



FAZER DA VIDA UMA FESTA, UMA GRANDE AVENTURA!

*Gerência de Qualidade de Vida
Gerência de Comunicação*



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

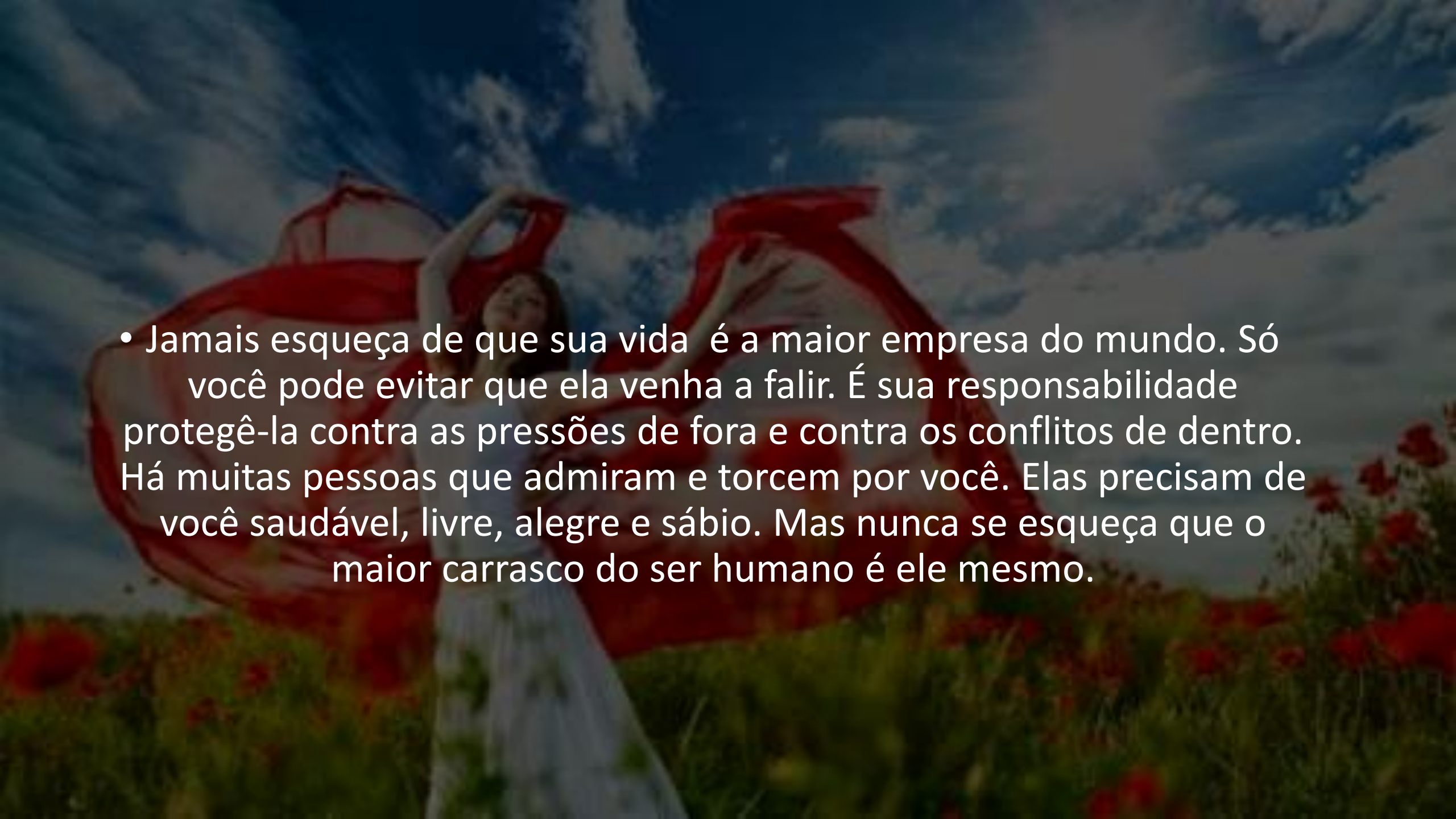


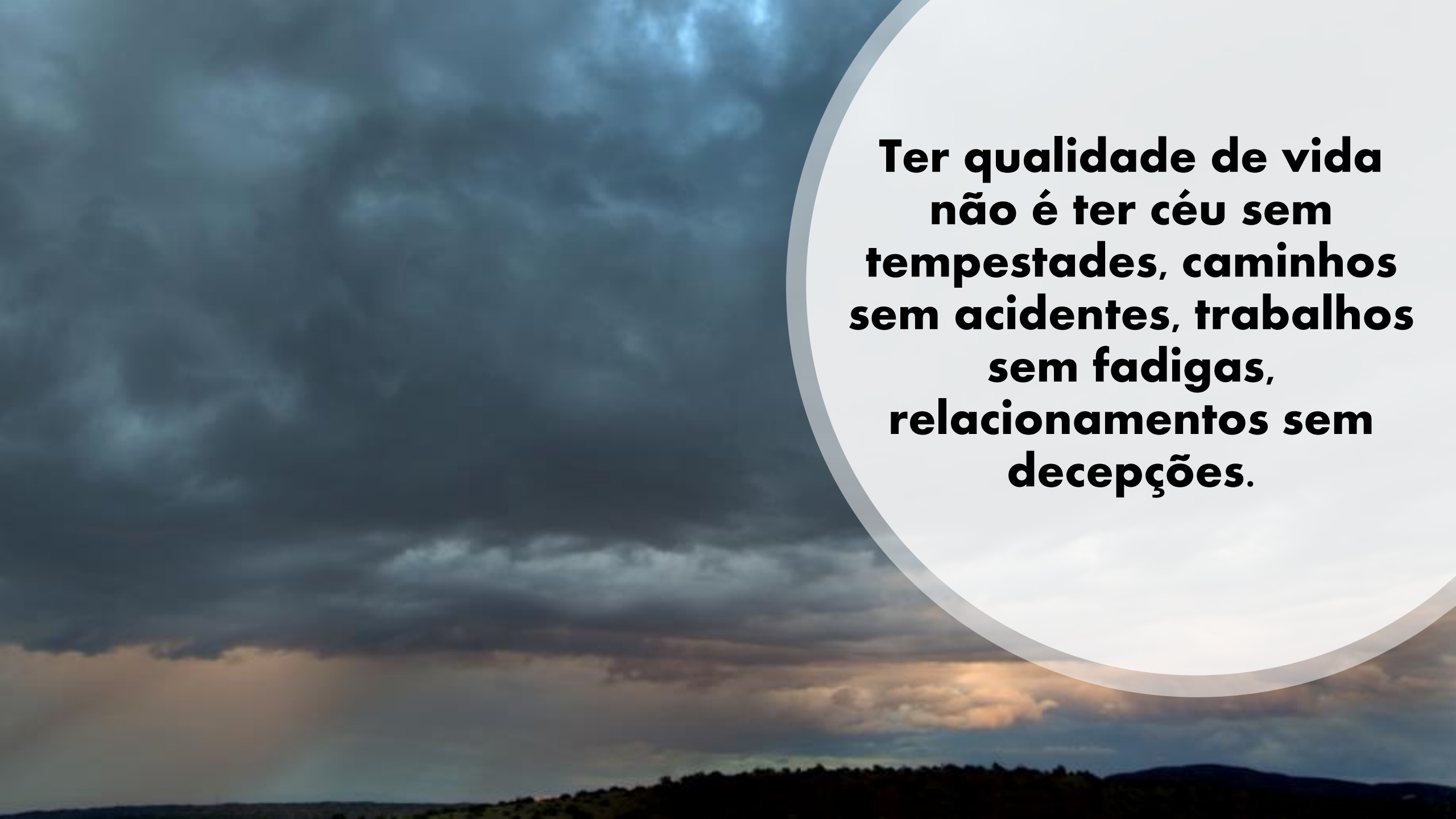
O ser humano é frequentemente um gigante no mundo de fora, mas um menino no mundo no território da emoção e no anfiteatro dos seus pensamentos. A ciência nos levou a conquistar o imenso espaço e o pequeno átomo, mas não a conquistar nosso próprio ser. Ter qualidade de vida está se tornando uma miragem no deserto: bela, mas inalcançável.

Enriqueça sua inteligência, expanda sua sabedoria e transforme suas relações sociais num oásis com 12 as leis da qualidade de vida.

- **1-SEJA AUTOR DA SUA PRÓPRIA HISTÓRIA;**
- **2-CONTEMPLE O BELO;**
- **3-LIBERTE A CRIATIVIDADE;**
- **4-TENHA UM SONO RESTAURADOR;**
- **5-GERENCIE SEUS PENSAMENTOS;**
- **6-ADMINISTRE A EMOÇÃO;**
- **7-TRABALHE OS PAPÉIS DA MEMÓRIA E REEDITAR O FILME DO INCONSCIENTE;**
- **8-A ARTE DE OUVIR E DIALOGAR;**
- **9-A ARTE DO AUTODIÁLOGO;**
- **10-SEJA EMPREENDEDOR DA SUA QUALIDADE DE VIDA;**
- **11- TENHA INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL PARA OS CONFLITOS EXISTENCIAIS;**
- **12— VIVA INTENSAMENTE A EXISTÊNCIA SEM ESTAR SOBRECARGADO COM A SUA MENTE.**



- 
- A woman in a white dress stands in a field of red flowers, holding a large red fabric aloft with both arms. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The scene is vibrant and celebratory.
- Jamais esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. Só você pode evitar que ela venha a falir. É sua responsabilidade protegê-la contra as pressões de fora e contra os conflitos de dentro. Há muitas pessoas que admiram e torcem por você. Elas precisam de você saudável, livre, alegre e sábio. Mas nunca se esqueça que o maior carrasco do ser humano é ele mesmo.



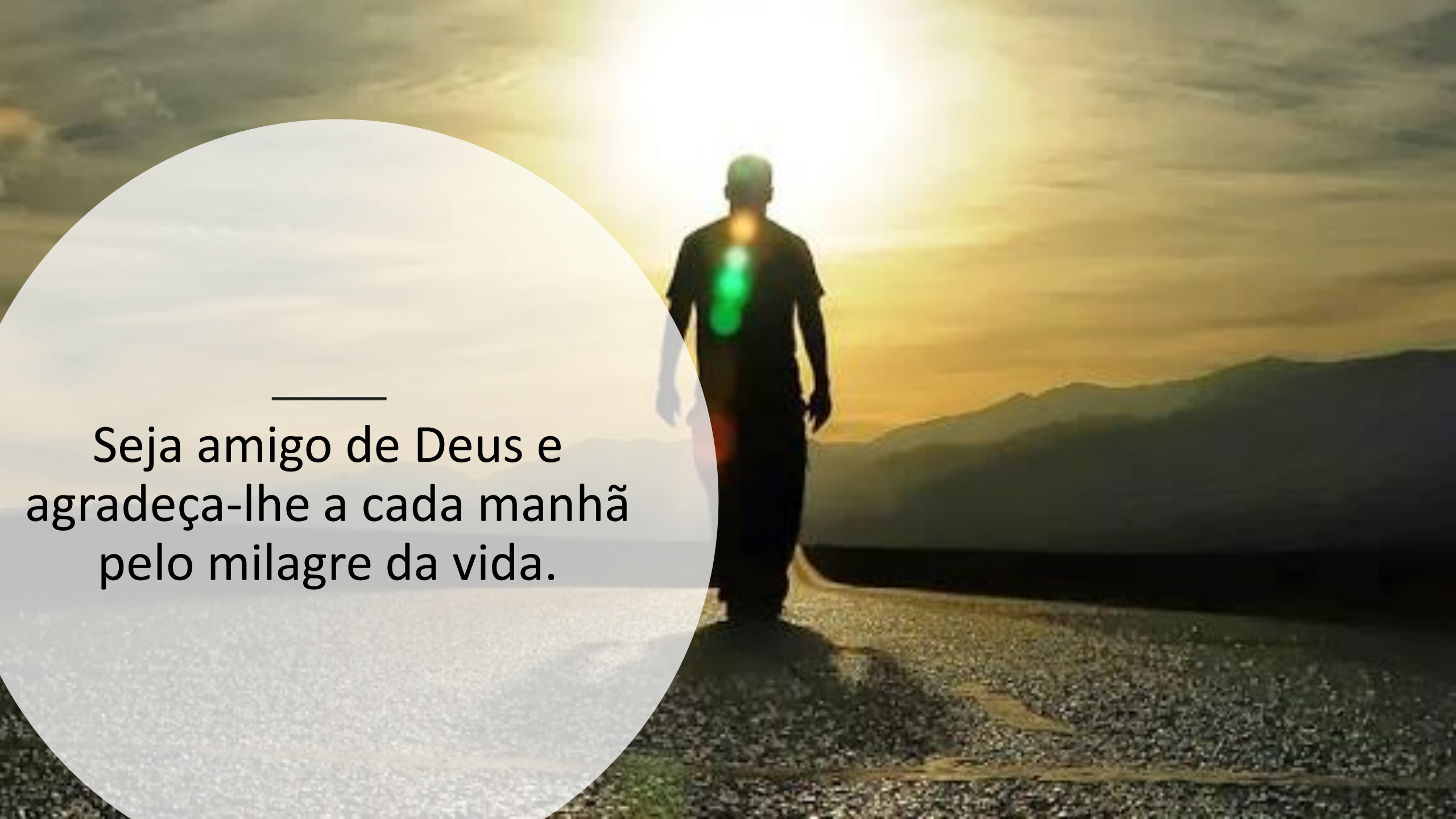
**Ter qualidade de vida
não é ter céu sem
tempestades, caminhos
sem acidentes, trabalhos
sem fadigas,
relacionamentos sem
decepções.**

- **Nunca gravite em torno da órbita dos outros e nunca controle os outros em torno de sua órbita.**
- **Valorize tanto o sorriso quanto a tristeza.**
- **Tenha humildade no sucesso e aprenda lições nos fracassos.**
- **Agradeça os aplausos, mas saiba que nas coisas simples e anônimas se escondem os melhores tesouros da emoção.**
- **Tenha consciência que cada ser humano é um mundo a ser conhecido e uma história a ser explorada. Todas as pessoas têm riquezas escondidas dentro de si, mesmo as mais difíceis e complicadas, mesmo as que erram e fracassam continuamente.**
- **Garimpe ouro nos solos de quem você ama.**
- **Garimpe ouro dentro do seu próprio ser.**
- **Não tenha medo dos próprios sentimentos.**





-
- **Tenha maturidade para falar: “Eu errei”.**
 - **Tenha coragem para dizer: “Perdoe-me”**
 - **Tenha coragem de ouvir um não.**
 - **Tenha segurança para receber uma crítica ainda que injusta.**
 - **Faça amigos , mas nunca deixe os antigos para trás.**
 - **Seja um navegante nas águas da emoção.**
 - **Beije os filhos prolongadamente.**
 - **Abrace seus pais afetivamente.**
 - **Olhe nos olhos de quem é especial para você e diga com vibração: Eu te amo! Eu preciso de você.**



Seja amigo de Deus e
agradeça-lhe a cada manhã
pelo milagre da vida.

**USE AS FERRAMENTAS
PSICOLÓGICAS PARA EXTRAIR,
GANHOS NAS PERDAS, FORÇA
NO PERDÃO, SEGURANÇA NOS
SOLOS DO DESESPERO,
EXPERIÊNCIA NOS VALES DE
MEDO, ALEGRIA NA TERRA DA
DOR.**



**APESAR DAS NOSSAS FALHAS, DEFEITOS E
FRAGILIDADES A VIDA É...**

**UMA JOIA ÚNICA
NO TEATRO DA
EXISTÊNCIA**

