

# SEJA AUTOR DA SUA PRÓPRIA HISTÓRIA!

## 1- ENXERGUE A GRANDEZA DA VIDA.

- VOCÊ TEM INVESTIDO EM QUALIDADE DE VIDA OU TEM SIDO UMA MÁQUINA DE TRABALHO?
- INVISTA NA SUA TRANQUILIDADE E NO SEU PRAZER DE VIVER.

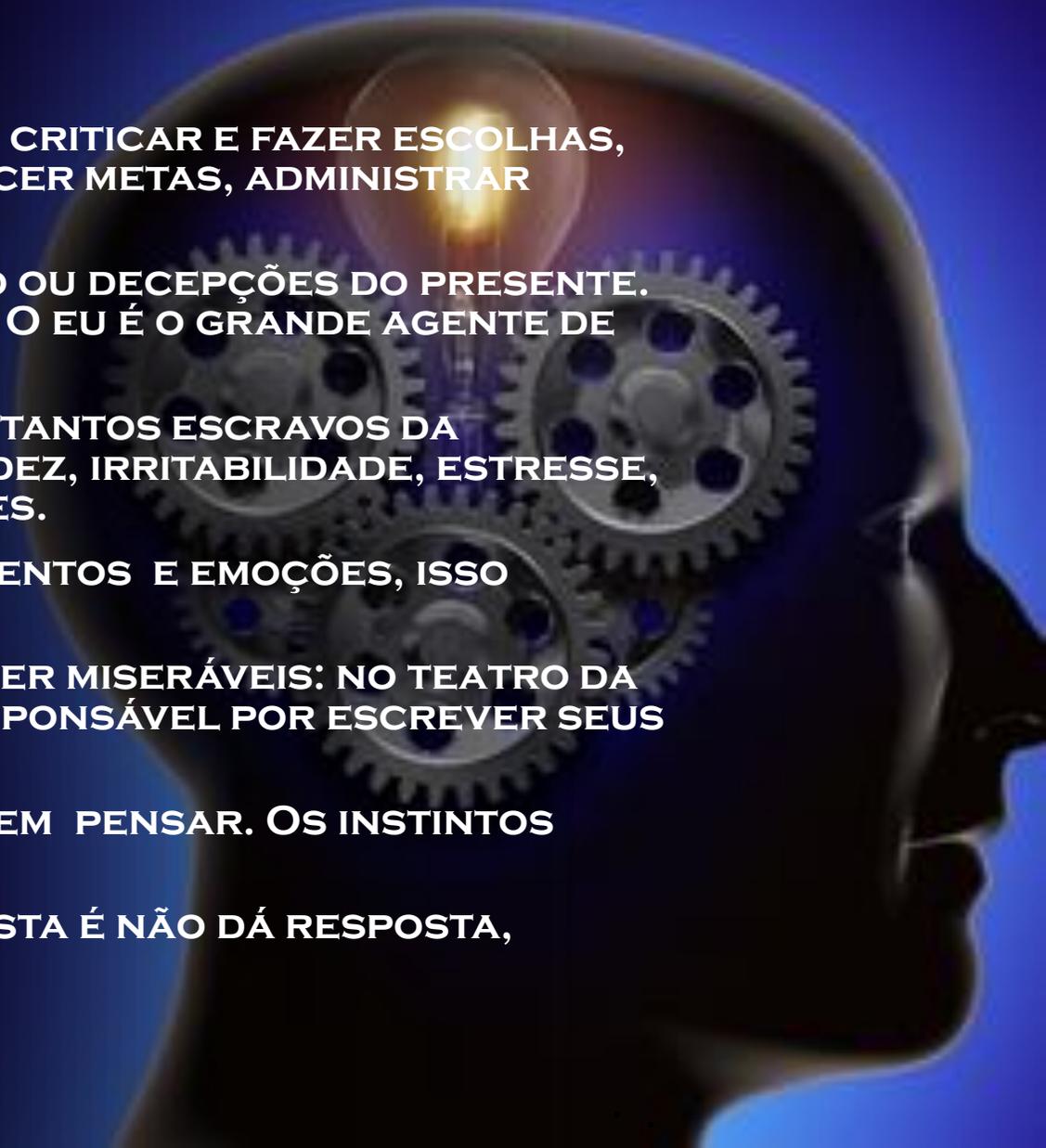
2-NÃO SE DIMINUA, OU TENHA PENA DE SI MESMO. EM NOSSA ESSÊNCIA SOMOS TODOS IGUAIS.

EQUIPE DA GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA  
DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS DO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA



### — 3- RESGATE A LIDERANÇA DO EU.

- É A CAPACIDADE DE ANALISAR AS SITUAÇÕES, DUVIDAR, CRITICAR E FAZER ESCOLHAS, EXERCER O LIVRE ARBITRÍO, CORRIGIR ROTAS, ESTABELECEER METAS, ADMINISTRAR EMOÇÕES E GOVERNAR PENSAMENTOS.
- ALGUNS SÃO CONTROLADOS POR TRAUMAS DO PASSADO OU DECEPÇÕES DO PRESENTE. NÃO APRENDERAM A INTERVIR NO SEU PRÓPRIO MUNDO. O EU É O GRANDE AGENTE DE MUDANÇA.
- VIVEMOS EM UMA SOCIEDADE LIVRE, MAS NUNCA HOUE TANTOS ESCRAVOS DA ANSIEDADE, IMPULSIVIDADE, MEDO, INTOLERÂNCIA, TIMIDEZ, IRRITABILIDADE, ESTRESSE, PREOCUPAÇÕES COM O AMANHÃ, EXCESSO DE ATIVIDADES.
- NÓS PODEMOS E DEVEMOS GERENCIAR NOSSOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES, ISSO EVITARÁ VÁRIOS TRANSTORNOS PSÍQUICOS.
- NÃO EMPOBREÇA NO ÚNICO LUGAR QUE NÃO PODEMOS SER MISERÁVEIS: NO TEATRO DA NOSSA MENTE. A VIDA É UM GRANDE LIVRO E VOCÊ É RESPONSÁVEL POR ESCREVER SEUS TEXTOS.
- O MEDO, A RAIVA E A ANSIEDADE NOS IMPELEM A AGIR SEM PENSAR. OS INSTINTOS CONTROLAM NOSSA INTELIGÊNCIA.
- NUM CLIMA EM QUE NINGUÉM PENSA, A MELHOR RESPOSTA É NÃO DÁ RESPOSTA, PROCURAR A SABEDORIA DO SILÊNCIO.



## UM CONVITE PARA ENTRAR NO TEATRO DA SUA MENTE.

- **UM GRUPO DE JUDEUS( OS FARISEUS), ENCARCERADOS EM SUAS PRISÕES DA MENTE DA DISCRIMINAÇÃO, QUERIAM MATAR UMA PROSTITUTA E VIERAM ATÉ JESUS. NAQUELE MOMENTO DE TENSÃO, JESUS VOLTOU-SE PARA SI MESMO, RESPONDEU COM O SILÊNCIO, ESCRIVENDO NA AREIA COM SERENIDADE. EM SEGUIDA, GOLPEOU TODOS COM UMA LUCIDEZ IMPRESSIONANTE. “QUEM NÃO ESTIVER PECADO, ATIRE A PRIMEIRA PEDRA!” JESUS, FEZ COM QUE ELES VOLTASSEM PARA SI MESMO E RECONHECESSEM SUA INJUSTIÇA. ELES SAÍRAM DA AGRESSIVIDADE CEGA PARA O OÁSIS DA SERENIDADE.**



# AVALIE-SE

---

- O QUE PERTUBA A SUA MENTE?
- VOCÊ É IRRITADO E ANSIOSO?
- É IMPULSIVO E INTOLERANTE?
- COBRA DEMAIS DE SI MESMO E DAS PESSOAS?
- QUAL A CARACTERÍSTICAS DA SUA PERSONALIDADE QUE VOCÊ DESEJA MUDAR?
- VOCÊ USA O SILÊNCIO EM SITUAÇÕES TENSAS?
- VOCÊ CONSEGUE TER DOMÍNIO PRÓPRIO E SURPREENDER COM BOAS ATITUDES QUEM OS DECEPCIONA?





# DESAFIO:

- **FAÇA UM RELATÓRIO DAS DECISÕES QUE VOCÊ TEM ADIADO E QUE PRECISAM SER TOMADAS.**
- **TREINE APRENDER A PENSAR ANTES DE AGIR.**

12 semanas para mudar uma vida/ Augusto Cury- 3 ed- São Paulo:Planeta, 2015

