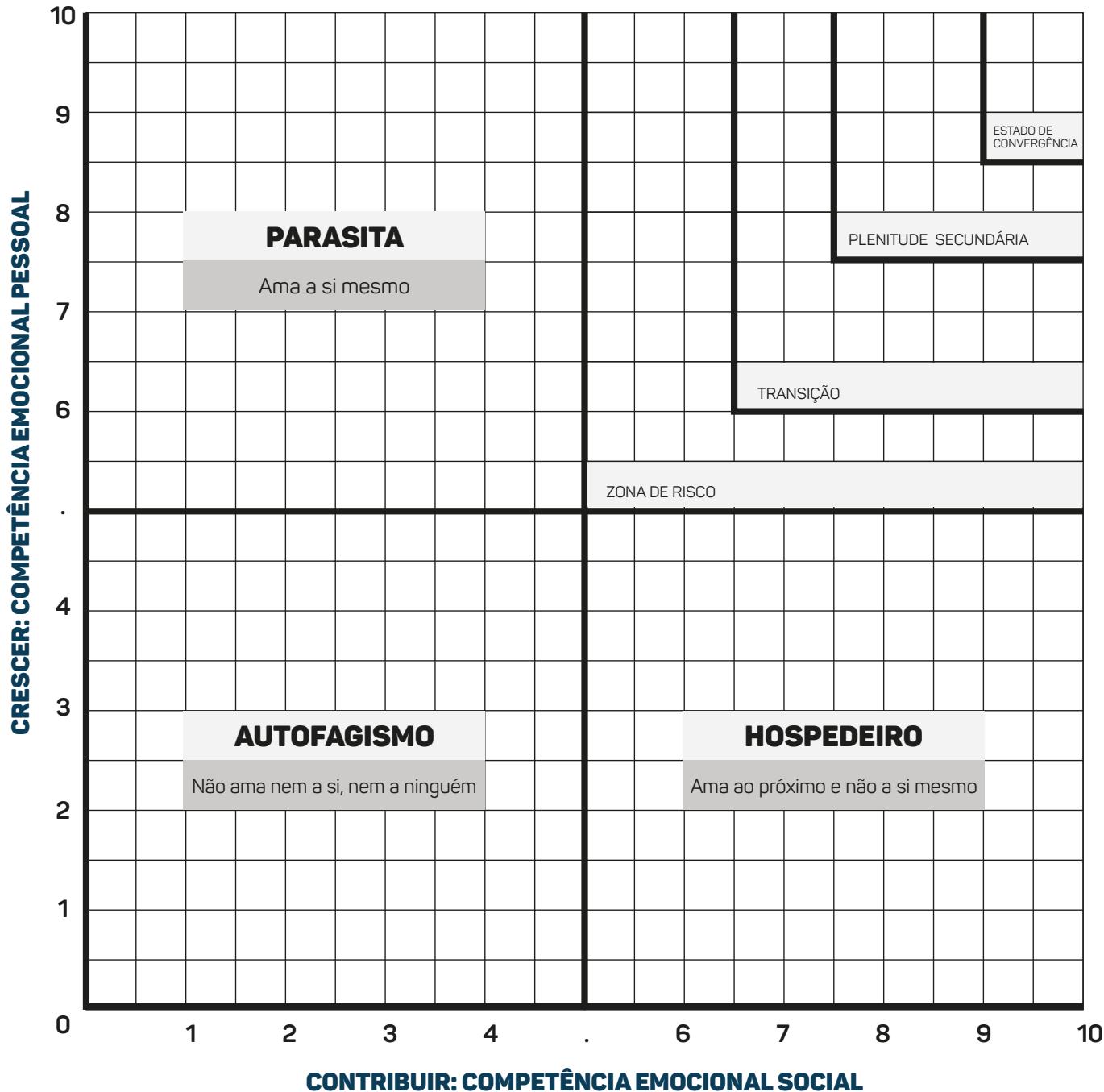
**37.611**  
vidas impactadas



\*Números atualizados no Método CIS 230

# MATRIZ DE PLENITUDE:

## A FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DE POTENCIAL DE SUCESSO



CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO	
CRESER	CONTRIBUIR
<p>1. Você está ganhando mais dinheiro este ano?      2. Você tem melhorado seus relacionamentos?      3. Você tem conquistado novos relacionamentos?      4. Você foi promovido no cargo ou no salário?      5. Você está mais forte emocionalmente?      6. Sua saúde melhorou?      7. Sua vida tem melhorado?</p> <p>Nota no pilar CRESER.</p>	<p>1. O quanto o mundo é um lugar melhor porque você existe?      2. O quanto você tem contribuído com crianças carentes, idosos ou pessoas necessitadas e desprovidas de condições?      3. E no seu lar (dentro da sua casa), o quanto você colabora financeiramente e contribui nas tarefas de casa, auxiliando seus parentes?      4. Quem foram as pessoas que tiveram suas vidas impactadas positivamente nos últimos meses por sua causa?</p> <p>Nota no pilar CONTRIBUIR.</p>

## PASSO A PASSO

1. Seguindo os critérios citados na coluna da esquerda, atribua uma nota de 0 a 10 para o seu crescimento e marque-a na linha vertical do gráfico;
2. Seguindo os critérios citados na coluna da direita, atribua uma nota de 0 a 10 para o quanto você tem contribuído e marque-a na linha horizontal do gráfico;
3. Cruze os pontos e veja em qual quadrante você ficou: Plenitude, Hospedeiro, Autofagismo ou Parasita. Leia o feedback correspondente ao seu quadrante.

## RESULTADO

**Parasita:** Age como tomador, beneficiando-se muito mais do que contribuindo. Comporta-se de forma egoísta e autocentrada. É o tipo que quer, e busca, tomar vantagem em tudo.

**Hospedeiro:** Não sabe dizer não e apenas contribui para o crescimento dos outros enquanto esquece de si. Normalmente, não é reconhecido pela sua doação, muito menos valorizado ou respeitado. Os outros prosperam com sua ajuda, mas ele continua estagnado.

**Autofagismo:** “Consome a própria carne”. Não contribui e muito menos cresce. O mundo passa, e ele é um espectador inerte no tempo. Faz o básico para sobreviver (apenas sobreviver) e, por isso, não é capaz de contribuir nem consigo, nem com ninguém. A cada dia está mais cansado e debilitado, até que um dia “desaparece”.

**Plenitude:** Cresce e cresce forte e rápido. Sua vida dá certo. A sorte sorri para essa pessoa. Ela é feliz e faz o que tem de ser feito. Ela não procrastina nem se sabota. Ela é plena em realizações e, além disso, empodera e ajuda muitas pessoas. O ato de contribuir, para essa pessoa, é um estilo de vida. Ela possui uma legião de pessoas que foram beneficiadas por ela, que estão prontas para ajudar e retribuir tudo que receberam dela.

1. **Zona de risco:** esse quadrante mostra que você não vai fracassar, mas também não vai vencer. É uma fase de indecisão. Você está no caminho, mas não tem resultado positivo algum;
2. **Transição:** é quando você sai da área de risco e começa a ter resultados reais na vida, caminhando em direção a uma zona cheia de produtividade. Essa fase é considerada a mais difícil, pois há chances de você se acomodar;
3. **Plenitude secundária:** na plenitude secundária, há foco e ações consistentes. Aqui as coisas estão acontecendo. Tudo começa a funcionar de verdade. Os resultados estão mais fáceis, eles fluem. Nessa etapa, é provável que você tenha um grupo de pessoas que te empodere, que te ajuda. Sabe aquelas pessoas a quem você ajudou e serviu? Elas vão querer fazer parte do seu sucesso e farão o que puderem por você, inclusive defendê-lo. São como fãs, brigam por você;

**4. Estado de convergência:** Quando você chega aqui, tudo vai bem. As pessoas te chamam para fazer negócios extraordinários, querem investir em você. É uma região fértil, onde cada ação traz credibilidade, resultados grandiosos e transformação na vida das pessoas e na sua. Nessa fase, você tem o discernimento de separar quem irá crescer com você e quem só te contamina.

Agora você sabe o seu estado atual. Quais fichas caem?

---

---

---

A partir desse entendimento, qual decisão você toma?

---

---

---

#### 4º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO

“ O ladrão veio para matar, roubar e destruir. Porém, eu vim para que tenham vida e vida em abundância. ”



#### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---



**Somos uma  
empresa que  
valoriza a  
vida.**



No Instituto Paulo Vieira, levamos lazer, educação e diversas atividades a crianças, adolescentes e famílias carentes do município de Maracanaú e Região Metropolitana de Fortaleza.

São oferecidas aulas de jiu-jitsu, muay thai, karatê, judô e natação a estudantes do ensino público municipal ou estadual.

Reforço escolar e coaching também são realizados como forma de praticar o desenvolvimento intelectual e emocional da criança e do adolescente. Para os adultos, são oferecidas aulas de zumba e hidroginástica.

O Instituto tem o objetivo de impactar a vida de crianças, jovens e adultos, prestando-os para colaborar com uma sociedade mais justa e pacífica. **Instalado no bairro Pajuçara, ele já atende a mais 2000 pessoas com idades entre 7 e 29 anos, todos os meses.**

**FAÇA A SUA  
DOAÇÃO:**

**Banco Itaú**  
Agência 8789  
Conta corrente 52179-9  
CNPJ/PIX 31.405.132/0001-27  
Associação Despertando Gigantes.



# Conheça o Instituto em números

**2000 crianças**

e suas famílias atendidas por ano

Mais de  
**1,5 milhão de reais**

investidos

Mais de  
**150 campeões**

(entre primeiro e segundo lugares)

Quase

**20 toneladas**

de alimentos doados à comunidade



## Mural dos campeões

Conheça alguns dos campeões do Instituto Paulo Vieira



**Giovanna Kelyn**  
Medalha de prata  
Jiu-Jitsu



**João Victor**  
Medalha de prata  
Jiu-Jitsu



**Maria Eduarda**  
1 Medalha de ouro e  
5 de prata - Jiu-Jitsu



**Jose Vitor Nunes**  
Medalha de bronze  
Jiu-Jitsu



**José Osmar Victor**  
Medalha de prata  
Jiu-Jitsu



**Israel Oliveira Maia**  
Medalha de ouro  
Jiu-Jitsu



**Maria Eduarda**  
Campeã cearense  
de Kata - 3 vezes  
campeã cearense  
de luta



**Rodrigo da Costa**  
Medalha de bronze  
Karatê

## O COACHING INTEGRAL SISTêmICO

O profissional Coach ajuda você a sair da zona de conforto e agir na direção certa e na melhor velocidade possível.

### DEFININDO COACHING INTEGRAL SISTêmICO

#### COACHING:

Processo de condução lógica e cognitiva que identifica inicialmente o Estado Atual através de uma completa, profunda e constante anamnese. Depois, busca identificar os objetivos e aonde a pessoa/organização quer efetivamente chegar para, então, conhecendo os fatores impeditivos e facilitadores, traçar um completo plano de ação que leve o cliente do ponto inicial ao ponto desejado.

#### INTEGRAL:

Esta palavra significa a capacidade de mobilizar o hemisfério esquerdo do cérebro (cognitivo, racional, lógico e intelectual) em direção às mudanças e conquistas, e usar completamente o hemisfério direito (emocional, criativo, intuitivo e de crenças) na mesma direção e intensidade. Integrando, assim, razão e emoção em prol das metas e dos objetivos estabelecidos.

Os trabalhos de desenvolvimento humano ao redor do mundo estão se dedicando quase que exclusivamente ao lado cognitivo, analítico e racional (hemisfério esquerdo do cérebro) na condução e na abordagem, desprestigiando as emoções e os sentimentos. Assim, deixam de lado o hemisfério direito cerebral, que é onde se localiza nosso programa mental, composto por crenças, emoções, competências emocionais e sentimentos, que, combinados, conduzem nossas vidas, escolhas, decisões, significados que damos a tudo que nos rodeia e, fundamentalmente, os resultados que temos tido e que teremos em todas as áreas da vida.

Estudos neurocientíficos mostram que o hemisfério esquerdo é o lado do cérebro responsável pela lógica, memória, sistematização e reflexão. É aí que reside toda a nossa capacidade de elaborar ideias, planejar, criar e compreender. É onde está o tão falado Quociente de Inteligência (QI). Em contrapartida, o lado direito do cérebro é responsável pelas emoções, sentimentos, pensamentos involuntários, inconsciência, intuição e crenças. É o lado responsável pela nossa capacidade de realização. É onde reside o famoso Quociente Emocional ou Inteligência Emocional (QE ou IE), assunto tão abordado hoje em dia pelo famoso psicólogo PhD, formado pela Universidade de Harvard, Daniel Goleman, e muitos outros cientistas e pesquisadores pelo mundo.

Nota: Essa divisão, porém, não é absoluta, pois os dois hemisférios são interconectados, trabalhando em conjunto, e o papel de cada área varia de acordo com a necessidade. Aqui, usamos essa divisão no sentido metafórico, com o objetivo de tornar a explicação mais clara e didática.

#### SISTêmICO:

O Sistêmico refere-se ao fato de cada indivíduo (corpo + alma + espírito) fazer parte de um sistema maior, formado por sistemas menores. Desta forma, tudo influencia tudo. A vida conjugal em situação ruim influencia negativamente a vida profissional, que prejudica a vida financeira. Esta, por sua vez, interfere na vida social, no lazer e assim por diante. Da mesma maneira, as mudanças (positivas ou negativas) que você implementar na sua vida influenciarão o ambiente em que você está inserido e, na sequência, influenciarão o mundo. Portanto, o Sistêmico, em nossa abordagem, indica que tudo ao seu redor influencia sua vida de forma implícita e invisível ou explícita e visível.

Desta forma, o Coaching Integral Sistêmico® entende o ser humano como um todo e foca em seus objetivos específicos, porém não deixa de lado, nem por um minuto, outros pilares que precisam de atenção e reestruturação. De forma resumida, entendemos que todos devem e podem almejar uma vida equilibrada e potencializada em todas as áreas.

**“**Toda pessoa extremamente rica ou bem-sucedida que eu já conheci teve um coach em algum momento da vida... **”**

BODO SCHÄFER

## A DIFUSÃO DO COACHING NA ATUALIDADE:

### COACHING: FERRAMENTA VALIDADA E USADA PELAS MAIORES UNIVERSIDADES DO MUNDO

O processo de coaching tem estado cada vez mais presente nas conversas de pessoas em todo lugar. Relevante entre cientistas, psicólogos, professores e universidades por todo o mundo, essa metodologia promove o desempenho individual e coletivo, tornando um indivíduo cada vez melhor e capaz de atingir seus objetivos.

Não é à toa que inúmeras instituições já o adotam de acordo com seus próprios cenários, como a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) de São Paulo, que criou uma comissão de Coaching Jurídico, ou universidades como Harvard, Wharton e Columbia, que têm seus próprios programas de coaching. Além disso, nomes como Daniel Goleman (psicólogo e pai da Inteligência Emocional) também já desenvolvem programas de estratégias através do processo.



<https://febra.me/2LUJ1yQ>



<https://febra.me/207Desa>



<https://febra.me/2G9XUtp>



<https://febra.site/vfy>



<https://febra.site/ba8>



<https://febra.site/pzz>

## O QUE NÃO É COACHING:

A popularidade do coaching cresce no mundo inteiro. Mesmo assim, muitos ainda não entendem o que um coach faz, confundido o processo com uma alternativa ao tratamento de psicólogos, deixando passar a oportunidade de compreender que são duas coisas que podem até mesmo trabalhar em conjunto, mesmo sendo diferentes. E quem diz isso é o próprio Conselho Federal de Psicologia (CFP). Em nota do dia 14 de março de 2019 sobre o uso do Coaching por psicólogos, o CFP aponta que “o trabalho da(do) psicóloga(o) na utilização do coaching é de extrema importância para a realização de um trabalho que vise à proteção e garantia do cuidado com a sociedade”.

o Conselho Federal de Psicologia destaca ainda que, embora não esteja regulamentado legalmente, o coaching é caracterizado por ser um processo breve que se propõe a auxiliar o indivíduo a alcançar objetivos previamente definidos e transita em campos de atuação que permeiam o autoconhecimento e o desenvolvimento humano.

Assim sendo, entende que o trabalho da(do) psicóloga(o) na utilização do coaching é de extrema importância para a realização de um trabalho que vise à proteção e garantia do cuidado com a sociedade.

Confira a nota do CFP completa no link ou no QR Code:

[febra.me/NotaCFP](http://febra.me/NotaCFP)



APONTE  
SUA CÂMERA

Dessa forma, vale ressaltar que o Coaching Integral Sistêmico não corresponde a nenhum tipo de terapia, nem busca tratar sintomas de psicopatologias como depressão ou ansiedade. Para esse tipo de objetivo, o indicado é, e sempre será, orientar a pessoa a procurar um psicólogo ou profissional adequado.

Ainda assim, o Coaching Integral Sistêmico (desenvolvido por Paulo Vieira) pode, sim, traduzir-se como um processo terapêutico, o que se deve aos resultados positivos proporcionados pelas sessões. É o mesmo que acontece, por exemplo, quando uma reeducação alimentar ou uma rotina com atividades físicas ajudam a reduzir sintomas de depressão, ainda que, primariamente, não busquem esse objetivo.

 frontiers  
in Behavioral Neuroscience |

**HYPOTHESIS AND THEORY article**  
Front. Behav. Neurosci., 21 January 2021 | <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.564184>



# Environmental Enrichment as a Strategy to Confront Social Isolation Under the COVID-19 Pandemic

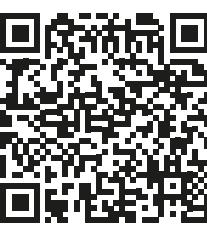
 André Davim<sup>1,2\*</sup>,  Laíse Trindade da silva<sup>2</sup> and  Paulo Vieira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departament of Morphology, Centro Universitário do Rio Grande do Norte, Natal, Brazil  
<sup>2</sup>Febracis Institution, Fortaleza, Brazil

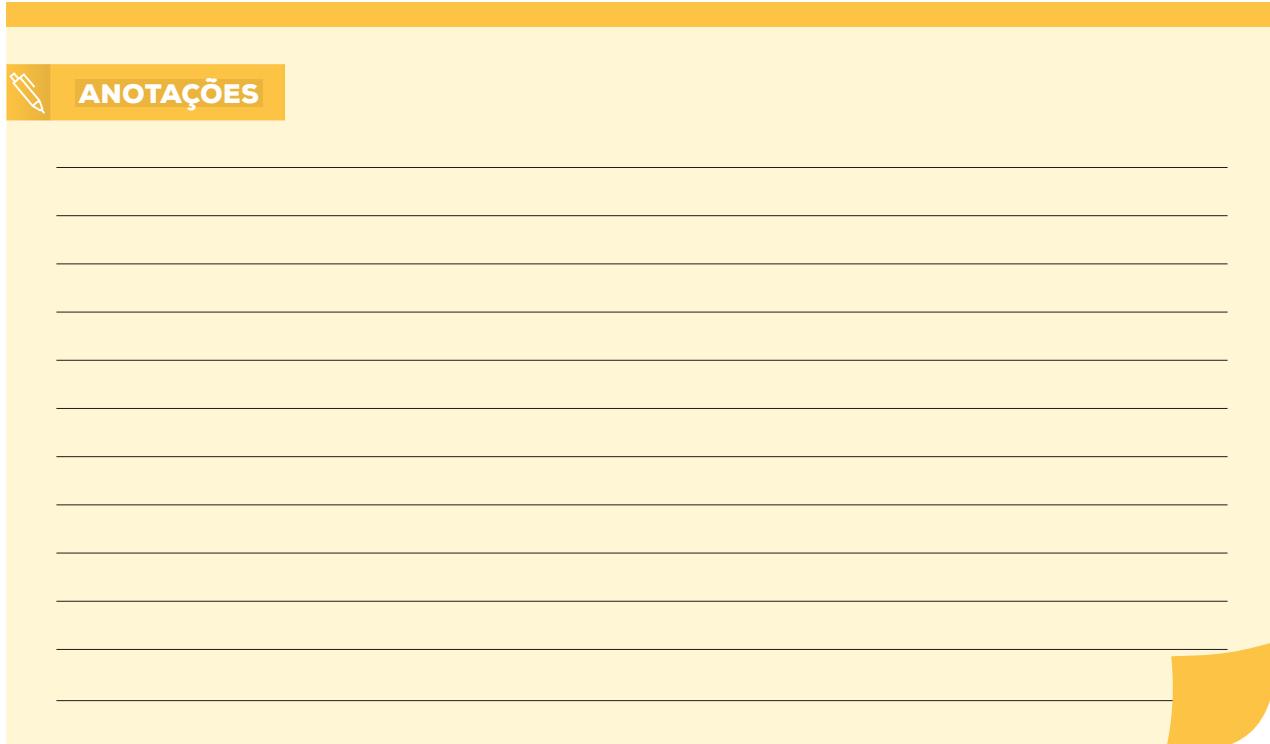
The moment of social isolation experienced by the world population due to the COVID-19 pandemic tends to trigger behavioral changes of different orders and on an exponential scale, regardless of social class, age, gender, or ethnicity. Environmental enrichment presents itself as an important strategy to face the social isolation imposed by the pandemic, in order to act as an important agent of induction of biological factors for cognitive and emotional development, favoring a better possibility of

Confira a matéria científica completa no link ou no QR Code:

[febra.site/materia-cientifica](http://febra.site/materia-cientifica)



**APONTE  
SUA CÂMERA**

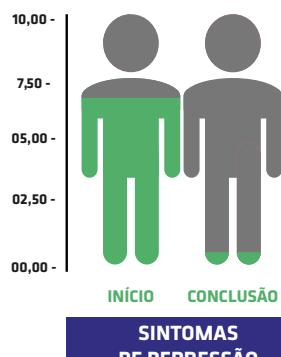
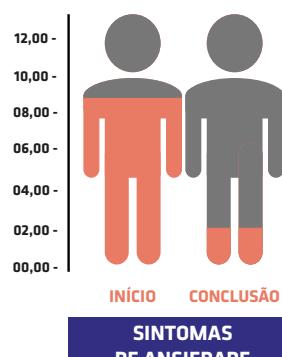
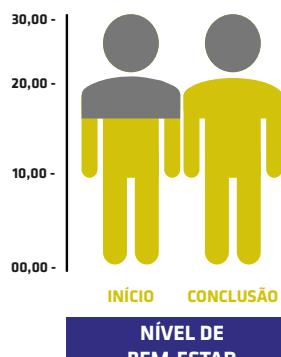


## MÉTODO CIS E PESQUISA CIENTÍFICA

Em 2014, uma pesquisa, de caráter quantitativo e descritivo, foi conduzida para avaliar os impactos do Método CIS no bem-estar subjetivo e na qualidade de vida dos participantes, tanto a curto prazo, depois de um mês, quanto a longo prazo, um ano após o fim curso.

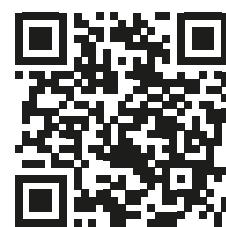
Os resultados apontaram evidências iniciais de que o curso de Inteligência Emocional Método CIS se mostrou um promotor de uma melhor satisfação com a vida, diminuindo inclusive sintomas de ansiedade e depressão entre os participantes. Mesmo um ano e meio após a realização do curso, elas apontaram que os efeitos de redução no sofrimento psicológico permaneceram.

# PESQUISA CIENTÍFICA APONTA RESULTADO SURPREENDENTE APÓS 1 ANO E MEIO DE PARTICIPAÇÃO NO CURSO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Confira a pesquisa completa no link ou no QR Code:

<https://febra.site/pesquisa-metodo-cis>



APONTE  
SUA CÂMERA

# LEVE O MÉTODO CIS PARA A SUA CRIANÇA

MINI  
MEGA  
leitor

Use **livros superpoderosos** para criar **filhos felizes e fortes** emocionalmente desde a infância.



Aponte a câmera para o QR Code e leve já todo o potencial da Literatura Infantil para a sua casa com o Mini Mega Leitor:



minimegaleitor.com

## COMUNICAÇÃO E LINGUAGEM

Podemos reprogramar nossas crenças e nossa vida através da linguagem e da comunicação.

### RESULTADO X FRACASSO

Na vida não existem fracassos, e sim, resultados precisos de programas mentais.

- Bons programas mentais → bons resultados
- Maus programas mentais → maus resultados

Se sua vida não está extraordinária, é possível alterar seus programas mentais (crenças) a partir da sua comunicação.

Tudo em você comunica algo. Sendo assim, você está sempre programando a sua mente.

### PODEMOS REPROGRAMAR:

- crenças referentes a todas as áreas da vida (financeiras, profissionais, conjugais...);
- autocontrole emocional;
- autoconfiança;
- superação;
- liderança;
- tudo.

### EXISTEM APENAS DOIS TIPOS DE COMUNICAÇÃO:

- **comunicação não verbal:** postura, gestos, voz, expressão facial etc.;
- **comunicação verbal:** palavras.

A qualidade da comunicação determina a qualidade dos resultados em cada área da vida.

### QUEM COMUNICA

- Pobreza: torna-se ou mantém-se pobre;
- Tristeza: torna-se ou mantém-se triste;
- Sucesso: torna-se ou mantém-se vitorioso.

### O PODER DA COMUNICAÇÃO

Tudo o que você comunica repetidamente ou por forte impacto emocional reforça suas crenças de quem é ou muda as crenças de quem era. Consequentemente, a qualidade da comunicação determina a qualidade dos resultados em cada área da vida.

**SINCERAMENTE, O QUE VOCÊ TEM COMUNICADO EM CADA PILAR DA SUA VIDA?**

VITÓRIA	VITIMIZAÇÃO	VITÓRIA	VITIMIZAÇÃO
ALEGRIA	TRISTEZA	CAPACIDADE	INCAPACIDADE
AMOR	INDIFERENÇA	CORAGEM	MEDO
SUCESSO	FRACASSO	MANSIDÃO	RAIVA

## DINÂMICA DAS 3 COMUNICAÇÕES

Dê uma nota de zero a dez para seu estado de espírito de acordo com as indicações abaixo. Lembre-se de que, quanto maior a nota, melhor seu estado de espírito.

<b>ESTADO DE ESPÍRITO ATUAL</b>
<b>ESTADO DE ESPÍRITO APÓS O EXERCÍCIO 1</b>
<b>ESTADO DE ESPÍRITO APÓS O EXERCÍCIO 2</b>



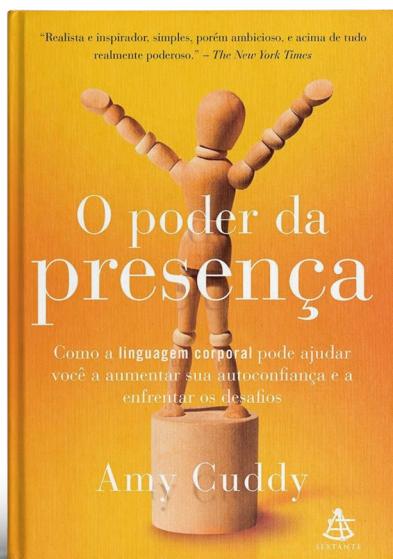


Quando você for capaz de comandar sua comunicação, será capaz de modificar suas crenças. E quem comanda as crenças controla a própria vida.

*"Finja até se tornar" (Amy Cuddy - Harvard)*



***"Treine, até se tornar" (Paulo Vieira - Febracis)***



Em *O poder da presença*, Amy Cuddy revela que a transformação da mente parte de uma simples mudança de comportamento e nos ensina técnicas para superar o medo em momentos de alta pressão e melhorar nosso desempenho. Está cientificamente comprovado que manter posturas "de poder" aumenta a autoconfiança e garante tranquilidade para se conectar com as pessoas que você quer impressionar. Nesse estado mais calmo e seguro, você consegue ser mais autêntico, marcar presença e exibir competência, mesmo em situações desafiadoras.



EU POSSO MAIS  
EU SOU A SEMELHANÇA DO CRIADOR  
EU POSSO MAIS  
EU TENHO BRILHO E FORÇA  
EU POSSO MUITO MAIS  
EU SOU LÍDER  
EU SOU VENCEDOR  
EU POSSO MUITO MAIS  
MEUS SONHOS SÃO REAIS  
EU POSSO MUITO MAIS!

**VITÓRIA, VITÓRIA, VITÓRIA!**



— Método —

**OCIS**

The logo for OCIS features the letters "OCIS" in a bold, yellow, sans-serif font. To the left of the "O", there is a circular emblem containing a stylized yellow figure of a person standing next to a white figure.

## GRATIDÃO

Nossa pesquisa mostrou que pessoas que comunicam a gratidão possuem emoções mais positivas, como alegria, entusiasmo, amor, felicidade e otimismo. Além disso, essa prática protege de sentimentos negativos, como inveja, ressentimentos, ganância e depressão. O indivíduo grato é capaz de lidar com mais eficácia com o estresse diário, sendo mais resiliente aos traumas, e se recupera mais rápido de doenças físicas. Ele é capaz de se relacionar 2 a 4 vezes melhor com o próximo.

(ROBERT A. EMMONS, PHD - UNIVERSITY OF CALIFORNIA)

### GRATIDÃO: A MÃE DE TODAS AS VIRTUDES

A gratidão é uma emoção, disposição de ânimo, virtude moral, hábito, traço de personalidade, de se sentir grato. Reconhecer motivos para ser grato é, sobretudo, manifestar gratidão em atos, palavras e ações de forma irrestrita. Na vida, temos duas escolhas: ser **vítima sofredora** ou **herói aprendiz**. O grato sempre se colocará na posição de vencedor.

A gratidão é a maneira mais poderosa de dar o melhor SIGNIFICADO possível às experiências ruins do passado, presente e até às do futuro. Além disso, ser grato não é apenas um sentimento, e sim a melhor forma de comunicação humana. Ser incapaz de expressar um sentimento ou motivo de gratidão é, na verdade, INGRATIDÃO.

Como a gratidão é a melhor de todas as narrativas humanas, ser grato é:

- O melhor de todos os papéis a ser vivido.
- Ter o gene da vitória dentro de você.
- É ter a certeza de fazer a vida dar certo.

**“**Não adianta mentir, você não é o que gostaria de ser, você não é o que diz ser, ou o que os outros dizem que você é. Você é o que você faz e o que você vive.**”**

P A U L O V I E I R A

Ser grato é um processo de enriquecimento, de felicidade e de crescimento pessoal mais seguro e mais rápido. A gratidão é um estilo de vida marcado por uma rotina de excelência que não precisa ser ensaiado ou garimpado.

GRATIDÃO	INGRATIDÃO	GRATIDÃO	INGRATIDÃO	GRATIDÃO	INGRATIDÃO
FELICIDADE	INFELICIDADE	HONRA	ACUSAÇÃO	RETRIBUIR	TOMAR
OTIMISMO	PESSIMISMO	FÉ	INCREDULIDADE	ESPERANÇA	DESESPERANÇA
DOAR	RETER	AMPARO	ABANDONO	POSSUIR	NÃO POSSUIR
DOCILIDADE	HOSTILIDADE	AMOR	DESAMOR		

Ser verdadeiramente grato é fazer a vida dar certo. Quando exercemos a gratidão intensa, nos tornamos ímãs de:

- Pessoas boas;
- Boas oportunidades;
- Boas circunstâncias;
- E dinheiro.

**“**A gratidão é um fenômeno profundo e complexo que desempenha papel fundamental na felicidade e performance humana. **”**

MICHAEL E. MCCULLOUGH

THE PSYCHOLOGY OF GRATITUDE

Você tem crescimento na área da vida na qual manifesta gratidão. Onde você não é grato, não cresce. Além disso, ser grato tem a ver com como você interpreta o que acontece e não com o que de fato acontece com você.



#### EXERCÍCIO

1. Escreva 3 motivos de gratidão.

---



---



---

2. Escreva o nome de 2 pessoas e a gratidão que você tem a cada uma.

#### PESSOA 01

---



---



---

**PESSOA 02**

---

---

---

**3.** Escreva 2 gratidões que você tem a Deus.

---

---

---

**4.** Escreva 2 gratidões por dores intensas que o fizeram amadurecer.

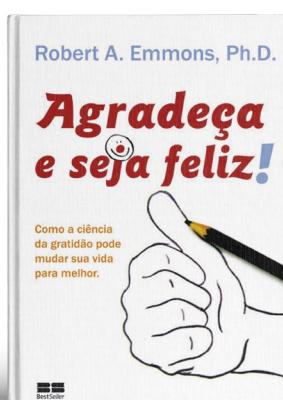
---

---

---

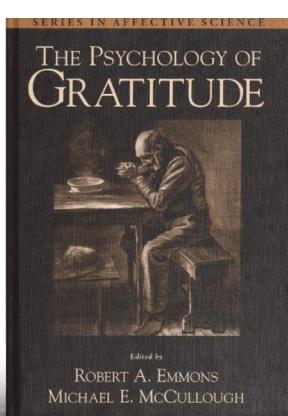
**CELEBRAÇÃO**

É a maneira pela qual o ser humano valida suas conquistas, transformando-as em um ritual para que tais conquistas não se percam ao longo do tempo nas gerações futuras. Comunicar celebração de forma profunda (Impacto emocional) e prolongada (repetidamente) é a maneira mais rápida de acabar com a crença de não merecimento.

**DICAS DE LIVROS:****Agradeça e seja feliz!**

Robert A. Emmons

Robert A. Emmons é um dos maiores especialistas no movimento da Psicologia Positiva e professor da University of California. Nesse livro, Emmons apresenta os resultados de uma pesquisa inédita sobre os efeitos da gratidão na vida cotidiana.

**The Psychology of Gratitude**

Robert A. Emmons e Michael E. McCullough

Nesta obra, Robert A. Emmons e Michael E. McCullough reúnem os fundamentos históricos, filosóficos e teóricos da gratidão e apresentam as atuais perspectivas da antropologia, psicologia e biologia à respeito desta emoção tão negligenciada no mundo atual.

## MATRIZ ATIVA DE GERAÇÃO DE CRENÇAS

Para muitas correntes de desenvolvimento humano, pensamento é algo subjetivo. Para o Coaching Integral Sistêmico, trata-se, acima de tudo, de um processo fisiológico e químico. Nesse processo, são consideradas sinapses neurais, imagens fotográficas internas, construídas a partir da comunicação.

Quando uma pessoa comunica derrota e fracasso, por exemplo, ela gera imagens mentais de alguém derrotado e fracassado, e, por fim, sentimentos de derrota e fracasso que influenciam de forma negativa em todos os aspectos da sua vida. Isso acontece porque a mente não distingue o que é real do que é imaginação. Ou seja, não vemos uma situação com os olhos da face, interpretando-a tal qual ela é; vemos e interpretamos com os olhos da mente, que são influenciados por imagens mentais e vozes internas.

Por isso, a Matriz Ativa de Formação de Crenças é considerada a chave para a mudança rápida e profunda de nossas crenças, uma ferramenta capaz de transformar vidas. Ela corresponde ao ciclo que começa na comunicação (verbal e não verbal), que gera um pensamento, que, por sua vez, gera um sentimento. Esses sentimentos geram novas comunicações, que iniciam novamente o ciclo.

### MATRIZ ATIVA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS



#### NA SUA VIDA, VOCÊ SEMPRE TERÁ DUAS POSSIBILIDADES:

ser vítima sofredora ou um herói aprendiz.

#### 2 PERGUNTAS QUE TE TORNAM UM HERÓI APRENDIZ:

- O que eu tenho para aprender com isso?
- Qual oportunidade está escondida atrás disso?

**5º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO**

“ Meus irmãos, tende por motivo de toda alegria o passar des  
por várias provações, sabendo que a provação da vossa  
fé, uma vez confirmada, produz perseverança. ”

O herói aprendiz decide qual será a sua comunicação independente dos acontecimentos. Já a vítima sofredora deixa que os acontecimentos e circunstâncias externas ditem e controlem a sua fala e sua vida.

**EXERCÍCIO DE RESSIGNIFICAÇÃO:**

- 1.** Escreva um problema que você teve.

---

---

---

- 2.** O que tenho a aprender com isso?

---

---

---

- 3.** Qual a oportunidade escondida nisso?

---

---

---

---

- 4.** Como você tem reagido: como vítima sofredora ou herói aprendiz?

---

**O PRINCIPAL ELIXIR DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

**Dar o melhor significado possível a tudo que te acontece.**

**Perdoar a si e aos outros por tudo de ruim que te aconteceu.**

## A VERDADEIRA E PERFEITA LINGUAGEM

### O PODER DA COMUNICAÇÃO

Quem decide sobre a qualidade de sua comunicação decide também a qualidade de seus pensamentos e de sua vida.

Para alterar e refazer as crenças sobre nós mesmos, precisamos adquirir antes a perfeita linguagem de Deus e, para isso, é necessário desobstruir os três canais neurológicos.

Todos os problemas, em todas as áreas da vida, têm origem em um estado de não-perdão.

### A VERDADEIRA E PERFEITA LINGUAGEM DE DEUS

A comunicação de amor reprograma as crenças e produz cura física, emocional e espiritual.

**Amor X amar:** fomos criados em amor, para amar. E para sentir o amor, devemos, antes, comunicar esse sentimento em atos, palavras e ações. A perfeita linguagem produz uma blindagem física, emocional e espiritual.

**Amor X ódio:** Onde trafega a sua comunicação média?

### 3 ESTRATÉGIAS DE LINGUAGEM AVANÇADA

**1. VO:** corresponde a estar de corpo e alma em cada situação da vida. Vendo, ouvindo e sentindo tudo que lhe acontece e, assim, conectando-se com a alma do outro. É o estado atemporal e infinito em que nos tornamos realmente capazes de amar a nós mesmos e ao próximo. Acontece quando conseguimos nos livrar de todo o lixo de nossa mente. É o estado em que nos tornamos observadores autônomos, não influenciáveis e, assim, nos livramos das prisões do passado e da ansiedade do futuro, podendo viver a plenitude do presente.

**2. Validação:** garante a perpetuação das mudanças conquistadas e a criação de ambientes propícios para mais mudanças.

**3. Abraço:** é um laço dado por fora que desata por dentro.

### A OXITOCINA

- Reduz os batimentos cardíacos;
- Diminui a pressão arterial e a ansiedade;
- Protege o sistema cardiovascular dos efeitos do estresse;
- É um anti-inflamatório natural;
- Promove as contrações musculares uterinas e reduz o sangramento durante o parto;
- Produz parte do prazer do orgasmo.

A oxitocina é liberada até mesmo em situações de estresse. Nesses momentos, sua função biológica é fazer as pessoas procurarem apoio.

A resposta do seu corpo ao estresse tem um mecanismo embutido para a resiliência, e esse mecanismo é a conexão humana. Ou seja, sua resposta biológica o empurra a dizer a alguém como você se sente, em vez de guardar as aflições apenas para você.

Se você não consegue sentir as suas emoções, se as mantém à distância, usando máscaras ou disfarces, terminará por senti-las em um nível físico, como um sintoma ou problema no corpo.

**A Perfeita Linguagem produz blindagem física, emocional e espiritual.**

## PENSAMENTO

### PENSAMENTOS SÃO:

- Narrativas Internas
- Imagens Mentais

que se apresentam em forma de: Visão de Futuro, Imaginação e/ou Lembranças do Passado.

“Todos os pensamentos liberam substâncias químicas no cérebro. Concentrar-se em pensamentos negativos efetivamente enfraquece o cérebro, reduz seu vigor e seu ritmo... No polo oposto, ter pensamentos positivos, felizes, esperançosos, otimistas e alegres diminui o nível de cortisona e produz serotonina, que, além de bem-estar, ativa o sistema imunológico.

(DRA. TERESA AUBELE,  
AUTORA DO LIVRO MENTES MILIONÁRIAS)

O pensamento é a interface entre a comunicação e os sentimentos. Sendo assim, tudo o que acontece na sua vida acontece antes na forma de pensamento.

### E VOCÊ? QUAIS DESSES PENSAMENTOS TRAFEGAM EM SUA MENTE?

- |                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Felicidade | <input type="checkbox"/> Gratidão   | <input type="checkbox"/> Culpa      |
| <input type="checkbox"/> Sucesso    | <input type="checkbox"/> Bondade    | <input type="checkbox"/> Fracasso   |
| <input type="checkbox"/> Saúde      | <input type="checkbox"/> Pobreza    | <input type="checkbox"/> Não-perdão |
| <input type="checkbox"/> Amor       | <input type="checkbox"/> Depressão  | <input type="checkbox"/> Medo       |
| <input type="checkbox"/> Superação  | <input type="checkbox"/> Ansiedade  |                                     |
| <input type="checkbox"/> Perdão     | <input type="checkbox"/> Comparação |                                     |

### 6º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO

“ Tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento. ”

### PENSAMENTO, IMAGINAÇÃO E MEMÓRIA

Eric R. Kandel é um neuropsiquiatra austríaco. Ele foi agraciado, juntamente com o sueco Arvid Carlsson e com o estadunidense Paul Greengard, com o Nobel de Fisiologia ou Medicina em 2000 devido a descobertas envolvendo a transmissão de sinais entre células nervosas no cérebro humano.

No trabalho premiado, o cientista identificou no sistema nervoso simples da lesma-do-mar os genes e proteínas que tornam possível a memória nos neurônios. Esses mecanismos são os mesmos que, no cérebro humano, regem as lembranças de curto e longo prazo.

A pesquisa mostrou como nossos pensamentos, memórias e imaginação podem ativar e desativar certos genes, mudando a estrutura dos neurônios no cérebro. O cientista é responsável por grande parte das pesquisas na área sobre moléculas da memória.

Guang Yue, psicólogo esportivo na Cleveland Clinic Foundation, realizou um experimento em que as pessoas imaginavam exercitar exaustivamente seus bíceps 5 vezes por semana, por cerca de 6 semanas. Essas pessoas apresentaram um aumento de 13,5% no tamanho do músculo e na força muscular, resultado que persistiu por três meses após o fim do experimento.

**O CÉREBRO NÃO DISTINGUE O QUE É REAL DO QUE É IMAGINADO.**



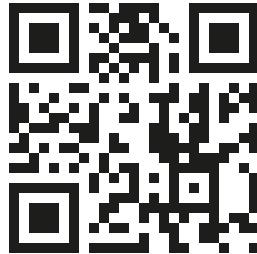
DIGITAL ACCESS TO  
SCHOLARSHIP AT HARVARD  
DASH.HARVARD.EDU



HARVARD LIBRARY  
Office for Scholarly Communication

## The Future of Memory: Remembering, Imagining, and the Brain

The Harvard community has made this article openly available. [Please share](#) how this access benefits you. Your story matters



<https://febra.site/v2w>

COMUNIDADE  
**OGA** + COMUNIDADE  
**eva**

**Receba toda semana  
conteúdos exclusivos**

do Paulo Vieira e Camila Vieira  
para alcançar uma vida extraordinária  
em todas as áreas!

- E-BOOKS
- VÍDEOS
- PODCASTS
- CADERNO RESUMO
- VÍDEOS SUBLIMINARES

Escaneie o QR CODE  
ao lado ou acesse:

[ogaeava.com.br](http://ogaeava.com.br)



Conteúdo atualizado semanalmente para os assinantes

## METAS E OBJETIVOS

**80% a 90% de todos os seus problemas acontecem simplesmente por você não ter METAS E OBJETIVOS!**

Todos os grandes sonhadores, sonharam tanto que não tiveram tempo de realizar nada.

Assim como diz o ditado popular, querer não é poder.

**Preparação é poder!**

Com isso, a vontade de se preparar deve ser maior que a vontade de vencer! E é importante ressaltar que a vontade de se preparar é determinada pelo tamanho da sua visão de futuro. Sendo assim, você deve definir metas, objetivos e desafios a serem superados.

## TRILHA DO SUCESSO

A **Trilha do Sucesso**, desenvolvida por Paulo Vieira, é um processo que apresenta os passos ou degraus necessários para se conquistar tudo aquilo que se deseja.

Nela, você entende que a base de toda mudança é a autorresponsabilidade. A partir dela, você passa a ter consciência de quem é, do seu estado atual e da sua responsabilidade perante os seus resultados, tendo assim parte dos recursos e estímulos necessários para sair da sua zona de conforto.

No terceiro degrau dessa trilha, você vai traçar seus sonhos, metas e visão de futuro. Afinal, descobrir quais eles são e se visualizar realizando-os faz toda a diferença na sua trajetória. No quarto e último degrau, você vai descobrir ferramentas que te ajudarão a chegar ainda mais rápido nos seus objetivos.

Entenda melhor o processo com a ilustração a seguir:



## REALIZAÇÃO

**NECESSIDADE OU VONTADE → SONHO → VISÃO → OBJETIVO → PLANO DE AÇÃO**

### VISÃO POSITIVA DE FUTURO

É a maneira mais efetiva de estabelecer metas e ter um alvo claro e neurologicamente exequível.

### MURAL DA VIDA EXTRAORDINÁRIA

EXEMPLO:



**TER UMA VISÃO POSITIVA DE FUTURO** fortalece seu sistema imunológico e confere razões para viver, aumenta a persistência tornando-o feliz. Além disso, leva você de um estado de vitimização e vícios emocionais para o de ação, tornando-o comandante de sua vida.

Ter metas é o mesmo que pensar e focar no futuro e na solução. É não se deter em picuinhas, inveja, depressão e sentimentos tóxicos, além de viver plenamente para criar um futuro extraordinário.

### 7º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO

**“**O SENHOR me respondeu e disse: Escreve a visão, grava-a sobre tábuas, para que a possa ler até quem passa correndo. **”**

## EXERCÍCIOS

1. Qual o seu problema a ser resolvido?

---

---

---

2. Qual a sua grande meta a ser alcançada?

---

---

---

3. Qual é a real preparação que você precisa para isso?

---

---

---

4. Em um mundo onde tudo é possível, qual a sua visão positiva de futuro para os três piores pilares da sua vida?

---

---

---



APONTE A CÂMERA PARA  
O QR CODE ACIMA OU ACESSE:  
[FEBRA.SITE.IG.CAMILASARAIVAVIEIRA](http://FEBRA.SITE.IG.CAMILASARAIVAVIEIRA)

COM VOCÊ  
NA JORNADA  
DA SUA REAL  
IDENTIDADE

SIGA @CAMILASARAIVAVIEIRA  
O INSTAGRAM.



Descreva e desenhe a sua visão extraordinária para cada uma das três áreas citadas na questão anterior.

## ALTA PERFORMANCE

O tamanho da sua performance determinará o tamanho do seu sucesso. Sem Alta Performance e Ferramentas Poderosas, você até pode ter muitas habilidades, mas não terá sucesso e nem chegará a lugar nenhum.

### O QUE É ALTA PERFORMANCE?

De 0 a 10, qual nota você dá para cada critério de Alta Performance abaixo:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. Saber dizer não                      | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 2. Visão Positiva de Futuro             | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 3. Não procrastinar                     | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 4. Não se sabotar                       | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 5. Adiar o prazer imediato              | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 6. Eliminar vícios                      | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 7. Liderar pessoas                      | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 8. Foco total nas metas                 | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 9. Inteligência Emocional               | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |
| 10. Crenças de Capacidade e Merecimento | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 |

**SEM ALTA PERFORMANCE E FERRAMENTAS PODEROSAS, VOCÊ PODE ATÉ TER MUITA HABILIDADE, MAS NÃO SE TORNARÁ UM PERITO.**



### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MÁGOA E RANCOR

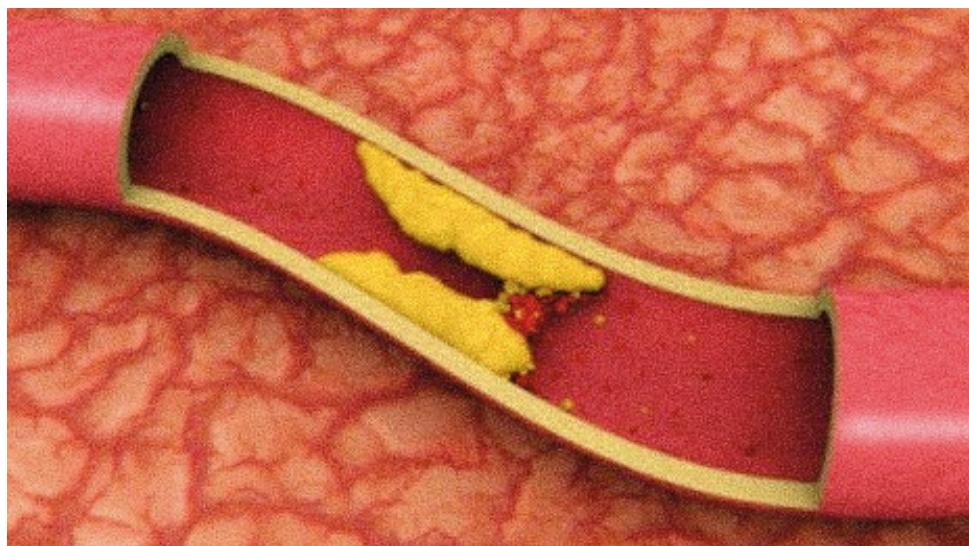
Todos os seus problemas vêm de um estado de não-perdão a si ou ao próximo. As mudanças e as conquistas só acontecem na medida em que seus sentimentos tóxicos desaparecem. E eles só desaparecem à medida que você perdoa a si e aos outros.

### PADRÕES QUE DESTROEM

Ressentimento, culpa e autocrítica são os padrões que mais prejudicam o ser humano. Quando removemos a comunicação de mágoa, crítica e culpa, construímos em nós mesmos a autoaceitação, a autoaprovação e o amor próprio.

E isso produz transformação imediata.

### PARA COMUNICAR O AMOR, DEVEMOS ANTES DESOBSTRUÍR OS CANAIS



## CONHEÇA O SISTEMA DE COACHING

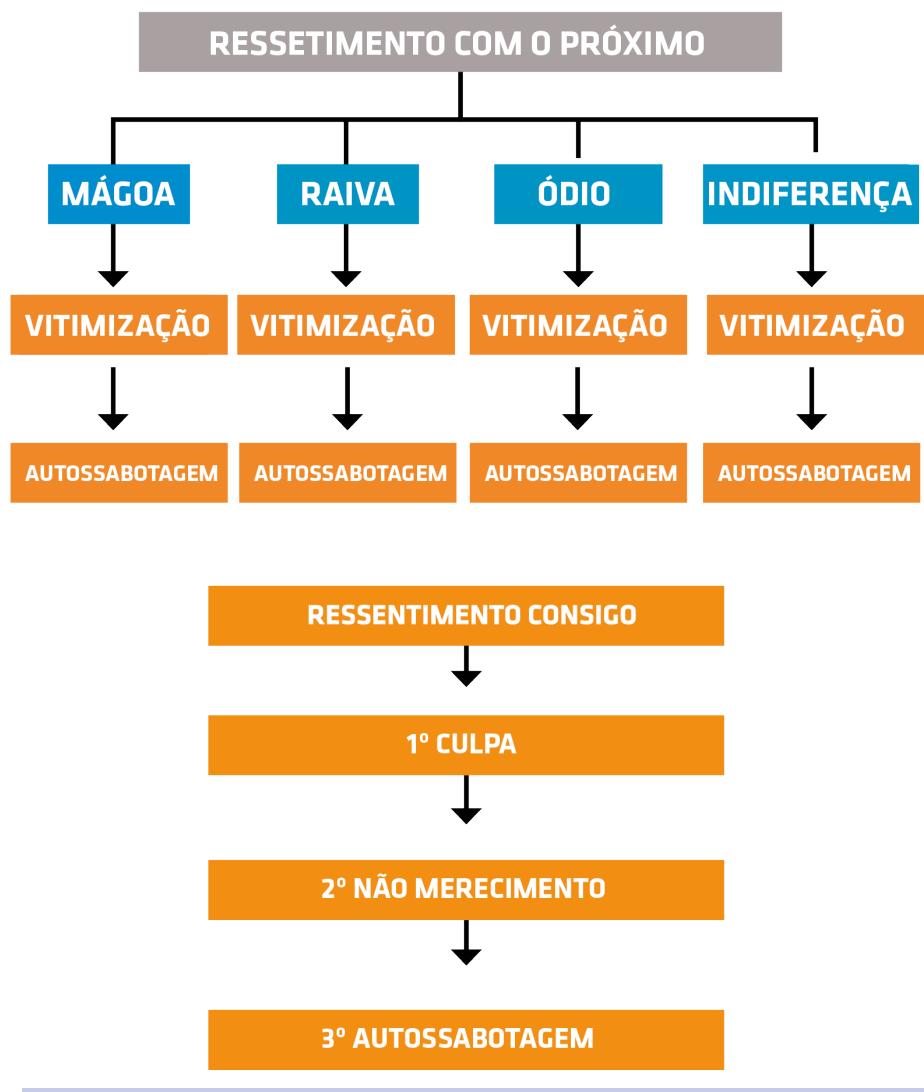
Um software exclusivo para o Coach Febracis ter conteúdos digitais e realizar atendimentos on-line de onde estiver!



LEIA O QR CODE!



## RESSENTIMENTO



### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

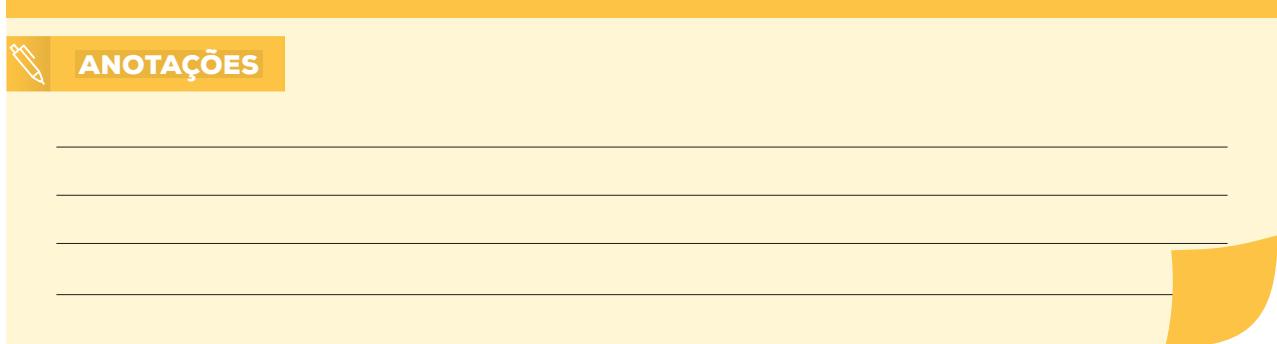
---

---

---

---

---



**CONTEÚDOS  
EXCLUSIVOS  
E GRATUITOS  
TODOS OS DIAS!**

FAÇA PARTE DA COMUNIDADE  
DO TELEGRAM




## MÁGOA E RANCOR

ACUSASÕES NA INFÂNCIA

ERROS CONTRA VOCÊ MESMO

ERROS CONTRA O PRÓXIMO



— Método —

**OCIS**

The logo for OCIS features the letters "OCIS" in a bold, yellow, sans-serif font. To the left of the "O", there is a circular emblem containing a stylized yellow figure of a person standing next to a white figure.

## ESTADO DE RECURSOS

Estado de Recursos é a condição psicoemocional que nos torna capazes de acessar, usar e até instalar as nossas melhores ou piores VERSÕES:



A comunicação e os pensamentos determinam em que estado de recursos nos encontramos. Essas narrativas nos fazem acessar a nossa versão correspondente.



All Blacks, seleção neozelandesa de rugby que utiliza o Haka (dança Maori) para ativar estado de recursos antes das partidas.

A maioria das pessoas realiza poucas ações conscientes para dirigir e comandar sua comunicação e pensamento.

Se algo bom acontece, sentem-se bem; se algo ruim ocorrer, sentem-se mal. E você: QUEM determina suas narrativas?

A maioria das pessoas é MARIONETE DA VIDA!

**Quem manda nas suas ações ou reações: os acontecimentos ou você?**

Podemos assumir o comando das nossas **EMOÇÕES, REAÇÕES E RESULTADOS** independente dos acontecimentos. Tudo depende das nossas **NARRATIVAS**.

A comunicação e os pensamentos determinam em que estado de recursos nos encontramos. Quem é capaz de decidir a própria comunicação e os próprios pensamentos é capaz de decidir a qualidade de vida que vai levar.

### LINGUAGEM AVANÇADA

Podemos usar a comunicação interna e externa para ativar personagens de vitória e bem-estar a qualquer momento, e a repetição desses personagens estruturam crenças de vitória.



## O SEGREDO DA ALTA PERFORMANCE PESSOAL E PROFISSIONAL

DOMINE A METODOLOGIA DO COACHING INTEGRAL SISTÊMICO E VIVA O SEU POTENCIAL MÁXIMO EM TODAS AS ÁREAS DA VIDA.

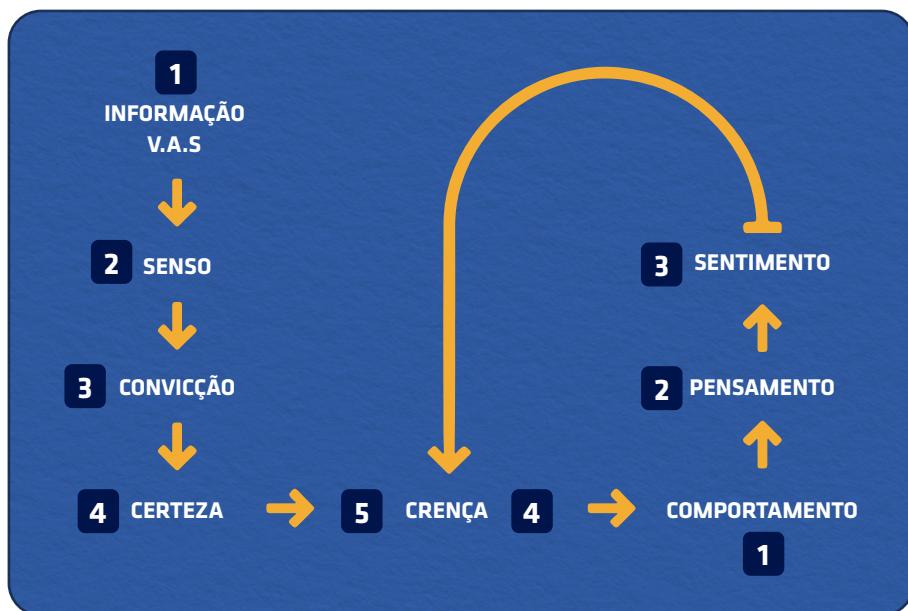
[Saiba mais](#)



## QUAL É O PAPEL QUE VOCÊ VIVE?

O papel e as historinhas que você conta e vive no seu dia a dia tornam-se a realidade da sua vida. Tudo o que nos chega serve de ativador de estados (bons ou ruins). É o Estado de Recursos que traz o papel, e a repetição deste papel cria o personagem e seus resultados.

## MATRIZ PASSIVA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS



## O SELECCIONADOR

• O QUE OUVE;	• OS AMBIENTES;
• AS PESSOAS;	• AS BEBIDAS.
• OS ALIMENTOS;	• O QUE LÊ;
• O QUE ASSISTE;	• OS PROGRAMAS;

**CONTRATE, LIDERE E GERENCIE OS MELHORES TALENTOS DA SUA EMPRESA.**

Potencialize os resultados do seu negócio através dos **perfis comportamentais**.



### SAIBA MAIS



Aproxime a câmera do celular e escaneie o QR Code  
**OU ACESSE**  
[bit.ly/company-mcis](http://bit.ly/company-mcis)

## FÍSICA QUÂNTICA



Nossa decisão consciente sobre a forma como observamos um elétron irá determinar as propriedades e as posições dele, de modo que o elétron não possui propriedades objetivas que independem da nossa mente. Sendo assim, o ato de observar confunde-se profundamente com a criação da própria realidade.

É necessário, portanto, ter um observador para que a realidade seja criada. Assim, quanto mais focado em ver (racional e emocionalmente) certa realidade, mais rápida e profundamente ela será criada. Tudo isso porque não enxergamos com os olhos da face, mas com os olhos da mente.

Para os seres humanos, a porta de entrada para a observação é a percepção, e esta é determinada pelas crenças que as pessoas possuem.

**OBSERVADOR CRIATIVO:** só existe visão se existir observador.

Quanto melhor você se sente, mais rápido você atrai e produz coisas boas. Isso porque nossos sentimentos apontam a direção do que estamos atraindo e produzindo: coisas boas ou ruins.

Em suma: o que você vem sentindo ultimamente é uma amostra do que vai acontecer na sua vida, e a intensidade dos seus sentimentos determina a velocidade e a profundidade do que virá.

### ESTALIDO QUÂNTICO

É necessário o observador para criar a realidade. Assim, quanto mais ele fala, pensa e sente sobre determinada realidade, racional e emocionalmente, mais rápida e profundamente será criada a realidade.

### SORTE E AZAR

**SORTE:** São bons acontecimentos que nós atraímos e produzimos na nossa vida através das nossas crenças e sentimentos.

**AZAR:** São os acontecimentos ruins que atraímos e produzimos em nossas vidas baseados em nossas crenças e sentimentos.

## **8º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO**

“ Eu asseguro que, se vocês tiverem fé do tamanho de um grão de mostarda, poderão dizer a este monte: ‘Vá daqui para lá’, e ele irá. Nada será impossível para vocês. ”

## **9º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO**

“Peça-a, porém, com fé, sem duvidar, pois aquele que duvida é semelhante à onda do mar, levada e agitada pelo vento.”

## Que fichas caem?



## **ANOTAÇÕES**



# 3 elementos para uma identidade de sucesso

Com Julia Vieira



@juliasaraivavieira



@juliasaraivavieira

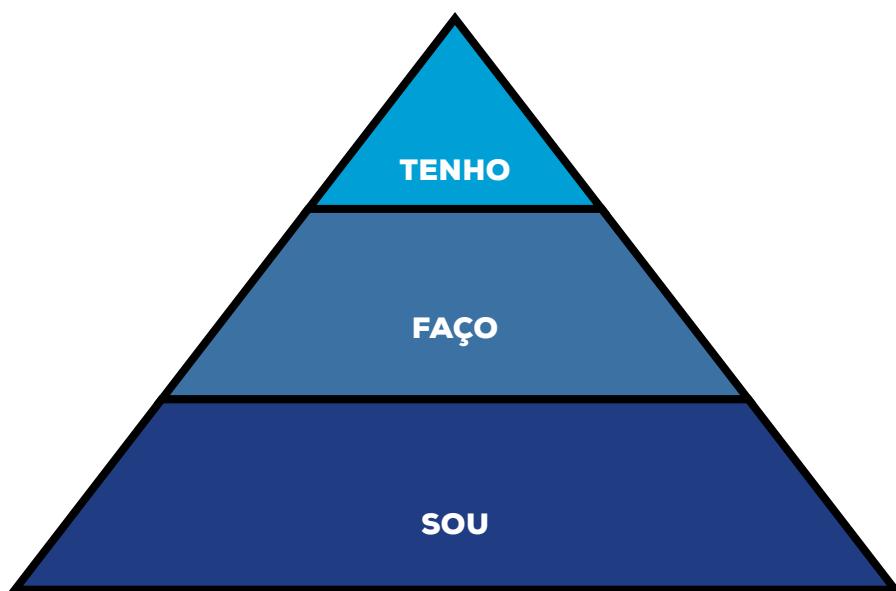
## 3 ELEMENTOS PARA UMA IDENTIDADE DE SUCESSO

Muitos acreditam que, para **TER** algo tremendo, eles precisam focar no **FAZER**. No entanto, existem 3 **COMPETÊNCIAS** que transformam a vida de qualquer pessoa no contexto de realização. Se você e seus filhos passarem a vive-las, vão experimentar resultados extraordinários.

O seu valor maior não está no que você **FAZ** nem no que você **TEM**, e sim em quem você **É**.

### AS 3 CRENÇAS PRIMORDIAIS HUMANAS

É o distanciamento entre o entendimento racional e a experiência real vivida pelo indivíduo.



Quando o seu filho descobrir tudo que ele **É**, você não precisará mandar ele **FAZER**. Acredite: o seu sucesso e o dos seus filhos não está relacionado ao que você **FAZ**, muito menos ao que você **TEM**. E sim a quem você **É**.

Sinceramente, onde você tem mais se dedicado: a **SER** alguém melhor, a **FAZER** mais coisas e fazê-las melhor ou a **TER** mais dinheiro, beleza, bens, status...?



CONTEÚDOS  
PARA VOCÊ  
SER UM JOVEM  
COM **PROpósito**



SIGA @JULIASARAIVAVIEIRA  
O INSTAGRAM.



APONTE A CÂMERA PARA  
O QR CODE ACIMA OU ACESSE:  
[FEBRA.SITE.INSTAGRAMJV](http://FEBRA.SITE.INSTAGRAMJV)

## OS 3 ELEMENTOS

### 1. Perserverança

- **Definição:** Qualidade de quem persevera; pertinácia, constância.

**“** Quem para no meio do caminho  
não chega a lugar nenhum.” **”**

NILZA MUNGUBA

### O que você parou ou tem parado no meio do caminho?

- (   ) Dietas
- (   ) Cursos
- (   ) Livros
- (   ) Amizades de qualidade
- (   ) Faculdades
- (   ) Projetos
- (   ) Casamento
- (   ) Treinamentos
- (   ) SONHOS

Seu sucesso está diretamente relacionado com a sua capacidade de SER PERSEVERANTE. Afinal, sem congruência, não há autoridade.

**CUIDADO: PORÉM, NÃO TENHA RECEIO DE PARAR AQUILO QUE NÃO DEVERIA NEM TER COMEÇADO.**

### PERSEVERANÇA X INSISTÊNCIA

**“** O destino só é alcançado quando os ciclos são finalizados. **”**

JULIA VIEIRA

### EXERCÍCIO

Escreva 3 coisas muito importantes que você parou no meio do caminho.

---



---



---

## 2. Ambição

- **Definição:** anseio veemente de alcançar determinado objetivo, de obter sucesso; aspiração, pretensão.

### AMBIÇÃO X GANÂNCIA

Querer é muito diferente de ambicionar. Todos querem algo, mas poucos ambicionam. Um corpo lindo, uma casa maior, uma escola melhor para os filhos...

Ambição é quando você quer, de maneira intensa, algo extraordinário. A ambição tira você da zona de conforto e te faz descobrir um potencial que nem você sabia que tinha.

**“** Zona de conforto é uma bomba relógio **”**  
com hora certa para explodir.

PAULO VIEIRA

#### Por que muitas pessoas não possuem ambição?

- Não se acham merecedoras
- Porque uma vida de excelência dá trabalho
- Porque tem medo de se frustrar e preferem nem tentar

#### EXERCÍCIO

Como estariam as áreas da sua vida se você ambicionasse mais em cada uma delas?

---

---

---

---

---

## 3. VERDADE, CARÁTER E HUMILDADE

#### Quanto vale ter total confiança das pessoas...

- No seu casamento?
- Na sua liderança?
- No seu trabalho?
- Na faculdade?

Agora, quanto vale não ter? Quantas pessoas você tem atraído até você pela sua credibilidade, verdade e integridade? O sucesso só virá depois do **CARÁTER, VERDADE E HUMILDADE**.

**Como ter caráter, verdade e humildade?**

- **Passo 1** – Suas palavras precisam ser: SIM, SIM e NÃO, NÃO
- **Passo 2** – Peça por favor
- **Passo 3** – Informe “Eu não sei/consigo...”
- **Passo 4** – Diga obrigado(a)
- **Passo 5** – Peça desculpas

**Viva de forma:**

1. Perseverante
2. Ambiciosa
3. Verdadeira

**Assim, o sucesso será inevitável.**

**Você está em alguma desses 4 lugares:** no cemitério, no presídio, no sofá ou no topo da montanha.

- **CEMITÉRIO** = AMBIÇÃO + CARÁTER – PERSISTÊNCIA
- **PRESÍDIO** = AMBIÇÃO + PERSISTÊNCIA – VERDADE, CARÁTER E HUMILDADE
- **SOFÁ** = CARÁTER + PERSISTÊNCIA – AMBIÇÃO
- **TOPO DA MONTANHA** = CARÁTER + PERSEVERANÇA + AMBIÇÃO

Seus resultados são apenas consequência da sua identidade.

**CONTEÚDOS  
EXCLUSIVOS  
E GRATUITOS**  
TODOS OS  
DIAS!

FAÇA PARTE DA  
COMUNIDADE  
DO **TELEGRAM**

APONTE A CÂMERA PARA  
O QR CODE ACIMA OU ACESSE:  
**FEBRA.SITE.TELEGRAM-EVA-CV**

## ROTINEIROS

Os exercícios rotineiros são aqueles que devem ser realizados diariamente. A ideia é fortalecer a nova Matriz de Crenças formada ao longo deste curso. Veja a seguir a explicação de cada um dos Exercícios Rotineiros.

### Ritual do Acordar

**Passo 1:** Ao despertar, espreguiçar com força, sorrir com intensidade e dizer a palavra “alegria” (10 vezes).

**Passo 2:** Ainda deitado, dar sete brados de “VITÓRIA”, com muito entusiasmo.

**Passo 3:** Ainda sonolento, levantar da cama, ir até o espelho e profetizar, com voz firme e vibrante, o dia (Só por hoje, eu vou...).

**Passo 4:** Entre o banho e o trabalho, proferir 40 motivos de gratidão, repetindo para cada gratidão a fala: “Eu sou grato(a) por...”

### Validação 5x5

Esse exercício consiste em elogiar as pessoas que fazem parte do seu ambiente pessoal/familiar e do ambiente profissional. Para que seja válido e produtivo, deve ser feito com respeito e sem brincadeiras, ao olhar para essa pessoa e tecer um elogio puro e simples. Todos têm algo a ser elogiado, mesmo que sua relação com a pessoa esteja abalada. O termo 5/5 significa que, diariamente, você elogiará cinco pessoas no ambiente familiar e cinco pessoas no ambiente profissional. Esteja atento, pois quanto mais difícil for elogiar as pessoas, maior será o seu ganho neural ao fazê-lo e também maior é a sua necessidade.

### Abraço de 40 segundos

Esse exercício consiste em dar um abraço respeitoso, assexuado e de entrega total à outra pessoa. Importante que esse abraço seja dado pelo menos uma vez ao dia. Talvez no início, você, como doador do abraço, não esteja acostumado a comunicar amor dessa maneira tão explícita ou, talvez, a pessoa que está recebendo não esteja acostumada a ser amada dessa maneira. Se for esse o caso, comece abraçando por 10 segundos, depois amplie para 20 segundos, até que você conquiste os 40 segundos de um abraço sem risos, sem brincadeiras e sem subterfúgios, de modo que doador e receptor possam, em silêncio, comunicar e sentir o que estão fazendo.

### Ler provérbio do dia sublinhando

O livro de Provérbios, considerado um livro de sabedoria, é composto por 31 capítulos. Cada dia você deve ler o provérbio do dia. Se hoje é dia 05, leia o capítulo 5 e sublinhe o aprendizado, o trecho que mais chamou sua atenção.

**Entrar em VO com a família**

O exercício consiste em olhar bem dentro do olho da outra pessoa, respirar junto com ela e se conectar. É um momento no qual as palavras não são necessárias e você está totalmente entregue ao instante.

**Visualização da Vida Extraordinária**

“Então o Senhor me respondeu, e disse: Escreve a visão e torna-a bem legível sobre tábuas, para que a possa ler quem passa correndo.” (Habacuque 2:2)

**Passo 1:** Observar todas as imagens do seu mural, observando os detalhes de cada uma.

**Passo 2:** Escolher uma imagem, fixar nela e observar com riqueza os detalhes.

**Passo 3:** De olhos fechados, entre na imagem e vivencie a cena. Escute, veja e sinta.

**Verbalizar 30 características positivas “eu sou”**

Verbalizar 30 características positivas com entusiasmo, repetindo “eu sou...”

**Exemplo:** Eu sou campeão; Eu sou vitorioso; Eu sou feliz; Eu sou comunicativo...

**Ativação dos estados de recurso cinco vezes ao dia**

**Estado 1:** Yes, Yes, Yes (Ação)

**Estado 2:** Uhuuuuuu! (Alegria)

**Estado 3:** Pazzzzzz, Pazzzzzz...

**Estado 4:** Vitória!

É de vital importância que exista a manifestação verbal e física nesse exercício. Quanto mais emoção você usar, melhor será a química que seu corpo produzirá.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

## AUTOESTIMA

A autoestima é definida pelas crenças de quem eu sou, ou seja, as crenças de identidade.

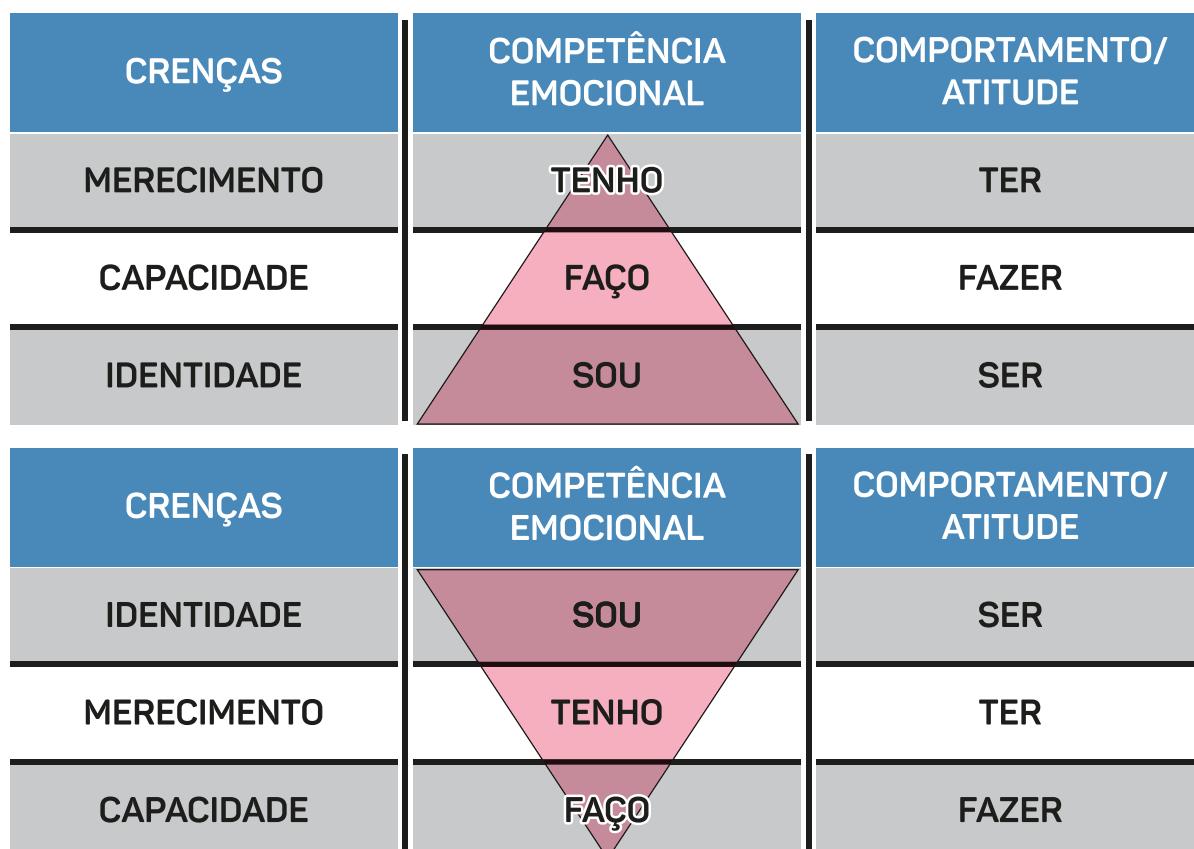
### CRENÇA DE IDENTIDADE (EU SOU): A MANEIRA MAIS MODERNA DE DEFINIR A AUTOESTIMA

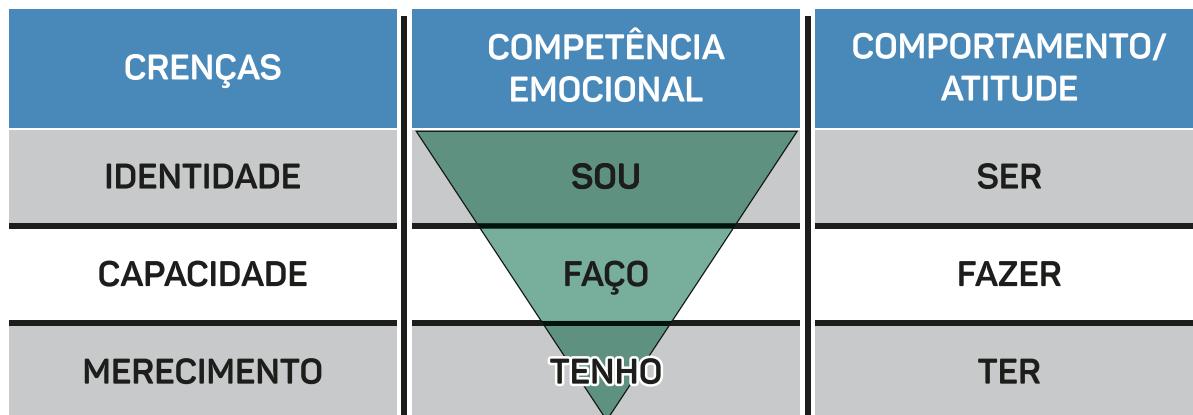
Escreva o nome de uma pessoa que você convidaria para jantar:

---

A maneira pela qual você percebe uma pessoa irá determinar a maneira que você a trata.	A maneira pela qual você se percebe irá determinar a maneira que você se trata, suas decisões e seus comportamentos.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desonesto(a)</li> <li>• Desorganizado(a)</li> <li>• Muito Bonito(a)</li> <li>• Grosseiro(a)</li> <li>• Chato(a)</li> <li>• Vulgar</li> <li>• Inteligente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonito(a)</li> <li>• Chato(a)</li> <li>• Valoroso(a)</li> <li>• Desorganizado(a)</li> <li>• Inteligente</li> <li>• Vulgar</li> </ul>

### MATRIZ DE VALOR HUMANO





O sucesso profissional está baseado no caráter, na persistência e no tamanho das suas metas. E quando falamos em caráter, nos referimos à ausência de vaidade, de arrogância e de atalhos.

Muitas pessoas não entendem como uma mulher bonita, inteligente, sensível, bem-sucedida e admirável pode se casar ou se relacionar com um homem vulgar, sem valor e que ainda a maltrata. Mas isso também é resultado da qualidade das crenças de identidade, de capacidade e de merecimento, que, por fim, impactam na autoestima dela.

### DEFINIÇÃO COMPLETA DE AUTOESTIMA

- 1)  É a vivência de sermos apropriados à vida e às exigências que ela faz, confiando em nossa capacidade para enfrentar os desafios diários;
- 2)  É ter a crença da autorresponsabilidade;
- 3)  É ainda sentir o direito de ser feliz;
- 4)  É a sensação de sermos merecedores, dignos, qualificados para expressar nossas necessidades e nossos desejos;
- 5)  É respeitar ao próximo como a si mesmo;
- 6)  É a capacidade de comunicar afeto e carinho de forma irrestrita.

### O QUE A AUTOESTIMA DETERMINA

O nível da sua autoestima tem profundas consequências em todos os aspectos de sua existência.

- Profissional: como você atua em seu local de trabalho, como trata as pessoas, o que almeja da vida, o que é capaz de realizar.
- Pessoal: por quem você se apaixona, como trata o cônjuge e os filhos, qual a qualidade das relações com amigos e colegas e, finalmente, que nível de felicidade poderá atingir.

Além disso:

- 1) A autoestima elevada nos faz buscar novos desafios e metas desafiadoras sem macular outros pilares de nossa vida. Já a baixa autoestima nos faz buscar a segurança exagerada e procurar apenas o que já é conhecido e pouco exigente.
- 2) Quanto mais autoestima, mais independentes somos de pessoas, de circunstâncias e de coisas, e mais capazes somos de escolher e de trilhar nosso caminho.
- 3) Quanto mais sólida nossa autoestima, melhor preparados estaremos para lidar com os problemas que surgem e, certamente, menos problemas surgirão.

### QUANDO E COMO SE FORMA A AUTOESTIMA?

A autoestima se forma a partir da quantidade e da qualidade do amor COMUNICADO pelos pais ou pais substitutos, durante nossa infância, dentro do sistema VAS®.

<b>SINTOMAS DA BAIXA AUTOESTIMA</b>	
(    ) Agressivos	(    ) Perdedores natos
(    ) Tímidos	(    ) Prepotentes
(    ) Arrogantes	(    ) Perfeccionistas
(    ) Impacientes	(    ) Procrastinadores
(    ) Riso falso	(    ) Ébrios, fumantes
(    ) "Melhores" que os outros	(    ) Dependentes químicos
(    ) Competitivos em excesso	(    ) Faladores
(    ) Subservientes/capacho	(    ) Viciados em séries
(    ) Rebeldes à autoridade	(    ) Donos da verdade
(    ) Ansiosos	(    ) Baixa afetividade
(    ) Vacilantes	(    ) Envergonhados crônicos
(    ) Desgostam-se	(    ) Cumpridores de expectativas alheias
(    ) Não se aprovam	(    ) Necessitados de sucesso
(    ) Precisam de aprovação e aceitação	(    ) Sempre desconfiados
(    ) Inseguros	(    ) Adoradores e cultivadores de heróis de TV e cinema

## SINTOMAS FÍSICOS DA BAIXA AUTOESTIMA

- Voz frágil.
- Corpo arqueado e relaxado na aparência.
- Não olha nos olhos.
- Tenso e nervoso.
- Obeso.
- Olhos sem brilho.
- Postura corporal sem expressão.

## O QUE CAUSA A BAIXA AUTOESTIMA?

É preciso ressaltar que os pais são capazes de dar apenas o que receberam ou o que possuem. Sendo assim, se eles receberam uma comunicação na qual havia uma baixa quantidade e/ou qualidade de amor, a probabilidade de eles fazerem o mesmo com os filhos é alta, mesmo que tenham boas intenções. Isso acontece porque as crianças aprendem os padrões que vivenciam.

Mas será que existe amor em excesso? A resposta para essa pergunta é não! Comunicar um amor verdadeiro para os filhos sempre será algo positivo para eles, ajudando-os a programarem crenças fortalecedoras de identidade, de merecimento e capacidade, tornando-os adultos fortes e com as crenças necessárias para serem bem-sucedidos.

É preciso ter cuidado, entretanto, para não confundir amor com fazer todas as vontades do filho, sem educá-lo devidamente. Saber dizer não nas horas certas também é um ato de amor.

Quais as consequências das três variáveis do amor recebido na infância:

- amor
- falta de amor (negligência)
- desamor (abusos)

## REPETIÇÃO DE PADRÃO

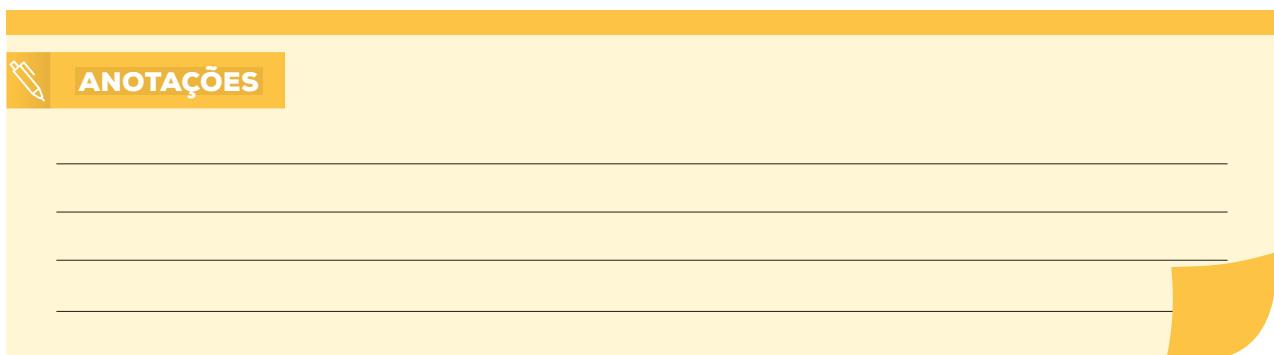
Quando crescemos, temos a tendência de recriar o mesmo ambiente emocional da infância e reproduzir os mesmos sentimentos que vivenciávamos. Esse processo é denominado repetição de padrão, e se refere a tudo aquilo (comportamento, escolhas, pensamentos, visão de mundo, resultados) de pai ou mãe que repetimos em nossa vida ou contra o qual nos rebelamos fazendo o oposto.

Nesse sentido, vale ressaltar que não é possível evitá-los, pois são programados em nossa mente em forma de crenças sob repetição ou forte impacto emocional, e podem ser positivos ou negativos.

### REPETIÇÃO DE PADRÓES NEGATIVOS

- Comportamentos;
- Circunstâncias;
- Sentimentos;
- Relacionamentos;
- Resultados de vida.

Esses padrões são cadeias que podem e devem ser quebradas quando conseguimos perdoar racional e emocionalmente.



A sua jornada de sucesso extraordinário como Coach Febracis **começa agora.**

Seja um microfranqueado Febracis Select e fature mais de R\$20.000 por mês com a metodologia já validada em mais de 25 anos de mercado, da maior empresa de inteligência emocional do mundo.



Aponte a câmera do seu celular para o qr code.



## O PODER DAS PALAVRAS

Toda palavra produz imediatamente uma imagem fotográfica na mente de quem fala e de quem ouve.

### AS PALAVRAS PODEM SER:

**METAFÓRICAS:** “não vejo uma luz no fim do túnel” / “Nado, nado, nado e morro na praia” / “Tô morto” / “Vou sumir”

**LITERAIS:** “Eu sou burro” / “Nada dá certo pra mim” / “A vida é difícil”

### MUNDO QUÂNTICO

Toda imagem mental tem o poder do observador quântico, e se ela for intensa e repetida, tende a se realizar.

As palavras geram pensamentos e ondas de possibilidades quânticas. Além disso, mudam a nossa sorte para melhor ou pior. Qualquer pessoa tola fala do que ela vê. Mas, só uma pessoa muito valente, corajosa, fala do que ela não vê. E apenas uma pessoa extraordinária fala o contrário do que ela está vendo.

### EXERCÍCIO

#### 1. PROFETIZE COM BASE NO SEU MURAL DA VIDA EXTRAORDINÁRIA:

O QUE EU SOU:

---

---

---

---

O QUE EU FAÇO:

---

---

---

---

O QUE EU TENHO:

---

---

---

---

“ A palavra possui poder sobre os átomos e moléculas e sobre o tempo e as dimensões. ”

MASARU E MOTO

## IMPRUDÊNCIA VERBAL

### 10º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO

“ Não façais como alguns que se lamentaram e murmuraram, porque esses já foram destruídos pelas mãos do anjo exterminador. ”

### VOCÊ VIVE AS SUAS PALAVRAS!

- Crise
- Dificuldade
- Tristeza

- Problemas
- Violência
- Desesperança

- Traição
- Ódio/Mágoa

### 11º PRINCÍPIO JUDAICO-CRISTÃO

“ Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, e sim unicamente a que for boa para edificação, conforme a necessidade, e, assim, transmita graça aos que ouvem. ”

As palavras geram pensamentos e ondas de possibilidades.

1. Escreva nas linhas “A” as principais ideias maléficas que saem de sua boca.
2. Escreva as antíteses delas nas linhas “B”.
3. Compartilhe com seu anjo.

1	A <hr/>
	B <hr/>
2	A <hr/>
	B <hr/>
3	A <hr/>
	B <hr/>
4	A <hr/>
	B <hr/>

## **MAPA DE AUTOVALIDAÇÃO INCONSCIENTE (MAVI)**

A) _____	NOME: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
1.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
2.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
3.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
4.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
B) _____    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
1.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
2.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
3.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
4.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
C) _____    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
1.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
2.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
3.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
4.    <hr/>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

## Objetivo:



— Método —

**OCIS**

The logo for OCIS features the letters "OCIS" in a bold, yellow, sans-serif font. To the left of the "O", there is a circular emblem containing a stylized figure of a person in white and yellow.



— MATERIAS —

# científicas

# MATÉRIAS científicas

## MATÉRIA 1

### DESVENDANDO A PLASTICIDADE NEURAL

**Estudos relacionam modificações do sistema nervoso com a memória e o aprendizado**

O sistema nervoso é dotado de plasticidade. Não faz muito tempo, ainda se acreditava que nosso sistema nervoso estaria praticamente formado já ao nascimento. Completada a mielinização por volta do segundo ano de vida, o cérebro permaneceria imutável, com o mesmo peso, tamanho e o mesmo número de neurônios, de sinapses ou de fibras. Somente na década de 1960, pesquisadores da Universidade de Berkeley (EUA) constataram que o sistema nervoso se modifica quando o organismo é exposto a um ambiente rico em estimulação.

As mudanças de características do encéfalo viriam a ser confirmadas posteriormente, quando um grupo de Harvard investigou o que ocorreria no caso inverso: o de privação sensorial, como por exemplo, em animais de laboratório mantidos com um dos olhos fechado por alguns meses. “O mapa cerebral muda em função da experiência”, afirma a professora Elenice Aparecida Moraes Ferrari, do Departamento de Fisiologia e Biofísica do Instituto de Biologia (IB) da Unicamp.

Esta plasticidade neural é o campo onde se desenvolve a linha de pesquisa coordenada pela professora, dentro do Laboratório de Sistemas Neurais e Comportamento (LA-

BSNeC). “Nosso foco é a análise das bases neurais de aprendizagem e memória. O sistema nervoso está em contínua modificação devido à contínua interação com o ambiente, o que é essencial para que o organismo se comunique, se adapte e atue com eficiência nesse ambiente”.

Elenice Ferrari lembra que o conhecimento sobre a plasticidade neural abriu um enorme campo de estudos, com investigações em vários níveis, do molar ao molecular. “A base de tudo é a comunicação entre os neurônios – as sinapses. Se a ativação de um neurônio for intensa e duradoura, isto vai resultar em alterações nas sinapses e na estrutura e função dos neurônios, com aumento de tamanho do neurônio, do número de dendritos, de proteínas expressas intracelularmente, além de outras alterações”.

Segundo a pesquisadora, o que o ocorre a partir da comunicação entre neurônios, na verdade, é a ativação de uma maquinaria celular que envolve vias intracelulares, transcrição gênica e síntese de novas proteínas, que são as responsáveis pelas mudanças plásticas. “As nossas pesquisas concentram-se no hipocampo, região do cérebro sabidamente envolvida com a memória”.

Bom modelo – Pode parecer estranho, mas o modelo experimental adotado neste laboratório é o pombo, quando outros pesquisadores habitualmente trabalham com ratos e camundongos. “Há uma razão histórica para isso, pois o pombo tem sido bom modelo animal para estudos comportamentais na psicologia e do sistema visual na neurofisiologia”. Elenice Ferrari informa sobre inúmeros trabalhos com pombos relacionados ao condicionamento operante, desde que o psicólogo Burrhus F. Skinner, introdutor dos estudos do comportamento operante, recorreu à ave em seus experimentos.

“O pombo é capaz de aprendizagens complexas e, em nosso laboratório, ele é condicionado a bicar um disco na parede para receber o alimento, discriminar cores e padrões de estímulos e até a formar conceitos. Além disso, possui um sistema visual bastante acurado para vôo e navegação espacial”, justifica a pesquisadora.

O importante, na opinião de Elenice, é que o trabalho com aves, além de trazer novas informações, permite corroborar resultados obtidos em experimentos com roedores – mais utilizados devido à maior proximidade filogenética com os humanos.

Do ponto de vista anatômico, parece difícil comparar o hipocampo de mamíferos com o das aves. Nos primeiros, a estrutura é localizada mais profundamente, com camadas celulares dobradas e com aparência encurvada, ao passo que no pombo a estrutura é plana e triangular e posicionada na parte dorsal do cérebro. “Um e outro, no entanto, conservam as mesmas funções”, assegura.

Os trabalhos – Uma das pesquisas conduzidas por Elenice Ferrari visa avaliar os processos celulares envolvidos na aprendizagem espacial e no condicionamento de medo do animal. “No hipocampo de mamíferos há um circuito que tem o glutamato como neurotransmissor principal. Determinados fármacos interferem diretamente nas sinapses, bloqueando a transmissão glutamatérgica e prejudicando o aprendizado e a memória. Verificamos a existência e a importância deste circuito também no pombo”.

Elenice Ferrari explica que pesquisas sobre aprendizagem e memória têm importantes

aplicações na indústria farmacêutica. Na Europa e Estados Unidos, a indústria financia laboratórios de estudos comportamentais, fundamentais para se conhecer os mecanismos de ação de drogas no sistema nervoso central. “A análise dos efeitos nas aves oferece mais uma referência a respeito desses mecanismos, complementando o conhecimento relativo aos mamíferos”.

Outro aspecto das pesquisas no LABSNeC é a organização temporal da aprendizagem. Sabe-se que, assim como nossas funções fisiológicas, bioquímicas, genéticas e comportamentais, a nossa capacidade de aprendizagem varia ao longo do dia. “Há oscilações da pressão arterial, temperatura, liberação de hormônios, expressão de proteínas ao longo do período. Estudos relacionam modificações do sistema nervoso com a memória e o aprendizado. Desvendando a plasticidade neural os Pesquisadores usam pombo como modelo experimental de cerca de 24 horas”.

Pombos, ratos e camundongos também apresentam variações na aprendizagem, como se observa quando se estuda seu condicionamento durante o dia e à noite. “Queremos conhecer os mecanismos subjacentes a esta diferença. Desvendar o sistema temporizador do organismo é tarefa complicada, mas tentamos montar o mosaico”, afirma a pesquisadora.

Confirmação – O grupo do IB vem confirmando os resultados da literatura, como os relativos à ativação de genes de expressão imediata que ocorre no hipocampo durante a formação e evocação de memórias contextuais. Resultados desse tipo mostram bem como a experiência modifica os neurônios.

Nos pombos, como nos mamíferos, esses genes se expressam diferencialmente nas regiões do hipocampo. “Eles não são ativados igualmente em todo o hipocampo. Notamos



uma regionalização, o que pode evidenciar a organização dos circuitos neurais envolvidos. É o que pretendemos investigar".

Há estudos em que o animal é treinado em aprendizagem espacial para localizar o alimento em determinada área. Um deles visou relacionar a memória de curta e de longa duração à distribuição de neurônios hipocampais que tivessem a ativação da enzima de síntese neuronal do óxido nítrico (nNOS), um neurotransmissor envolvido no fortalecimento de sinapses.

Esta marcação dos neurônios é feita por meio da imunohistoquímica, técnica que utiliza anticorpos para reconhecer proteínas específicas e um sistema de detecção que resulta em marcação colorida, observada ao microscópio.

Nesse experimento, constatou-se que também a enzima nNOS no hipocampo tem uma ativação regionalizada. No entanto, os pesquisadores se surpreenderam com o número relativamente pequeno de neurônios que expressaram a imunoreação.

"Isso nos fez pensar em quantos neurônios são realmente necessários para executar uma tarefa ou guardar uma informação na memória. É um aspecto interessante da organização cerebral que deverá ser me-

lhore compreendido", observa Elenice.

Em seus trabalhos, a professora tem suporte financeiro do CNPq e da Fapesp e, nas análises celulares e moleculares, ela conta com a colaboração do professor Francesco Langone, colega de departamento também da área de neurociência, e dos professores Luiz R.G. Britto, do ICBUSP, e Claudio Toledo, da Universidade Cidade de São Paulo (Unicid).

"A plasticidade neural, além de ter se tornado um tema atualíssimo, vem incentivando a interdisciplinaridade na neurociência. É preciso juntar conhecimentos de diferentes áreas para entender um problema que antes estaria restrito à psicologia ou à neurofisiologia", conclui a docente.

### **Os labirintos do laboratório**

Em seu laboratório no Departamento de Fisiologia e Biofísica, a professora Elenice Ferrari explica o funcionamento dos equipamentos utilizados para testes comportamentais nos animais. "O objetivo é entender como funciona o sistema nervoso e o que determina as mudanças de comportamento".

Em pequenas caixas envidraçadas, o pombo recebe estimulação sonora. Ao lado, uma câmera e um

computador equipado com um programa especial para análise comportamental. "Se o animal não vivenciou nenhuma experiência traumática anterior associada ao som, logo vai se habituar a ele. Do contrário, demonstrará comportamento aversivo, com respostas como de imobilidade tensa, congelamento ou vigilância, ou tentando até fugir", ilustra a professora.

Para experimentos sobre aprendizagem espacial, há uma arena com comedouros cobertos de areia e apenas um deles contendo alimento. A cada vez, o animal é liberado em um ponto diferente do chamado labirinto seco, devendo se localizar no espaço para escolher o comedouro correto e se alimentar. "É uma aprendizagem também relacionada com o hipocampo".

Quando usada sem os comedouros, a arena tem o chão demarcado por círculos e raios, caracterizando uma situação de campo aberto usada para medidas de locomoção e de nível de ansiedade. Colocado no pequeno círculo central, um roedor logo correrá para a proximidade das bordas, comportamento relacionado ao perigo de ficar exposto ao predador no ambiente natural. "É um teste amplamente validado para análise de drogas ansiolíticas e ansiogênicas".

## MATÉRIA 2

# O QUE REALMENTE NOS FAZ FELIZES?

As lições de uma pesquisa de Harvard que há quase oito décadas tenta responder a essa pergunta

ALEJANDRA MARTINS / BBC MUNDO

## O que realmente nos faz felizes na vida?

Por 76 anos, pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, têm procurado uma resposta.

O Estudo sobre o Desenvolvimento Adulto (Study of Adult Development, no original em inglês) começou em 1938, analisando 700 rapazes - entre estudantes da renomada universidade e moradores de bairros pobres de Boston.

A pesquisa acompanhou esses jovens durante toda a vida, monitorando seu estado mental, físico e emocional. O estudo continua agora com mais de mil homens e mulheres, filhos dos participantes originais.

O atual diretor do estudo, o quarto desde o início, é o psiquiatra americano Robert Waldinger, que também é um sacerdote zen. Sua palestra no TED (sigla em inglês para Tecnologia, Entretenimento, Design): "O que torna uma vida boa? Lições do estudo mais longo sobre a felicidade", viralizou na internet. O vídeo da conferência já foi baixado mais de 11 milhões de vezes.

"Há muitas conclusões deste estudo", disse Waldinger à BBC. "Mas o fundamental,

que ouvimos uma vez ou outra, é que o importante para nos mantermos felizes e saudáveis ao longo da vida, é a qualidade dos nossos relacionamentos".

Conectados "O que descobrimos é que, no caso das pessoas mais satisfeitas em seus relacionamentos, mais conectadas ao outro, seu corpo e cérebro permanecem saudáveis por mais tempo", afirma o acadêmico americano.

"Uma relação de qualidade é uma relação em que você se sente seguro, em que você pode ser você mesmo. Claro que nenhum relacionamento é perfeito, mas essas são qualidades que fazem com que a gente floresça".

No outro extremo, há a experiência da solidão, sentimento subjetivo de sermos menos conectados do que gostaríamos.

"Estou fazendo as coisas que têm significado para mim? Esse é o tipo de pergunta que devemos nos fazer quando falamos de felicidade", sugere Waldinger. "Não se trata de ser feliz em todos os momentos, porque isso é impossível, e todos nós temos dias, semanas ou anos difíceis".

## E a fama?

“Não é que seja ruim, há celebidades felizes e também infelizes”, avalia.

O mesmo vale para o dinheiro. O estudo mostra que, além de um nível onde as nossas necessidades são satisfeitas, o aumento da renda não necessariamente traz felicidade.

“Nós não estamos dizendo que você não pode querer ganhar mais dinheiro ou estar orgulhoso do seu trabalho. Mas é importante não esperar que sua felicidade dependa dessas coisas”, destaca.

## Registros médicos

Os participantes do estudo responderam, ao longo de décadas, questionários sobre sua família, seu trabalho e sua vida social.

“Também tivemos acesso aos seus registros médicos, de modo a avaliar a saúde deles, não só pelo que diziam, mas também pelo que seus médicos e exames relatavam”, explica.

Ele conta que, quando começou a trabalhar no estudo, em 2003, também gravou vídeos dos participantes falando com suas esposas sobre suas preocupações mais profundas.

“E enviamos a seus filhos perguntas sobre o relacionamento com seus pais”, acrescenta. Os participantes foram submetidos ainda a exames de sangue para checagem de indicadores de saúde e, inclusive, análise de DNA.

“Alguns autorizaram escanear seu cérebro e doaram o órgão para que pudéssemos estudá-lo em relação a todos os outros dados que já tínhamos coletado sobre sua vida”, con-

tou.

**‘Na minha própria vida’**  
Quando a palestra de Waldinger se tornou viral, o acadêmico resolveu fazer um retiro por três semanas.

“A tradição Zen sustenta que a contemplação nos ajuda a manter os pés no chão e focar no que é mais importante na vida”, escreveu Waldinger, na ocasião.

Diante da enorme repercussão, o acadêmico criou um blog na internet sobre o estudo. E revela que a pesquisa também teve um impacto profundo na sua vida.

“Me fez prestar mais atenção nos meus próprios relacionamentos, não só em casa, mas no trabalho e na sociedade”, contou à BBC.

“Percebi que meus relacionamentos me dão energia quando invisto neles, quando lhes dedico tempo. Se tornam mais vivos e não desgastantes”, acrescentou.

“A tendência é nos isolarmos, ficar em casa para ver televisão ou nas redes sociais. Mas, na minha própria vida, eu percebi que sou mais feliz quando não estou fazendo isso”.

## Oferecer nossa presença

Para Waldinger, investir em um relacionamento significa estar presente.

“Isso faz parte da minha vida como praticante Zen. O que eu percebo é que, quando oferecemos nossa atenção total, nos sentimos mais conectados uns aos outros, e isso também acontece no ambiente de trabalho”.

“Não se trata de passar mais tempo no trabalho, mas de prestar mais atenção no outro, para se conectar mais com

as pessoas, em vez de dar como certo que o outro estará sempre ali”, explica.

## Conflitos

Waldinger reconhece que pode ser difícil não perder de vista o que realmente importa.

Em parte, isso se deve ao bombardeio de mensagens que recebemos - anúncios de publicidade dizendo, diariamente, que se comprarmos algo seremos mais felizes ou amados.

“E, nos últimos 30 ou 40 anos, se glorificou a riqueza. Há bilionários que são heróis só porque são bilionários.

Essa medida parece mais fácil porque as relações são difíceis, mudam, são complicadas”.

Qual a mensagem final de Waldinger para os leitores da BBC?

“Eu diria que eles devem tentar construir laços com as outras pessoas. É particularmente importante fazer isso com quem se tem algum conflito”.

De acordo com o psiquiatra americano, o estudo deixou claro algo que é importante lembrar:

“Conflitos minam, de fato, a nossa energia. E acabam com a nossa saúde.”

Acesse aqui a publicação original:  
<https://febra.me/2xF778s>



## MATÉRIA 3

# MEDITAÇÃO NÃO APENAS REDUZ ESTRESSE, COMO É CAPAZ DE MUDAR O SEU CÉREBRO, DIZ NEUROCIENTISTA DE HARVARD

Em entrevista ao The Washington Post, Sara Lazar explica como meditar gera mudanças fisiológicas no cérebro relacionadas à aprendizagem, memória, regulação emocional, empatia e muito mais.

A neurocientista do Hospital Geral de Massachusetts e da Escola de Medicina de Harvard Sara Lazar foi uma das primeiras cientistas a aceitar as subjetivas alegações a respeito dos benefícios da meditação e atenção plena e testá-los com o uso de tomógrafos computadorizados. O que ela encontrou a surpreendeu: a meditação pode, literalmente, mudar seu cérebro.

Ela explica:

**Por que você começou a prestar atenção à meditação, atenção plena e o cérebro?**

**Lazar:** Eu e uma amiga estávamos treinando para a maratona de Boston. Tive algumas lesões por esforço e procurei um fisioterapeuta, que me disse para parar de correr e apenas fazer alongamentos. Então comecei a praticar yoga como forma de fisioterapia. Percebi que era muito poderoso, que eu tinha benefícios reais e fiquei interessada em saber como funcionava.

A professora de yoga disse que o exercício iria aumentar a minha compaixão, abrir meu coração. E eu pensei: "ok, ok, ok, estou aqui para alongar". Mas comecei a perceber que eu estava mais calma. Estava mais apta a lidar com



situações difíceis. Estava mais compassiva e com o coração mais aberto e capaz de ver as coisas pelo ponto de vista dos outros.

**Pensei:**

Talvez fosse apenas uma resposta placebo. Mas então fiz uma pesquisa bibliográfica e vi evidências de que a meditação apresentava resultados relativos à diminuição do estresse, da depressão, ansiedade, dor e insônia, e ao aumento da qualidade de vida.

A essa altura, estava fazendo meu PhD em biologia molecular, mas resolvi mudar e comecei a fazer essa pesquisa como um pós-doutorado.

**Como você fez a pesquisa?**

**Lazar:** O Primeiro estudo avaliou meditadores de longa data versus um grupo controle. Descobrimos que quem meditava há muito tempo tinha a massa cinzenta aumentada na região da ínsula e regiões sensoriais do córtex auditivo e o sensorial. O que faz sentido. Quando você tem atenção plena, está prestando atenção à sua respiração, aos sons, à experiência do momento presente, e fechando as portas da cognição. É lógico que seus sentidos são ampliados.

Mas também descobrimos que eles têm mais massa cinzenta no córtex frontal, o que é associado à memória de trabalho e à tomada de decisões administrativas.

Já está provado que nosso córtex encolhe à medida que envelhecemos – torna-se mais difícil entender e lembrar das coisas. Mas nessa região do córtex pré-frontal, meditadores com 50 anos de idade tinham a mesma quantidade de massa cinzenta que pessoas de 25 anos.

**“ Depois de oito semanas praticando a meditação, o grupo apresentou diferenças de volume em cinco regiões do cérebro. ”**

Assim, a primeira pergunta foi, bem, talvez as pessoas com mais massa cinzenta no estudo já tivessem mais massa cinzenta antes de terem começado a meditar. Então fizemos um segundo estudo com pessoas que nunca tinham meditado antes e as colocamos em um programa de oito semanas de atenção plena com foco na redução de estresse.

#### O que você descobriu?

**Lazar:** Descobrimos diferenças no volume do cérebro depois de oito semanas em cinco regiões diferentes dos cérebros dos dois grupos.

No grupo que aprendeu meditação, encontramos um aumento do volume em quatro regiões:

1. A diferença principal encontrada foi no giro cingulado posterior, que está relacionado às lembranças e autorregulação.

2. O hipocampo da esquerda, que auxilia na aprendizagem, cognição, memória e regulação emocional.

3. A junção temporoparietal, ou JTP, que está associada à tomada de decisões, empatia e compaixão.

4. Uma área do tronco do cérebro chamada de Ponte, onde muitos neurotransmissores reguladores são produzidos.

A amígdala, parte do cérebro responsável pelo instinto de ataque ou fuga, e que é importante nos aspectos da ansiedade, medo e estresse em geral, ficou menor no grupo que participou do programa de oito semanas de atenção plena com foco na redução de estresse.

**“ Reduz o estresse, ajuda a pensar mais claramente, é maravilhoso para interações interpessoais e tenho mais empatia e compaixão pelas pessoas”, diz a cientista Sara Lazar. ”**

A alteração na amígdala também foi associada a uma redução nos níveis de estresse.

**Por quanto tempo alguém precisa meditar para começar a perceber mudanças no seu cérebro?**

**Lazar:** Nossos dados mostram mudanças no cérebro após apenas oito semanas. Em um programa de atenção plena com foco na redução de estresse, nossos pesquisados participaram de uma aula por semana. Eles receberam uma gravação e foram solicitados a praticar por 40 minutos por dia em casa.

#### Então, 40 minutos por dia?

**Lazar:** Bem, foi altamente variável no estudo. Algumas pessoas praticaram 40 minutos todos os dias. Algumas praticaram menos. Algumas apenas duas vezes na semana. No meu estudo, a média foi de 27 minutos por dia. Ou em torno de meia hora por dia. Ainda não existem dados suficientes sobre quanto alguém precise praticar para se beneficiar. Professores de meditação dirão, apesar de não existir absolutamente nenhuma base científica para isso, que comentários de estudantes sugerem que 10 minutos por dia podem trazer benefícios subjetivos, mas ainda precisamos testar.

Nós estamos apenas começando um estudo que, com grande esperança, nos permitirá saber quais os significados funcionais dessas mudanças. Estudos de outros cientistas mostraram que a meditação pode melhorar a atenção e a habilidade de regular a emoção. Mas a maioria dos estudos não foi com neuroimagens. Então, agora estamos esperançosos em trazer o aspecto comportamental e a ciência da neuroimagem para trabalharem juntos.

**Dante do que já sabemos a partir da ciência, o que você encorajaria os leitores a fazer?**

**Lazar:** Atenção plena é uma forma de exercício mental e assim como o exercício melhora a saúde, nos ajuda a administrar melhor o estresse e promove longevidade. A meditação se propõe a partilhar alguns desses mesmos benefícios.

Mas, assim como o exercício, não pode curar tudo. A ideia é, então, ser útil como uma terapia de apoio. Não é uma coisa em separado. Já foi usado com muitos outros distúrbios e os resultados variam tremendamente – impactam alguns sintomas, mas não todos. Os resultados são às vezes modestos. E não funciona para todos.

Ainda está muito cedo para

se concluir o que a meditação pode ou não fazer.

**Então, sabendo das limitações, o que você sugeriria?**

**Lazar:** Parece sim ser benéfico para a maioria das pessoas. A coisa mais importante, se você for tentar fazer, é encontrar um bom professor. Porque é simples, mas também é complexo. Você precisa entender o que está acontecendo na sua mente. Um bom professor não tem preço.

**Você medita? Tem um professor?**

**Lazar:** Sim e sim.

**Que diferença fez em sua vida?**

**Lazar:** Tenho feito isso por 20 anos, então tem uma influência profunda em minha vida. Dá muito “chão” (ancora-

gem). Reduz o estresse, ajuda a pensar mais claramente. É maravilhoso para interações interpessoais. E tenho mais empatia e compaixão pelas pessoas.

**Como você pratica a meditação?**

**Lazar:** Alguns dias 40 minutos. Outros por apenas cinco minutos, e alguns dias não pratico nada. É muito parecido com exercício. Exercitar-se três vezes por semana é maravilhoso. Mas se tudo o que você pode fazer é se exercitar um pouquinho todos os dias, isso também é uma coisa boa. Tenho certeza de que, se praticasse mais, me beneficiaria mais. Não tenho ideia se estou tendo mudanças no meu cérebro ou não. E é isso que funciona para mim neste momento.

Fonte: The Washington Post (2015).



# 12 TREINAMENTOS EM 1!

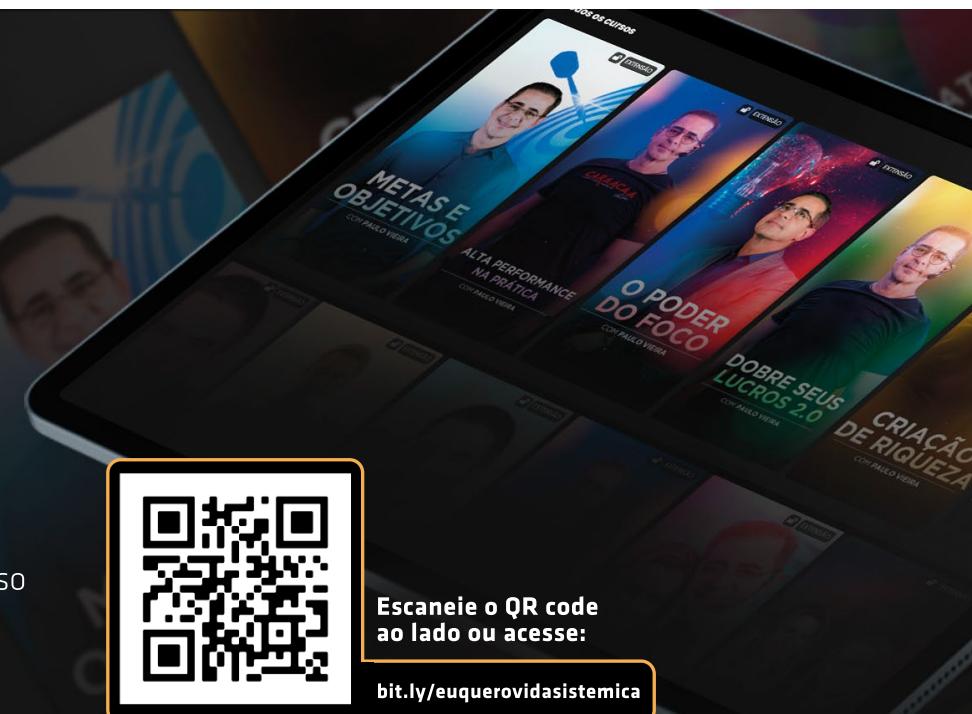
Conquiste uma **Vida Extraordinária** em todas as áreas!

Na Formação Vida Sistêmica você terá acesso a um programa completo com melhores **treinamentos online do Paulo Vieira** para transformar a sua vida em todas as áreas.



Escaneie o QR code  
ao lado ou acesse:

[bit.ly/euquerovidasistemica](http://bit.ly/euquerovidasistemica)



## MATÉRIA 4

# MEDITAÇÃO MINDFULNESS: SUA MENTE TEM PODER

É hora de conhecer e botar em prática essa técnica cada vez mais prestigiada, que trabalha a atenção no presente e muda a forma de encarar a rotina

## Conhecendo o mindfulness

No fim dos anos 1970, na esteira das primeiras investigações científicas sobre os efeitos da meditação na saúde, o biólogo americano Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts, começou a ensinar técnicas contemplativas para pessoas com dor crônica nas costas e na cabeça. Assim nascia o seu Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR, na sigla em inglês).

O experimento, cujos achados foram divulgados em 1982, foi o único naquele ano a mencionar esse termo, traduzido para o português como “atenção plena”. Quem iria prever que, 35 anos mais tarde, o interesse pela prática viraria um fenômeno? Só em 2016 foram publicadas 667 pesquisas com o método, algumas em periódicos altamente respeitados pela comunidade acadêmica – elas avaliam, entre outras coisas, seus efeitos no bem-estar psíquico e na proteção cardiovascular.

“Em comparação a outras áreas do conhecimento, os trabalhos com mindfulness ainda estão no começo, mas já existem revisões e

estudos comparativos com resultados consideráveis”, contextualiza o médico Marcelo Demarzo, coordenador do Mente Aberta – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção de Saúde, da Universidade Federal de São Paulo. Não é por menos que a empolgação já pulou os muros da ciência. Mindfulness está cada vez mais pop. Prova disso são os aplicativos para celular e os livros a respeito na lista dos mais vendidos.

A técnica tem um quê de meditação, mas, a rigor, se refere a um estado mental de concentração no presente, sem julgar os pensamentos que brotam inevitavelmente. Outra característica é que, embora Kabat-Zinn tenha se inspirado na cultura zen-budista, o mindfulness se desvincula de aspectos religiosos. A bem da verdade, os princípios de atenção plena são compartilhados pela maioria das filosofias antigas e tradições espirituais. “O mindfulness possui múltiplas origens, todas legítimas”, diz o psicólogo Tiago Tatton, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. E hoje presta serviço do monge ao executivo.

## EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA

### Foco nas mãos

Eis um exercício formal. Sente-se de maneira confortável, feche os olhos e mantenha a atenção nas sensações das mãos – como elas são cheias de terminações nervosas, é fácil perceber o que se passa ali.

### Foco na comida

Outro experimento tradicional de mindfulness consiste em comer uma uva passa com o máximo de atenção no processo. Olhe, toque, cheire, perceba cada detalhe antes de levar a fruta à boca e saboreá-la.

### Foco na postura

No livro *A Arte de Sentar*, o monge zen-budista Thich Nhat Hanh ensina: sente-se de uma maneira com que possa desfrutar desse ato – relaxado, com a mente desperta, calma e límpida. Parece simples, mas exige prática.

### Cientificamente comprovado

A neurociência tem colhido algumas das evidências que mais impulsionam o respeito ao mindfulness e a sua popularização. “Ao analisar o cérebro de meditadores experientes, já foram observadas diferenças na densidade da substância cinzenta”, relata a bióloga Elisa Kozasa, do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein, na capital paulista.

O que isso quer dizer? “Acredita-se que esse achado esteja relacionado a um aumento nas sinapses, as conexões entre os neurônios”, completa. Mais: práticas meditativas como o mindfulness estão sendo associadas a um fenômeno chamado neuroplasticidade, a ca-

pacidade de a massa cinzenta se adaptar a novos estímulos e situações. É o que possibilita a células nervosas saudáveis assumirem novas funções quando um acidente vascular cerebral destrói um grupo de neurônios, por exemplo.

Agora, uma questão que não quer calar: mindfulness é meditação? “Na verdade, dizemos que essas técnicas são facilitadoras da meditação, que coloca o indivíduo em contato com toda a sua experiência no momento do presente”, esclarece a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil. Dessa perspectiva, incluir exercícios de mindfulness no dia a dia não é a mesma coisa que se dedicar rigorosamente à meditação por anos a fio, como aquele povo estudado nos experimentos mencionados por Elisa.

Classificações à parte, é importante ressaltar que mindfulness não opera milagres. Os benefícios dependem de disciplina e tempo de prática. “Não adianta achar que tudo vai se transformar em oito semanas, sem mudar o estilo de vida como um todo”, argumenta a pesquisadora do Einstein. A grande “revolução mindfulness”, como nomeou a revista americana Time em 2014, parece estar em devolver às pessoas sua parcela de responsabilidade pela própria saúde. Adotar as técnicas de atenção plena equivale a englobar a atividade física na rotina – demanda força de vontade, disposição e empenho.

## COMO LIDAR COM AS DISTRAÇÕES

### Classifique

Dê um nome aos pensamentos e às emoções que surgirem. Assim, você retoma o distanciamento necessário para observá-los sem embarcar neles. Identifique mentalmente: “pensamento”, “memória”, “preocupação”...

Oi, obrigado, tchau

Se rotular apenas não está surtindo efeito, tente trocar por uma dessas palavras. Cada vez que um pensamento ou emoção se manifesta, saúde-o, agradeça ou simplesmente se despeça dele.

### Pedras no lago

Imagine-se à beira de um lago com água cristalina. Cada pensamento equivale a atirar uma pedra nele, revolvendo a terra do fundo e turvando a superfície. Quando a mente acalma, a água volta a clarear.

### A ascensão do método

Toda essa popularização do mindfulness desperta certa preocupação dos especialistas por ser uma via de mão dupla. De um lado, permite que milhares de pessoas tenham acesso e tirem proveito da prática, ganhando qualidade de vida. De outro, abre as portas para uma versão industrializada e, às vezes, até charlatã do método.

Hoje já se vê por aí: tem gente vendendo um pacote como solução para todos os males. A questão foi debatida no último Encontro Internacional de Mindfulness, em São Paulo. Para aparar as arestas científicas em torno do assunto e garantir

eficácia de suas indicações terapêuticas, os estudiosos também discutiram a necessidade de definir melhor o conceito e sua aplicação na prática. "Isso é importante para mensurar com precisão e de forma isolada o real impacto do mindfulness na saúde", acredita Tatton.

Outro tema que gera apreensão entre os entendidos é a ética no uso do mindfulness. Isso ganha dimensão nesses tempos em que a técnica tem sido aplicada no ambiente de trabalho a fim de aumentar a produtividade. Citado no encontro, o monge budista Matthieu Ricard teria feito a seguinte comparação para alertar a respeito: um atirador também precisa de calma, atenção e concentração no presente para acertar o tiro.

O que não se pode perder de vista é que o mindfulness deveria ser positivo não só para quem o pratica mas também para o mundo à sua volta. Nas tradições nas quais a técnica bebe, meditar faz parte de um conjunto de preceitos, como compaixão e dedicação com o próximo.

Incorporar os princípios mindfulness pressupõe uma mudança na forma de se ver e atuar no mundo. E é por isso que, ao contrário de outras ondas, que uma hora deságua e somem na areia, se acredita que o método vem para ficar como um recurso que nos ajuda a viver e socializar melhor. Monges budistas, iogues indianos, filósofos gregos e outros meditadores já testaram... E você está convidado a fazer o mesmo – com os ajustes que pedem sua rotina. Feche os olhos, respire

e foque no aqui e agora.

## A TÉCNICA AO LONGO DA VIDA

### **Na escola**

Aplicada em sala de aula, a atenção plena reduz a agressividade e melhora a socialização entre os alunos.

### **No trabalho**

Como aumenta o foco e reduz a tensão, o mindfulness não demorou a ocupar o ambiente corporativo, onde geralmente é oferecido em programas de bem-estar. O Google, por exemplo, tem um grupo diário de prática.

### **Na gestação**

Pesquisadores das Universidades de Wisconsin-Madison e da Califórnia (EUA) concluíram que técnicas de mindfulness melhoram a experiência das mulheres ao dar à luz e minimizam sintomas de depressão pós-parto.

## OS PODERES DO MINDFULNESS

### **O poder de espartar a tensão**

Uma pessoa que se atrasa para um compromisso de trabalho constata: "Estou atrasada". Uma pessoa ansiosa, na mesma situação, antecipa uma catástrofe:

"Vou perder meu emprego, vai ser horrível". "Com mindfulness, você aprende a reconhecer que isso é só um pensamento", explica a psicóloga Marcia Epstein, que coordena o curso Mindfulness e Compaixão do Instituto Sedes Sapientiae, em São Paulo.

A ideia é observar a experiência sem ser afetado pelo que está por vir. Não é fácil no começo, mas a prática conduz a um estado que nos blinda do estresse e da ansiedade, algo

particularmente vantajoso se considerarmos a quantidade de problemas que o hábito de ruminar preocupações desencadeia. "Sabemos que a repetição de pensamentos negativos não é apenas consequência, mas também causa da depressão", afirma o psiquiatra Paul Bernard, do Centro de Mindfulness da Universidade de Oxford, na Inglaterra.

Para combater a epidemia dessa doença, que atingirá 350 milhões de pessoas no mundo só em 2017, os britânicos apostam na Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), já aplicada em seu sistema público de saúde. Em um estudo tocado ali, 71% dos pacientes reduziram o uso de medicamentos antidepressivos. "O programa também se mostrou eficiente em casos de recaída", nota Bernard, que apresentou um simpósio no último Encontro Internacional de Mindfulness, recém-ocorrido em São Paulo.

### **O bê-á-bá**

Mindfulness é um estado de consciência e percepção: todos nós temos, mas ele pode (e deve) ser treinado.

### **A base**

Tudo começa com intenção e atenção. Sentado em posição confortável, você se propõe a focar em algo, como a respiração ou uma sensação tátil.

### **O mecanismo**

A atitude é o que faz a diferença. É preciso estar aberto à experiência e deixar de lado os julgamentos prévios. Observe com curiosidade, sem expectativas.

### **A consequência**

Com o tempo, o resultado é o que os estudiosos chamam de

equanimidade, uma sabedoria interna que permite agir sem se identificar com os dramas mentais.

Pressupõe uma mudança na forma de se ver e atuar no mundo. E é por isso que, ao contrário de outras ondas, que uma hora deságuam e somem na areia, se acredita que o método vem para ficar como um recurso que nos ajuda a viver e socializar melhor. Monges budistas, iogues indianos, filósofos gregos e outros meditadores já testaram... E você está convidado a fazer o mesmo - com os ajustes que pedem sua rotina. Feche os olhos, respire e foque no aqui e agora.

## A TÉCNICA AO LONGO DA VIDA

### Na escola

Aplicada em sala de aula, a atenção plena reduz a agressividade e melhora a socialização entre os alunos.

### No trabalho

Como aumenta o foco e reduz a tensão, o mindfulness não demorou a ocupar o ambiente corporativo, onde geralmente é oferecido em programas de bem-estar. O Google, por exemplo, tem um grupo diário de prática.

### Na gestação

Pesquisadores das Universidades de Wisconsin-Madison e da Califórnia (EUA) concluíram que técnicas de mindfulness melhoram a experiência das mulheres ao dar à luz e minimizam sintomas de depressão pós-parto.

## OS PODERES DO MINDFULNESS

### O poder de espantar a tensão

Uma pessoa que se atrasa para um compromisso de trabalho constata: "Estou atrasada". Uma pessoa ansiosa, na mesma situa-

ção, antecipa uma catástrofe: "Vou perder meu emprego, vai ser horrível". "Com mindfulness, você aprende a reconhecer que isso é só um pensamento", explica a psicóloga Marcia Epstein, que coordena o curso Mindfulness e Compaixão do Instituto Sedes Sapientiae, em São Paulo. A ideia é observar a experiência sem ser afetado pelo que está por vir. Não é fácil no começo, mas a prática conduz a um estado que nos blinda do estresse e da ansiedade, algo particularmente vantajoso se considerarmos a quantidade de problemas que o hábito de ruminar preocupações desencadeia. "Sabemos que a repetição de pensamentos negativos não é apenas consequência, mas também causa da depressão", afirma o psiquiatra Paul Bernard, do Centro de Mindfulness da Universidade de Oxford, na Inglaterra.

Para combater a epidemia dessa doença, que atingirá 350 milhões de pessoas no mundo só em 2017, os britânicos apostam na Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), já aplicada em seu sistema público de saúde. Em um estudo tocado ali, 71% dos pacientes reduziram o uso de medicamentos antidepressivos. "O programa também se mostrou eficiente em casos de recaída", nota Bernard, que apresentou um simpósio no último Encontro Internacional de Mindfulness, recém-ocorrido em São Paulo.

### O bê-á-bá

Mindfulness é um estado de consciência e percepção: todos nós temos, mas ele pode (e deve) ser treinado.

### A base

Tudo começa com intenção e

atenção. Sentado em posição confortável, você se propõe a focar em algo, como a respiração ou uma sensação tátil.

### O mecanismo

A atitude é o que faz a diferença. É preciso estar aberto à experiência e deixar de lado os julgamentos prévios. Observe com curiosidade, sem expectativas.

### A consequência

Com o tempo, o resultado é o que os estudiosos chamam de equanimidade, uma sabedoria interna que permite agir sem se identificar com os dramas mentais.

### A evolução

O mindfulness trabalha a capacidade de observar os próprios pensamentos, processo conhecido como metacognição. Mas só com a prática regular dá para chegar lá.

### O poder de não se julgar

Não é preciso ser cientista para saber que o estado mental rege muito do nosso comportamento à mesa.

Pois esse reflexo tem sido alvo de estratégias de mindfulness tanto para ajudar na perda de peso como para socorrer casos de compulsão alimentar, anorexia e bulimia. A proposta mais conhecida vem do Programa de Consciência Alimentar Baseado em Mindfulness (MB-EAT), o mindful eating, que preconiza uma ressignificação com a comida.

O lance aqui é dedicar atenção (de verdade) a esse ato que garante nossa sobrevivência: comer. Só que sem julgamentos, de fora ou de dentro. Não se deve pensar nesse modelo como uma nova dieta, mas numa mudança de postura diante das escolhas e exageros alimentares. "Emagre-

cer será uma consequência”, diz a nutricionista Manoela Figueiredo, do Instituto de Nutrição Comportamental, em São Paulo. Essa reconexão consigo – e escudo contra modismos ou padrões que a sociedade impõe – é a arma usada contra os transtornos alimentares associados à imagem corporal. Katya Stübing, pesquisadora da Enfermaria de Comportamentos Alimentares do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo, testou um programa de oito sessões específico para esses casos. Constatou que a técnica reduz níveis de ansiedade e depressão e propicia uma relação mais saudável com o prato e o espelho. “Por vezes o corpo tende à cura, mas nós nem sempre o ajudamos. Ao regular a atenção e as emoções, o mindfulness cria condições para que o organismo se recupere”, afirma Katya.

**O poder de se alimentar melhor**

“As pessoas têm comido com uma carga de culpa muito grande”, observa Manoela Figueiredo. É uma paranoia que patrocina a compulsão alimentar. Isso porque encoraja o “efeito já que...”: já que você vai comer algo que não deve, que tal aproveitar o momento para abusar? “O que o mindful eating promove é um resgate dos sinal internos de fome e apetite”, defende a nutricionista.

É uma espécie de reconexão com um conhecimento intuitivo que permite perceber, por exemplo, quando estamos saciados – algo que varia bastante de um indivíduo para outro. Quando um atleta questiona a nutricionista Larissa Aguiar, que trabalha no São Paulo Futebol Clube, se pode comer brigadeiro antes da partida, ela devolve: “Não sei,

você pode?”.

A ideia é que, gradualmente, os jogadores mesmos percebam o que é mais adequado e saibam administrar a vontade de comer impulsionada por emoções ou pressões externas. Nessa linha, o método também nos ajuda a identificar quem está acionando a fome: é o estômago mesmo ou são os olhos, o nariz ou a mente? A toada do mindfulness vai em direção contrária ao que pregaram as dietas restritivas, apoias das na autocritica constante e na sensação de fracasso quando as metas não são cumpridas. O sucesso depende, portanto, de ter consciência que não se trata de um plano com começo, meio e fim e requer um gerenciamento das expectativas. Ou seja, o mindfulness ensina a aliar o autocontrole à coisa mais gostosa que existe, o prazer.

### Para uma refeição plenamente atenta

Alguns conselhos do mindful eating, que ajuda a ter melhores escolhas à mesa – e a não abusar.

#### Sente-se

Nada de almoçar em pé, no carro, correndo de um lugar para outro. Sentar nos faz lembrar que é preciso parar. E não ficar fazendo outras coisas em conjunto.

#### Observe

Tanto o aroma, a textura e o sabor dos alimentos como as suas próprias sensações e sentimentos. Durante a refeição, faça uma autoanálise: de zero a dez, qual é o seu grau de saciedade?

#### Concentre-se

Nem é preciso dizer que as tecnologias são a maior fonte de distração. Desligue a TV e coloque o celular no modo silencioso – de preferência, longe da mesa.

### Desacelere

A pressa é um caminho para a desatenção. Uma dica para diminuir o ritmo é comer com a mão não dominante – a esquerda, se você é destro, ou a direita, se é canhoto.

#### Só coma

Tenha foco exclusivo na refeição e deixe o resto para depois. Procure estar envolvido com tudo o que acontece à mesa, sem deixar os pensamentos passearem ou reféns de aflições.

#### O poder de viver mais (e feliz)

É de se perder de vista o número de potenciais aplicações do mindfulness não só na prevenção mas como elemento coadjuvante no controle de doenças crônicas. O assunto tem visitado, com cada vez mais destaque, congressos de oncologia, neurologia e cardiologia.

“Ainda existe uma resistência a esse tipo de abordagem, mas ela já foi bem maior”, avalia o médico Mário Borba, do Grupo de Estudos em Espiritualidade e Medicina Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Multiplicam-se os indícios de que a prática sobretudo quando orientada por um profissional capacitado melhora o padrão de sono e até mesmo os níveis de pressão arterial. Dá pra dizer que mindfulness (ou meditação) é pré-requisito para quem quer ampliar sua expectativa de vida. Palavra de Prêmio Nobel de medicina. “Pessoas que tendem a concentrar mais suas mentes no que estão fazendo têm telômeros mais longos que aquelas cujas mentes divagam mais”, revela a americana Elizabeth Blackburn, que recebeu a honraria em 2009. Foi ela quem descortinou o elo

entre o comprimento dos telômeros – a extremidade dos cromossomos das nossas células –, o papel de uma enzima chamada telomerase na proteção dessas estruturas e a longevidade. Um experimento com o programa de mindfulness MBSR mostrou que os praticantes tiveram um aumento de 17% nos níveis dessa enzima antienvelhecimento. “O foco mental é uma habilidade que qualquer pessoa pode cultivar. Tudo que você precisa é praticar”, afirma a Prêmio Nobel.

A mente muda, o corpo responde

Além dos efeitos psíquicos, as práticas meditativas têm

repercussões fisiológicas.

### Melhora o sono

Ao avaliar a eficácia de mindfulness em pacientes com câncer, notou-se que o método também aprimorava o estado de humor e a qualidade do sono. Um estudo recente constatou esse tipo de efeito especialmente em gente acima de 55 anos.

### Protege o coração

Existem evidências de que a prática de atenção plena regula a frequência cardíaca, reduz processos inflamatórios e baixa a pressão arterial, fatores que auxiliam a controlar a hipertensão e prevenir os

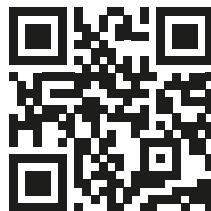
problemas cardiovasculares.

### Alivia as dores

Desde que Kabat-Zinn desenvolveu o primeiro programa estruturado, em 1979, a atenção plena é usada para tratar condições como fibromialgia, lombalgia e artrite. Com a prática, há uma diminuição da intensidade da dor e de outras limitações ligadas a ela.

Acesse aqui a publicação original:

<https://febra.me/3OsCE9J>



APONTE  
SUA CÂMERA

**MATÉRIA 5**

# TEM DOIS MINUTOS? JÁ É O SUFICIENTE PARA SER FELIZ, DIZ ESPECIALISTA

**Segundo Shawn Achor, pesquisador americano, pequenos exercícios diários podem ajudá-lo a ser mais feliz e aumentar sua produtividade.**

O pesquisador americano Shawn Achor passou por uma depressão e contou como saiu dela com ajuda de técnicas para mudar a maneira com que seu cérebro, digamos, registrava o mundo. Virou best-seller com o livro "Happiness Advantage", publicado no Brasil como "O jeito Harvard de ser feliz" (Editora Saraiva). Depois de muitos trabalhos falando sobre a ligação entre felicidade e sucesso, principalmente em grandes empresas como Google, ele resumiu cinco ações que tomam pouquíssimo tempo e podem aumentar o bem-estar imediatamente.

Não é necessário realizar todas, segundo Achor, e não quer dizer que praticar as cinco vai deixar alguém cinco vezes mais feliz. Mas "ter vários hábitos aumenta e sustenta o efeito positivo". Aliás, para ele, a felicidade está no aqui e agora e não em metas que sempre ficam mais distantes. As ações são as seguintes:

## Cinco ações rápidas para ser mais feliz:

### 1) Três motivos para agradecer

Gaste dois minutos por dia pensando em três coisas positivas que aconteceram nas últimas 24 horas. Assim, o cérebro é treinado para

buscar situações positivas em vez de buscar só as negativas. Funciona apenas se pensar em coisas bem específicas. Ele cita o exemplo: "Obrigada por meu filho" não funciona, mas sim algo como "estou grata porque meu filho me abraçou e isso mostra que ele me ama".

### 2) Relembrar experiências positivas

Mais dois minutos lembrando o máximo de detalhes de uma experiência positiva das últimas 24 horas. O cérebro não distingue algo vivido de algo lembrado. Achor conta que realizou esse teste com pacientes com doença crônica neuromuscular, fadiga crônica e dores por seis semanas. Seis meses depois, foi possível reduzir em 50% a medicação contra dor desses pacientes.

### 3) 15 minutos de exercícios físicos

O pesquisador explica que é o equivalente a tomar antidepressivos por seis meses, mas com uma taxa de 30% menor de recaída nos próximos dois anos.

### 4) Respirar, só respirar, por dois minutos

Essa técnica ele usou com os funcionários do Google. Eles saíram da multitarefa para apenas inspirar e expirar. O resultado: aumento da precisão, felicidade e queda do estresse.



O pesquisador americano Shawn Achor passou por uma depressão e contou como saiu dela com ajuda de técnicas para mudar a maneira com que seu cérebro, digamos, registrava o mundo. Virou best-seller com o livro “Happiness Advantage”, publicado no Brasil como “O jeito Harvard de ser feliz” (Editora Saraiva). Depois de muitos trabalhos falando sobre a ligação entre felicidade e sucesso, principalmente em grandes empresas como Google, ele resumiu cinco ações que tomam pouquíssimo tempo e podem aumentar o bem-estar imediatamente.

Não é necessário realizar todas, segundo Achor, e não quer dizer que praticar as cinco vai deixar alguém cinco vezes mais feliz. Mas “ter vários hábitos aumenta e sustenta o efeito positivo”. Aliás, para ele, a felicidade está no aqui e agora e não em metas que sempre ficam mais distantes. As ações são as seguintes:

### Cinco ações rápidas para ser mais feliz:

#### 1) Três motivos para agradecer

Gaste dois minutos por dia pensando em três coisas positivas que aconteceram nas últimas 24 horas. Assim, o cérebro é treinado para buscar situações positivas em vez de buscar só as negativas. Funciona apenas se pensar em coisas bem específicas. Ele cita o exemplo: “Obrigada por meu filho” não funciona, mas sim algo como “estou grata porque meu filho me abraçou e isso mostra que ele me ama”.

#### 2) Relembrar experiências positivas

Mais dois minutos lembrando o máximo de detalhes de uma experiência positiva das últimas 24 horas. O cérebro não distingue algo vivido de algo lembrado. Achor conta que realizou esse teste com pacientes com doença crônica neuromuscular, fadiga crônica e dores por seis semanas. Seis meses depois, foi possível reduzir em 50% a medicação contra dor desses pacientes.

#### 3) 15 minutos de exercícios físicos

O pesquisador explica que é o equivalente a tomar antidepressivos por seis meses, mas com uma taxa de 30% menor de recaída nos próximos dois anos.

#### 4) Respirar, só respirar, por dois minutos

Essa técnica ele usou com os funcionários do Google. Eles saíram da multitarefa para apenas inspirar e expirar. O resultado: aumento da precisão, felicidade e queda do estresse.

#### 5) Gentileza consciente

Também demora apenas dois minutos e ele considera a técnica mais poderosa. Pode ser um e-mail, uma mensagem de celular, uma ligação reconhecendo ou agradecendo alguém do seu círculo social. Ele enfatiza que a conexão social é a maior responsável pela felicidade a longo prazo.

### Alguns são mais felizes que os outros?

A questão de por que algumas pessoas parecem ser mais felizes do que outras inquieta a humanidade há muitos séculos, mas só há poucas décadas o assunto tem sido tratado de forma científica, principalmente a partir dos anos 1990 com a psicologia positiva, especialidade de Achor. Segundo a psiquiatra Elaine Henna, da Universidade de São Paulo, “depois que a medicina já resolveu várias doenças mais graves, abriu-se espaço para estudar o bem-estar”. Segundo ela, bem-estar é a medida usada para o que chamamos de felicidade. “Não é a busca por prazer, é algo mais ligado à paz interior”, diz Elaine.

Achor explica que as partes mais primitivas do cérebro são responsáveis por detectar ameaças e o resto do cérebro evoluiu a partir dessas áreas primitivas. “As pessoas frequentemente pensam que são as pessoas depressivas que veem o mundo como negativo, mas, na verdade, a negatividade é a coisa mais fácil que o cérebro pode fazer”, diz. “É preciso um poder e profundidade e processamento incríveis para construir significado de eventos aparentemente banais ou ameaçadores”.

A pesquisadora da USP explica que exercitar o pensamento otimista ativa áreas do cérebro responsáveis pelas emoções e faz com que fique mais automático enxergar experiências positivas. Segundo ela, o afeto, seja ele positivo (alegria, paz, gratidão), seja negativo (angústia, tristeza, raiva), gera alterações cerebrais no sistema subcortical (mais “vis-

ceral") e no cortical (mais racional). "A reação emocional não comprehende apenas o sentir, mas também é fisiológica", diz Elaine. O sistema subcortical, por exemplo, está relacionado com a regulação neuroendocrinológica.

"Em situações de estresse agudo ocorre aumento na secreção de cortisol e resposta inflamatória generalizada. Estas alterações foram associadas à doença aterosclerótica, doença coronariana, diabetes, depressão, entre outros", explica a médica. Já os afetos positivos, sejam eles espontâneos ou provocados, estão relacionados à redução dos níveis de cortisol e da resposta inflamatória, independentemente de gênero, idade, nível socioeconômico, etnia e estar empregado. "Os afetos positivos também foram associados a melhor resposta imune, por aumento na produção de imunoglobulinas e a maior tolerância aos efeitos adversos da quimioterapia em pacientes com câncer".

De acordo com o autor americano, além do papel contra doenças, essa "felicidade" aumenta a produtividade no trabalho. Ao mesmo tempo em que leciona uma das aulas mais concorridas na Universidade de Harvard, Achor também trabalha com grandes empresas, escolas e hospitais pelo mundo. Ele conta que um dos trabalhos que mais o surpreendeu foi realizado durante a crise financeira juntamente com os professores Ali Crum, da Universidade Stanford, e Peter Salovey, presidente da Universidade de Yale.

"As pessoas frequentemente pensam que são as pessoas depressivas que veem o mundo como negativo, mas, na verdade, a negatividade é a coisa mais fácil que o cérebro pode fazer", diz Shawn Achor.

A missão era reduzir o estresse de funcionários do banco UBS. "Descobrimos que a mentalidade sobre o estresse importa mais do que quantidade de estresse em termos de efeitos sobre a saúde". O resultado foi que, após o treinamento para as pessoas encararem o estresse de forma positiva – como um desafio e não como uma ameaça –, os efeitos do estresse caíram 23% num período de duas semanas.

"Os afetos positivos também foram associados a melhor resposta imune, por aumento na produção de imunoglobulinas e a maior tolerância aos efeitos adversos da quimioterapia em pacientes com câncer", afirma a psiquiatra Elaine Henna.

### Dentro ou fora?

Voltando à questão de por que alguns parecem ser mais felizes do que outros, Elaine diz que estudos na área sugerem que fatores externos como sobrevivência digna, relação amorosa estável e relação social significativa representam de 10% a 20% da sensação de bem-estar. Já a personalidade, ou seja, características herdadas e desenvolvidas a partir de experiências, é responsável por cerca de 50% da felicidade de uma pessoa. O restante vem de comportamentos cognitivos - atividades positivas ou negativas. "É claro que se uma pessoa mora em uma área de alta vulnerabilidade, os fatores externos podem ter um impacto maior", diz a pesquisadora.

Mas, mesmo em condições de risco, ambos lembram casos de estudos em que o bem-estar era maior se houvesse um dos fatores como gratidão ou conexões sociais fortes. Elaine lembra que, em 2010, um estudo na Itália reuniu dois grupos de alunos de uma escola pública em situação de vulnerabilidade. Uma das turmas escreveu cartas de gratidão e o outro apenas relatava o que tinha acontecido em seu dia. "Houve melhora de rendimento escolar e redução de conflito no primeiro grupo", diz a psiquiatra.

Achor trabalhou com agricultores que haviam perdido suas terras no Zimbábue e pessoas sob ameaça de sequestro na Venezuela, ambos com fortes conexões sociais. E relata que eles conseguiram manter um nível maior de otimismo e felicidade do que banqueiros, consultores e vendedores que têm trabalhos distantes de suas famílias.v

---

Fonte: UOL Notícias Ciência e Saúde (2015).

## MATÉRIA 6

# NA FÍSICA QUÂNTICA, O FUTURO DEFINE O PASSADO

Um experimento científico mostra que, na física quântica (ciência que estuda as partículas subatômicas), o futuro define o passado. O conceito invertido de tempo se dá por conta das características de partículas minúsculas, como o fóton, uma partícula de luz. A ciência já provou há muito tempo, no teste de dupla fenda, que o fóton pode ter, ao mesmo tempo, forma de partícula e de onda. Isso foi registrado visualmente pela primeira vez no começo desse ano. O que ainda intriga os pesquisadores é em qual momento o fóton escolhe seu formato.

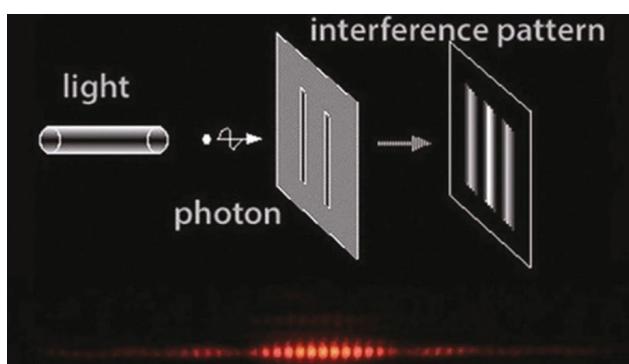
Buscando essa resposta, cientistas australianos realizaram um teste parecido com o feito com o fóton por Thomas Young, mas usando átomos de hélio. Diferentemente dos fótons, o átomo de hélio tem massa e, por isso, interage com campos elétricos.

A descoberta foi que, quando havia duas grades, o átomo passou por elas em muitos caminhos em forma de onda, mas, quando a segunda grelha foi removida, ele se comportou como uma partícula e tomou apenas um caminho. Portanto, a forma que ele assumiria na primeira grelha dependia da segunda grelha. Não foi decidido qual seria sua forma até que ele passasse pela barreira secundária. De certa forma, o tempo anda para trás nessa situação. A relação de causa e efeito está invertida. O futuro define o passado.

A expectativa era que o átomo se comportasse como a partícula de luz, o que significa que ele teria de assumir tanto a forma de uma partícula como a de uma onda. Os átomos foram disparados em duas grelhas semelhantes criadas por laser, embora o efeito tenha sido semelhante ao de uma grelha sólida. Só

que a segunda grelha só foi posta em funcionamento depois que o átomo passou através da primeira. E a segunda grelha não foi aplicada em todos os momentos, mas, sim, de forma aleatória, justamente para ver como as partículas reagiriam em cenários diferentes. O exemplo a seguir mostra um fóton, mas o processo usado no experimento com o átomo de hélio é semelhante.

Confira



Um evento futuro faz com que o fóton decida seu passado", segundo o professor Andrew Truscott, que liderou o grupo responsável pelo estudo na Universidade Nacional da Austrália. Tudo que aconteceu até que o evento quântico fosse observado e medido estava em um estado suspenso, como se o átomo não tivesse escolhido" qual forma assumir.

Fonte: Digital Journal – Revista Exame (2015)

## MATÉRIA 7

# EXPERIMENTO SUGERE QUE PENSAMENTOS POSITIVOS OU NEGATIVOS INFLUENCIAM A NOSSA VIDA



Já pensou que seus pensamentos e palavras podem influenciar fisicamente o ambiente ao redor?

Um pesquisador e cientista japonês, Masaru Emoto quis provar o poder da mente humana e realizou alguns experimentos. Emoto colocou três porções de arroz cozido em frascos de vidro separados. Em um deles, o cientista escreveu “Thank You, I Love You” (“Obrigado, Eu Te Amo”), em outro “I Hate You, You Fool” (“Eu Te Odeio, Seu Idiota”, em tradução livre), e o terceiro foi totalmente ignorado.



Nota: as imagens utilizadas são meramente ilustrativas e não são as dos frascos utilizados no experimento original.

“A mensagem da água” é o nome de outra pesquisa feita pelo cientista, no qual ele submeteu moléculas de água a diferentes sentimentos humanos, pensamentos e até músicas. Depois, através de equipamentos especiais, ele fotografou os cristais de água e observou que cada um apresentava formas diferentes (desde os mais cristalinas aos mais turvos), conforme os pensamentos associados.

Durante 30 dias, ele pediu aos alunos que gritassem pra cada um dos frascos o que estava escrito neles. No final desse tempo, o arroz do frasco com o pensamento positivo tinha começado a fermentar, o segundo estava praticamente todo preto e o frasco ignorado era um acúmulo de bolor, caminhando para a decomposição.

Veja alguns dos resultados.

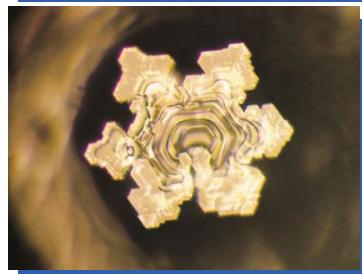
Água exposta ao estilo de música Heavy Metal:



Água exposta à música Imagine, de John Lennon:



Água exposta à Sinfonia no 40, de Mozart:



Água exposta à palavra Obrigado:



Água exposta à palavra Verdade:



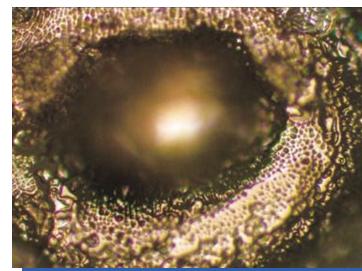
Água exposta à palavra Eterno:



Água exposta à expressão “Você me enoja”:



Água exposta à palavra Mal:



Água exposta à palavra Sabedoria:



Água exposta às palavras Amor e Gratidão:



Fonte: Site oficial de Masaru Emoto - [www.masaru-emoto.net](http://www.masaru-emoto.net)

**MATÉRIA 8**

# EXPERIÊNCIA COM PALAVRAS DE AMOR E ÓDIO MUDA FORMA DE ARROZ EM ESCOLA DO PARANÁ

**Professora de Curitiba fez experimento para mostrar a alunos o poder das palavras.**

Por Alana Fonseca, G1 PR, Curitiba.

Uma professora de Curitiba decidiu provar aos seus alunos os poderes positivo e negativo das palavras. Ela fez um experimento usando dois potes de arroz cozido. Para um, foram ditas palavras positivas e para o outro, negativas.

No pote “do amor”, o arroz fermentou naturalmente. No pote “do ódio”, os grãos emboloraram. A experiência da professora de educação física Ana Paula Frezatto Martins foi feita com base em um experimento do cientista japonês Masaru Emoto.

Segundo ele, cada pensamento do ser humano gera uma emoção e uma reação bioquímica.

“Nas aulas, procuro explicar para as crianças que nem sempre as coisas acontecem de maneira positiva em nossa vida. Tudo depende de como vamos reagir e nos posicionar”, conta.

## O experimento

Sentada na quadra com os alunos, Ana Paula inseriu a quantidade exata de arroz cozido dentro de dois potes e os colocou no meio do círculo formado pela turma.

Ela, então, pediu para que as crianças disses-

sem frases ruins que ouvem no dia a dia.

Os estudantes falaram, por exemplo, que o arroz não servia para nada, que era imprestável, burro e que não conseguia fazer nada de bom. O recipiente foi selado.

Para o segundo vidro, Ana Paula pediu que as crianças falassem palavras que gostariam de ouvir dos professores, da família e da sociedade em geral.

“Eles falaram que são especiais, que conseguem fazer qualquer coisa, que têm capacidade e inteligência”, relata a professora. Os dois potes ficaram fechados por dois meses.

“É certo que temos que corrigir certas atitudes de nossas crianças, mas a forma como fazemos interferem em gigante proporção na vida delas. Com apenas uma palavra, é possível estimular e afagar uma pessoa, assim como pode magoá-la e prejudicá-la”, afirma.

## Relato dos alunos

“Quando você fala uma coisa boa, como ‘você vai conseguir’, você sente no seu coração que vai conseguir”, conta a aluna Anita Santini Trevisan, de 10 anos, que participou da experiência.

Ela afirma que, depois do experimento, a sua rotina mudou bastante e que procura ser positiva todos os dias.

Henrique Durante Kloster, de 10 anos, também fez parte do teste.

“Quando a gente fala mal do outro ou da gente, a gente acaba se danificando mais do que a gente espera. E acaba não percebendo”, relata.

De acordo com ele, há dois caminhos. “O caminho certo, que eu achei diante da aula, é sempre acreditar em você e falar a parte boa dos outros. Não com os olhos que a gente vê, mas com os olhos do coração”, explica.

### Teoria de Emoto

De acordo com a teoria de Emoto, cada pensamento do ser humano gera uma emoção e uma reação bioquímica, e elas se manifestam

no organismo por meio de três sistemas: imunitário, nervoso central e endócrino.

Para testar a teoria, o cientista congelou água em frascos de vidro com palavras escritas voltadas para o líquido. Depois, fotografou os cristais formados sob a influência das palavras negativas e positivas.

O resultado demonstrou que os mais belos cristais foram os que receberam palavras de amor e gratidão. O restante, que esteve diante de palavras de ódio e rancor, ficou completamente distorcidos.

Sabendo que a água possui uma capacidade para absorver informação na forma de diferentes elementos, Emoto quis investigar se ela também poderia receber informação a partir das palavras. Foi, então, que ele fez o experimento com arroz.

Acesse aqui a publicação original:

<https://febra.me/2G2DfHM>



APONTE  
SUA CÂMERA

## MATÉRIA 9

# COMPROVAÇÃO DO PODER PACIFICADOR DA ORAÇÃO

**Rezar diariamente pelo bem do parceiro ajuda a perdoá-lo e a entender seu ponto de vista quando surgem desentendimentos**

Rezar pelo bem do parceiro aumenta as chances de perdoá-lo quando a oração for feita na proximidade de conflitos. É o que mostra um estudo realizado por pesquisadores da Universidade da Flórida, nos Estados Unidos. As pessoas deveriam, em primeiro lugar, fazer uma descrição da pessoa por quem fariam a oração. Depois de apenas uma oração, os voluntários se mostraram mais

dispostos a compreender o ponto de vista do outro e a aceitar suas desculpas. O grupo de controle apenas descreveu o parceiro antes de ser valiado.

O artigo, publicado na revista *Psychological Science*, descreve também um segundo experimento no qual os voluntários fizeram orações diárias para um amigo próximo durante quatro semanas.



Neste caso, foram avaliadas a empatia e a preocupação com o outro – uma característica que também aumentou em comparação ao comportamento de voluntários que apenas descreveram o amigo. Os autores discutem o poder apaziguador da prece e a função social da espiritualidade.

---

**Fonte:** Mente e cérebro UOL (2010).

## MATÉRIA 10

# FÉ PODE AJUDAR MUITO NO TRATAMENTO E CURA DE DOENÇAS, DEFENDEM MÉDICOS

Crença pode melhorar qualidade de vida e bem-estar durante recuperação. Estudo mostra que ter uma religião pode reduzir o risco de morte em 30%.

Acreditar no tratamento, no médico, em si mesmo e na recuperação é extremamente importante e pode ajudar, inclusive, no resultado e na cura de diversos problemas.

Como defenderam a pediatra Ana Escobar e o oncologista Fernando Maluf no Bem Estar dessa quarta-feira (24), a fé pode ser uma grande aliada da saúde, pois faz bem para a imunidade, melhora a resposta a processos de quimioterapia ou radioterapia, por exemplo, e ainda pode ajudar a combater depressão, ansiedade e problemas de sono.

Para comprovar essa tese, um trabalho do Instituto Dante Pazzanese, com quase 250 artigos de todo o mundo, concluiu que a prática regular de atividades religiosas - sejam elas quais forem - pode reduzir o risco de morte em 30%.

Isso porque ter uma religião promove bem-estar psicológico, menos pensamentos e comportamentos suicidas, menos consumo de álcool e drogas e um maior incentivo a hábitos saudáveis.

O estudo mostrou ainda que a religião contribui também para reduzir a carga viral em pacientes com HIV, além de reduzir mortes por AVC e problemas cardíacos.

Por isso, ao descobrir uma doença, é importante que o paciente não se entregue e sempre escolha a opção de acreditar na recuperação, ser otimista e se empenhar mentalmente e fisicamente para reverter a situação.

E não precisa necessariamente se apegar a um poder superior, mas acreditar em si mesmo e nos outros, por exemplo, eleger um "anjo da guarda", uma pessoa confiável, pode ajudar bastante a dividir os sentimentos em relação à doença, além de melhorar a disciplina do paciente em relação ao tratamento.

Estudos mostram, inclusive, que os pacientes que recebem orações, mesmo sem saber, têm melhora no quadro de doenças em comparação aos que não recebem, como explicou o oncologista Fernando Maluf. Porém, mesmo quem não quer rezar, pode meditar, um exercício cerebral que direciona o pensamento, traz conforto e tranquilidade da mesma maneira.

**APONTE  
SUA CÂMERA**

Acesse aqui  
a publicação  
original:

[febra.me/2G4kG5X](http://febra.me/2G4kG5X)



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOR, Shawn. **O Jeito Harvard de Ser Feliz**: o curso mais concorrido da melhor universidade do mundo. São Paulo, Sp: Benvirá, 2012.

AGRELA, Lucas. **Na física quântica, o futuro define o passado**. São Paulo, Sp: Abril, 08 jun. 2015. Disponível em: <https://bit.ly/2FOUn3m>. Acesso em: 08 set. 2020.

AUBELE, Dra. Teresa. **Mentes Milionárias**. São Paulo, Sp: Universo dos Livros, 2014.

CHRISTAKIS, Nicholas A.; FOWLER, James W. **O Poder Das Conexões**. Rio de Janeiro: Campus, 2009.

CUDDY, Amy. **O poder da presença**. Rio de Janeiro, Rj: Sextante, 2016.

DAVIM, André; SILVA, Laíse Trindade da; VIEIRA, Paulo. Environmental Enrichment as a Strategy to Confront Social Isolation Under the COVID-19 Pandemic. **Frontiers In Behavioral Neuroscience**, [S.L.], v. 14, p. 1-7, 21 jan. 2021. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fnbeh.2020.564184>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2020.564184/full>. Acesso em: 23 fev. 2023.

DAVIM, Andre; VIEIRA, Paulo. Postulate of the General Theory of Memories. **Concepts In Neurology And Research (Cnr)**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 1-2, 13 abr. 2022. Corpus Publishers. <http://dx.doi.org/10.54026/cnr/1016>.

DESGUALDO, Paula. **Meditação Mindfulness**. São Paulo, Sp: Abril, 23 ago. 2017. Disponível em: <https://bit.ly/32907QZ>. Acesso em: 08 set. 2020.

EMMONS, Robert A. **Agradeça e seja feliz!** 2. ed. Rio de Janeiro, Rj: Best Seller, 2009.

EMMONS, Robert A. **The Psychology of Gratitude**. Oxônia, Uk: Oxford University Press, 2004.

FERRARI, Elenice. **Desvendando a plasticidade neural**. Campinas, Sp, 10 set. 2007. Disponível em: <https://bit.ly/2R73T7m>. Acesso em: 08 set. 2020.

FRANKL, Viktor E. **Em Busca De Sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis, Rj: Vozes, 2017.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro, Rj: Objetiva, 2012.

GRANT, Adam. **Dar e receber**. Rio de Janeiro, Rj: Sextante, 2014.

MARTINS, Alejandra. **O que realmente nos faz felizes?**: as lições de uma pesquisa de Harvard que há quase oito décadas tenta responder a essa pergunta. 2016. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-38075589>. Acesso em: 08 set. 2020.

MEYER, Joyce. **A Raiz de Rejeição**. Belo Horizonte: Bello Publicações, 2009. 123 p.

MOURA, Paula. **Tem dois minutos?**: já é o suficiente para ser feliz. Já é o suficiente para ser feliz. 2015. Disponível em: <https://bit.ly/3jSkSq8>. Acesso em: 08 set. 2020.

SCHÄFER, Bodo. **O Caminho Para A Liberdade Financeira**. Rio de Janeiro, Rj: Sextante, 2015.

SCHULTE, Brigid. **Meditação não apenas reduz estresse, como é capaz de mudar o seu cérebro, diz neurocientista de Harvard**. 2015. Disponível em: <https://wapo.st/3h6Y0lf>. Acesso em: 08 set. 2020.

VIEIRA, Camila Saraiva. **Viva a sua real identidade:** como viver o seu propósito. São Paulo: Editora Gente, 2021. 256 p.

VIEIRA, Paulo. **O Poder da Ação:** faça sua vida ideal sair do papel. 23. ed. São Paulo: Editora Gente, 2015.

VIEIRA, Paulo. **O poder da autorresponsabilidade:** a ferramenta comprovada que gera alta performance e resultados em pouco tempo. São Paulo: Editora Gente, 2017. 160 p.

VIEIRA, Paulo. **Poder e alta performance:** o manual prático para reprogramar seus hábitos e promover mudanças profundas em sua vida. 15. ed. São Paulo: Editora Gente, 2017. 256 p.

ZAK, Paul. **A Molécula da Moralidade**. Rio de Janeiro, Rj: Elsevier, 2012.

**ANOTAÇÕES**

## ANOTAÇÕES

## ANOTAÇÕES

## ANOTAÇÕES

**ANOTAÇÕES**

## ANOTAÇÕES

## ANOTAÇÕES

## ANOTAÇÕES

**ANOTAÇÕES**

## ANOTAÇÕES

**ANOTAÇÕES**

## ANOTAÇÕES

## ANOTAÇÕES

## ANOTAÇÕES