

# O que é contemplar o Belo?

- É uma conquista , um treinamento contínuo da sensibilidade. Há um belo escondido em cada coisa, exceto nas violências humanas.
- Contemplar o belo é diferente de admirar o belo somente em alguns momentos.

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





- **Você é um grande observador? Conseguir extrair o prazer nas coisas simples? Tem libertado a criança que vive em seu interior?**

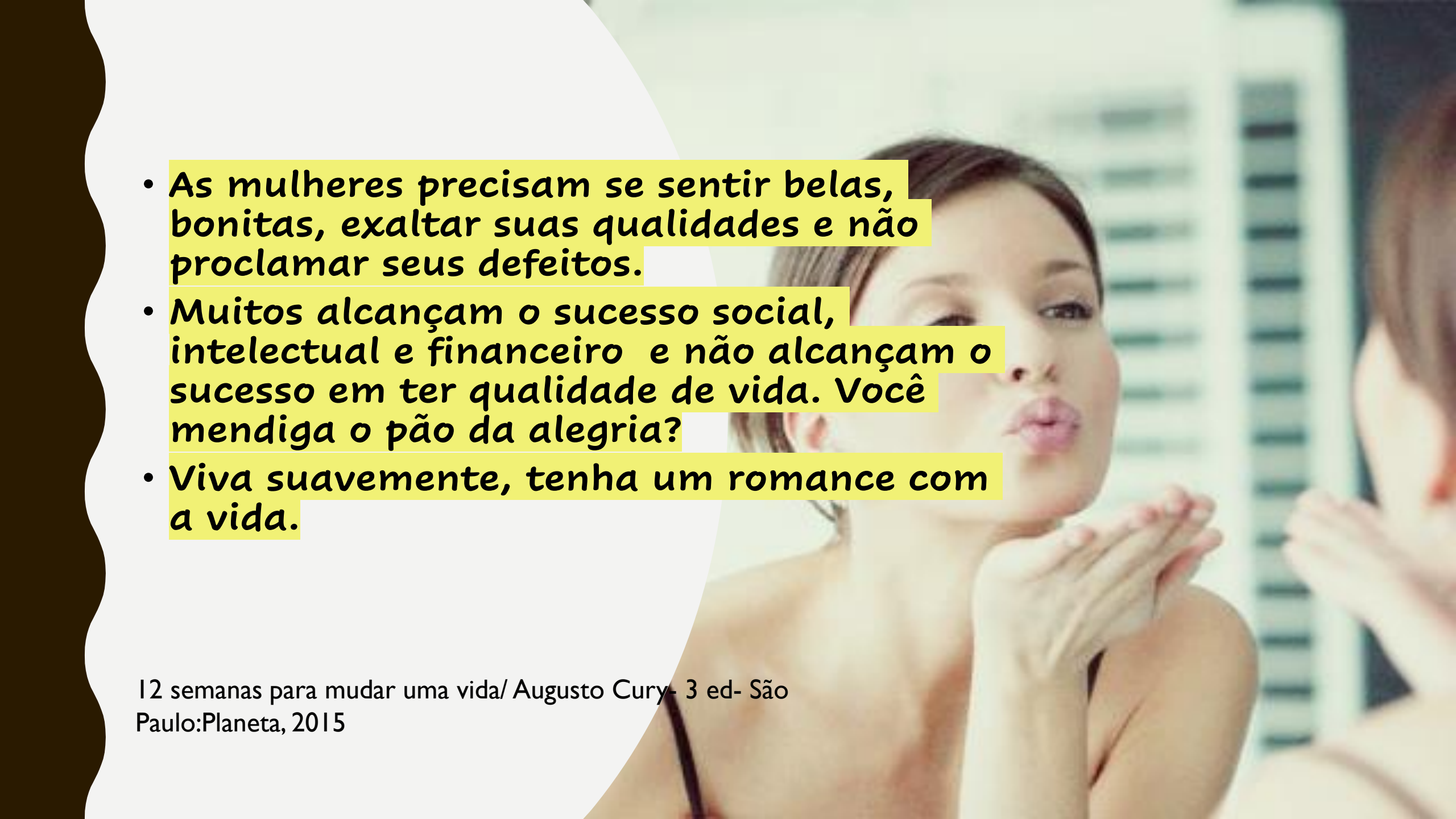
**Treine apreciar os pequenos momentos da vida, treine refinar sua capacidade de observação.**

- **Um pessoa contemplativa e bem-humorada vive melhor e por mais tempo. Ser negativista e mal-humorado não resolve os problemas, mas pode abreviar seus dias.**

- **Faça um relatório das coisas belas que estão ao seu redor. Repare nas coisas e nas pessoas, tente enxergar além do que seus olhos vêem.**

- Cuide de plantas, escreva poesias. Refine o prazer de ler, pintar, cantar.
- Role no tapete com as crianças. Valorize as coisas que são aparentemente simples, desvendando as coisas lindas e singelas.
- Exercite sentir-se uma pessoa bonita interiormente e exteriormente. Não seja escravo do padrão de beleza da mídia.



- 
- **As mulheres precisam se sentir belas, bonitas, exaltar suas qualidades e não proclamar seus defeitos.**
  - **Muitos alcançam o sucesso social, intelectual e financeiro e não alcançam o sucesso em ter qualidade de vida. Você mendiga o pão da alegria?**
  - **Viva suavemente, tenha um romance com a vida.**

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