



# # DESENVOLVER

Sempre uma reflexão autoral sobre desenvolvimento



## DA INTENÇÃO À AÇÃO

### O poder da autoconsciência e automotivação.

Olá, colega!

Voltamos com a 2ª edição do Desenvolve News com o tema **ProAtividade**.

Após termos te convidado na 1ª edição para uma reflexão sobre qual é o seu porquê e a sua razão de existir, bora para ação?!!!

Como disse Lavoisier: “Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”. **Se não estamos evoluindo, estamos regredindo, não dá pra estagnar! Concorda?**

A vida é um constante movimento, observamos cotidianamente, no nascer das flores, nas fases da lua, nas estações do ano, no nascer do sol, no envelhecer e no aprender com novas experiências.

**Todos os dias fazemos escolhas e toda escolha tem suas consequências.**

Tem um ditado popular que fala o seguinte: **“O plantio é opcional, mas a colheita é obrigatória.”** E como temos vivido? Como vítimas ou protagonistas diante das



realidades que se apresentam?

Você tem o hábito de refletir e contemplar o impacto que as pessoas e as circunstâncias têm sobre nós?

**Somos impactados e causamos impacto o tempo inteiro, mesmo na inércia.**

O que é a morte, senão uma total inércia física? E veja o quanto ela nos impacta!



Nesse mês de maio, nossos corações brasileiros estão sangrando! A maior tragédia climática da história gaúcha afetou o país inteiro, atingiu mais de 2 milhões de pessoas com inúmeros óbitos, desestruturou mais de 400 cidades no Rio Grande do Sul e bairros inteiros foram engolidos.

**A morte impacta! A paralisia impacta! A ação impacta!**

Um estudo do fotógrafo, escritor e pesquisador japonês Masaru Emoto ficou mundialmente conhecido após ter sido divulgado no documentário “Quem somos nós”, em que apresentou seus experimentos com o objetivo de evidenciar que nossos pensamentos e a energia do ambiente têm a capacidade de modificar a configuração da molécula da água.

Ele colocou água em vários recipientes diferentes e os

envolveu com etiquetas identificadas com palavras como: amor, ódio... Outros foram expostos à músicas clássicas, rock pesado... Em outros a água foi benzida, e assim, simulou várias situações. Congelou a água e tirou fotos microscópicas.

Veja os resultados extraordinários:

Com as imagens, palavras e pensamentos agradáveis, positivos, os cristais se tornaram belos e harmônicos.



AMOR

OBRIGADO

APOIO

Com as imagens, palavras e pensamentos negativos, impiedosos e irritados, os cristais se tornavam desarmônicos e feios.



ÓDIO

PALAVRAS DE INSULTO

MALDIÇÃO

Agora vamos refletir: **Se o corpo humano é composto por mais de 70% de água, como está nossa imagem com os pensamentos e ambientes que escolhemos viver?**

**Pequenas ações impactam muito, para o bem ou para o mal!**

O que seria do nosso povo gaúcho se não fosse **o mover, o agir, a proatividade** diante do caos, das perdas e das dores?



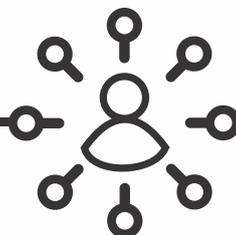
**Mas...sempre é tempo para refletir, para recomeçar,  
para agir, para reconstruir.**





## REVERBERAR

Instigar para ecoar seu pensamento



### Na instabilidade do mundo, precisamos ter algo para nos alicerçar.



Inteligência emocional garante sabedoria para lidar com o estresse de maneira construtiva, manter relacionamentos saudáveis e tomar decisões ponderadas.

Em quem você se inspira para desenvolver as habilidades emocionais que têm influenciado seu agir e seus resultados?

**O tempo todo fazemos escolhas! E essas escolhas nos movem para evoluir ou regredir.**

Começamos por priorizar hábitos de vida saudáveis. Todos nós sabemos que isso é essencial para o equilíbrio, mas será que estamos comprometidos com isso? Se não temos o básico que nos harmoniza, como conseguiremos pensar e agir adequadamente?

Daniel Goleman em seu livro “Inteligência Emocional” relata que o sucesso está intrinsecamente ligado à inteligência emocional (QE). As habilidades intelectuais (QI) representam apenas 20% das aptidões necessárias para se tornar uma pessoa bem-sucedida, 80% do sucesso depende da capacidade de gerenciar as habilidades de inteligência emocional.

A capacidade de ser proativo, consciente e habilidoso na gestão das próprias emoções e nas interações com os outros está relacionada com a inteligência emocional (QE).



**"Aja como se o que você faz fizesse diferença. Isso faz."**

**William James**



Covey em seu livro "Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes" define proatividade como a competência que impulsiona uma busca por mudanças de maneira espontânea, sem precisar de estímulos externos, enfatizando a importância de assumir o controle de nossas vidas e sermos responsáveis por nossas próprias escolhas e ações.

Proativos previnem possíveis obstáculos e planejam resultados futuros, agindo com dinamismo e eficácia para alcançar seus objetivos. Será que a vida não se torna mais simples quando adquirimos essa competência?

Tomar as rédeas da nossa consciência e perceber o

movimento da nossa própria vida é o primeiro passo (ação) do caminho para se viver com proatividade e propósito.

Você não irá descobrir o significado da sua vida olhando só para si mesmo, o propósito da sua vida é muito maior que sua realização pessoal, sua paz de espírito ou mesmo sua felicidade, sua família, sua carreira ou seus mais ousados sonhos e aspirações.

**Ouse buscá-lo na Fonte Infinita!**



## REFLETIR

Inspiração para vivenciar



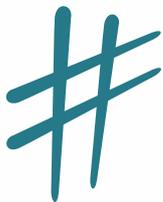
“A gente sabe que na vida tudo vira memória, coisas boas, coisas ruins, coisas que muitas vezes nos parecem indiferentes. Então, seja uma boa pessoa, para que você seja uma boa memória. Seja aquela pessoa que quando alguém lembrar de você, vai pensar: **Que saudade!**”

**Ostra Feliz Não Faz Pérolas.**

Rubem Alves.

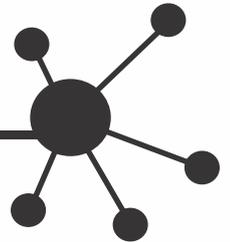
<https://www.youtube.com/watch?v=MAonITz8bjA>





## EXPANDIR

Seus horizontes



### **Palestras:**

**Dentro da mente de um mestre da procrastinação:** Tim Urban

<https://www.youtube.com/watch?v=su42HCVDPNk>

**Os hábitos surpreendentes dos pensadores originais:**  
Adam Grant

<https://www.youtube.com/watch?v=fxbCHn6gE3U>



### **Filmes:**

**Um sonho de liberdade** - A história gira em torno de Andy Dufresne, um banqueiro condenado à prisão perpétua por um crime que não cometeu.

**Um sonho possível:** Conta a história inspiradora de Michael Oher, um jovem em situação de vulnerabilidade, cuja vida muda radicalmente ao ser acolhido pela família Tuohy.

### **Livros:**

**Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes** por Stephen Covey.

**O Poder do Hábito** por Charles Duhigg.



### **Podcasts:**

**Proatividade - Pilulas de conhecimento** -

<https://open.spotify.com/episode/4Nf8ZCLjP2ziqD2fYxSbDx?si=nTYIsE>

**O mito da proatividade** -

<https://open.spotify.com/episode/0D5BeAMYFQCILJSGI2RyXv?si=ADKly6vDT70VVNcLR82qZg>

### **Proatividade tóxica** -

[https://open.spotify.com/episode/7hDTxXdKvZsZWxDjPoxalH?si=tp\\_1vkyyR9W4XizsTI7ZzA](https://open.spotify.com/episode/7hDTxXdKvZsZWxDjPoxalH?si=tp_1vkyyR9W4XizsTI7ZzA)



### **Vídeos:**

**Lições do abacaxi:**

<https://www.youtube.com/watch?v=B5qsW9clNE8>

**Foco na tarefa x Foco no resultado:**

[https://www.youtube.com/watch?v=rgnn\\_QLrflA](https://www.youtube.com/watch?v=rgnn_QLrflA)

**O vaso imperfeito:**

<https://www.youtube.com/watch?v=x7DclWMW034>





# CONECTAR

Histórias, relatos, encantos, alívios



**“Comece fazendo o necessário, depois o que é possível, e de repente, você estará fazendo o impossível”.**

Acompanhe os vídeos da



**4ª Mostra Goiana**  
de Experiências Exitosas  
e Inovadoras no SUS

[https://www.youtube.com/watch?v=-ic\\_uXmm\\_dk](https://www.youtube.com/watch?v=-ic_uXmm_dk) - palestra realizada no período matutino  
<https://www.youtube.com/watch?v=NGGnKwmd-ql> - palestra realizada no período vespertino