



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Abril.2021 - 15a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR

- + COMO AS "FAKE NEWS" PODEM ATRAPALHAR SEUS RESULTADOS!
- + EMAGREÇA SEM GASTAR DINHEIRO
- + COACHING: O QUE É (E NÃO É)?
- + QUEM ESCONDEU OS TALENTOS?



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

SAÚDE

sempre em primeiro lugar...

Em 07/04/1948 foi criado, pela OMS (Organização Mundial da Saúde), O Dia Mundial da Saúde. Foi comemorado, pela primeira vez, em 1950.

Hoje, e sempre, não podemos simplesmente dizer que estamos "bem de saúde", se não conhecermos e refletirmos, em todos os fatores que envolve estarmos bem:

- Alimentação
- Saneamento Básico
- Meio Ambiente
- Trabalho & renda
- Transportes
- Educação
- Acesso aos bens e serviços essenciais
- Qualidade do nosso sono
- Beber muita água
- Praticarmos atividades físicas
- Lazer
- Sermos positivos



Temos que ter consciência de todos esses pontos determinantes, porque todos nos afetam diretamente, ou seja, cuidarmos de nossa saúde física, mental e social é imprescindível. Esse é um direito fundamental de todos nós, de acordo com a Lei 8.080 de 1990. Sem que tenhamos acesso digno, a cada um deles, não podemos simplesmente dizermos que estamos saudáveis. O papel em garantir esse direito, populacional, está nas mãos do nosso Governo; mas a garantia maior de estarmos no caminho correto, parte de nós. Não quer dizer que não devemos tratar problemas preexistentes, mas podemos buscar a prevenção de muitas mazelas.

Devemos fazer, de cada um de nossos dias, o Dia Mundial da Saúde. Sem ela não conseguiremos chegar a lugar algum. Façamos nossa parte nessa caminhada diária.

Admire, e reconheça também, o trabalho de cada profissional de saúde. Nenhum deles está ali por acaso. Estamos vivos e temos que nos fundamentar em bases sólidas. Agora que sabemos o caminho para o nosso bem-estar, façamos de cada dia único, em busca de qualidade de vida. Seja você, o ponto de partida, nessa conscientização.

E comemore, diariamente, cada respirar.

GARANTINDO ACESSO À SAÚDE DE QUALIDADE E PROMOVENDO
O BEM-ESTAR PARA TODOS EM TODAS AS IDADES.

UM PEQUENO LEMBRETE:

VOCÊ E SUA FAMÍLIA ESTÃO

EM DIA COM AS VACINAS?

No dia 12 de abril de 2021 se iniciou a
23ª Campanha Nacional de Vacinação
contra a Gripe.

Fique atento ao calendário de vacinação
no site do Ministério da Saúde, e a data
respectiva a sua idade.

SE VOCÊ TOMOU A VACINA DA COVID, O MINISTÉRIO
DA SAÚDE ORIENTA UM INTERVALO DE 14 DIAS ENTRE
UMA VACINA E OUTRA.



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Abril.2021 - 15a Edição

ÍNDICE

- 04** COMO AS "FAKE NEWS" PODEM ATRAPALHAR SEUS RESULTADOS!
- 10** EMAGREÇA SEM GASTAR DINHEIRO
- 14** COACHING: O QUE É (E NÃO É)?
- 19** QUEM ESCONDEU OS TALENTOS?

ANUNCIE AQUI!

CONDIÇÕES ESPECIAIS!

DIVULGAÇÃO DA REVISTA



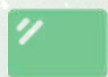
E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque, visitantes e mailings exclusivos



Cartazes

Expostos em diversos locais



Elemidia

Totens e Telas nos Elevadores



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Fale com a gente!



revistadoparque@imperioideias.com.br

(11) 95827-9176



- grupo -

IMPÉRIO



3 minutos
de leitura



COMO AS "FAKE NEWS" PODEM ATRAPALHAR SEUS RESULTADOS!

por Murillo Oliveira de Souza

Personal Trainer / Especialista em Fisiologia do
Exercício / Especialista em Treinamento Funcional
CEO - Consultoria Esportiva

 @murichampz

 @b23trainer



Sabemos que para atingirmos nossos resultados, precisamos de uma sessão de fatores que influenciarão nosso corpo a se adaptar a um novo estilo e a novas transformações fisiológicas, metabólicas e mecânicas.

Porem, nos dias de hoje, chovem informações sobre todos os tipos de conteúdos possíveis, desde dietas milagrosas ate treinos mágicos. E com isso as pessoas que acessam essas informações, ficam em dúvidas constantemente, se perguntando: – Será que isso está certo? Será que isso me trará os resultados que eu sempre busquei?

E é aí que mora o perigo, pois a maioria dessas informações, não são VERDADEIRAS, e carregam um embasamento científico muito baixo ou quase nulo.

Porem, pela facilidade e rapidez dessas promessas, as pessoas acabam se impressionando com tais informações e acabam sendo adeptas das mesmas.

E aí surge o problema ... CADÊ OS RESULTADOS PROMETIDOS?

Passa o tempo e a pessoa se encontra na mesma, com possíveis lesões, sem resultados e frustrada, fazendo com que a mesma se desanime e volte ao ponto inicial.

Hoje falaremos sobre CINCO frases que todos escutam por aí, acreditam que sejam verdadeiras, porém não passam de FALSAS INFORMAÇÕES!

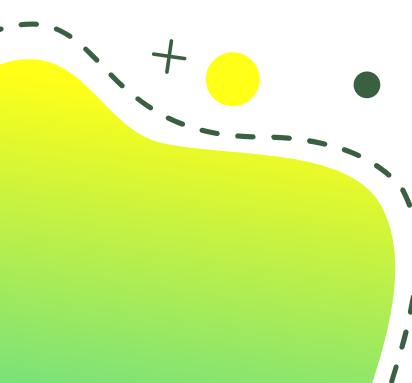
1 - PARA EMAGRECER, PRECISO COMER POUCO E CORTAR O CARBOIDRATO!

MENTIRA!

O carboidrato é importante para que possamos ter energia, não só de treino, mas sim para o dia a dia! O que temos que nos atentar, é:

- Qual tipo de carboidrato você está ingerindo?
- Qual a quantidade de carboidrato estou ingerindo?
- Qual a quantidade meu corpo precisa, e quais horários devo fazer a ingestão dele?

Sempre o CARBOIDRATO será o vilão quando o assunto é emagrecimento, porém tirar o carboidrato por total de uma alimentação, pode gerar alguns problemas tanto físicos, quanto mentais.



2 – SÓ VOU EMAGRECER SE FIZER TREINOS CARDIOVASCULARES!

Hoje os estudos mostram que tanto o treino cardiovascular (corrida, natação, respingos e etc ...) quanto o treino RESISTIDO (Musculação) são capazes de gerar adaptações físicas, que gerarão emagrecimento em seu corpo.

Porem, uma atividade que sempre é deixada de lado, quando o assunto é emagrecimento é a MUSCULAÇÃO!

A musculação se faz importante nesse processo de emagrecimento, pois os para que haja construção e manutenção do tecido muscular, nosso corpo gastará muita energia para que isso aconteça.

E essa energia, se alinhada com uma boa dieta, será proveniente do nosso tecido adiposo, onde se encontra a gordura.

Ou seja, MUSCULAÇÃO TAMBÉM EMAGRECE!

3 – PARA TER RESULTADOS, PRECISO FAZER TREINOS LONGOS!

As pessoas que iniciam um processo de treinamento, logo imaginam:

– Quanto mais tempo eu treinar, mais CALORIAS gastarei!

E sabe o que isso quer dizer? NADA!

Hoje independente do tempo, precisamos focar em nossos treinos QUALIDADE e INTENSIDADE, ou seja, precisamos deixar de lado esse pensamento de treinos extremamente longos e cansativos e precisamos dar início a treinos CERTOS e EFICIENTES.

Hoje muitos estudos mostram um novo conceito de treinos TIME EFFICIENT, que são treinos curtos, intensos e eficazes!

Então, pensar que treinos LONGOS são mais eficientes pois gastam mais energia e ajudam a emagrecer mais rápido, não passa de uma informação FALSA!

Não foque em tempo, mas sim em qualidade!



4 – PRECISO TREINAR TODOS OS DIAS!

Quando privamos nosso corpo de dias de descanso, estamos privando nosso corpo de se recuperar com qualidade.

E por que isso?

Poucos sabem, mas é no descanso que conseguimos nossos resultados, pois é nesse período que nosso corpo se readapta as alterações e stress que sofremos devido aos treinos e as atividades diárias.

A partir do momento em que não deixamos nosso corpo “DESCANSAR”, estamos privando nossos sistemas de se recuperarem e de se reconstruírem.

Sendo assim, nosso corpo sempre estará em momento de stress e cansaço, evitando que todo o processo de reconstrução seja realizado.

5 – TREINO BOM É AQUELE QUE DÓI NO OUTRO DIA

Você começa a treinar na academia ou começa a treinar em casa, e no dia seguinte mal consegue levantar o braço de tanta dor. Logo pensamos:

– Nossa que treino bom e eficiente!

Após algumas semanas, você realiza o treino novamente e a dor não é a mesma.

Quer dizer então que o treino não foi eficiente? NÃO!

Essa dor pós treino, é conhecida como DMT (Dor Muscular Tardia) que se refere a um momento em que nossos músculos são “DESTRUÍDOS” por um estímulo novo, que nunca havia sido realizado.

Após alguns treinos, essa dor não aparecera mais, devido a adaptação que nosso corpo sofreu, ou seja, ele já se “acostumou” com aquilo que está acontecendo.

Então quer dizer que não terei mais resultados por não estar mais sentindo dor? SIM, você terá resultados, mesmo não sentindo mais dores pós treino!

A dor pós treino, não é sinal de treino eficaz e resultado!

Lembre-se:

"Antes de sair por aí acreditando em qualquer informação, procure sempre um profissional qualificado e especializado para lhe ajudar, pois uma informação mal dada pode gerar situações não satisfatórias em seu corpo!"



 ***Dê um UP em seus resultados!***

Ajudamos você com

MARKETING
DESIGN GRÁFICO
CRIAÇÃO
COMUNICAÇÃO
MÍDIAS SOCIAIS
SITES
VÍDEOS



www.imperiodeideias.com.br



(11) 95827-9176



@imperiodeideias



Império de Ideias



Clique nos botões acima para interagir!



3 minutos
de leitura



+ EMAGREÇA SEM GASTAR DINHEIRO

por Marcella Rezende

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

📷 @marcellasrezende

🌐 www.marcellarezende.com.br

✉ marcella@marcellarezende.com.br

📞 (11) 94736-3165



As pessoas acham que para emagrecer é caro, mas isso não é verdade. Grande parte dos alimentos que fazem bem para a nossa saúde não são caros. Mas tudo é uma questão de ponto de vista, no meu ponto de vista existem outras coisas que são bem mais caras:

- Caro é você ficar doente e não conseguir trabalhar
- Caro é você não ter disposição para brincar com os seus filhos
- Caro é você gastar dinheiro com remédios para melhorar a sua saúde
- Caro é você acordar com ressaca ou com dores no corpo por ter exagerado no dia anterior
- Caro é você colocar na mesa alimentos que pioram a sua saúde

Por que as pessoas acham que é caro emagrecer?

Porque muitas pessoas querem investir em milagres e realmente a indústria do milagre da saúde e do emagrecimento ganha muito dinheiro em cima dos sonhos das pessoas. Existem diversos produtos como chás, shakes, cintas, remédios, fórmulas, cremes e entre outros que são caríssimos e muitas vezes não trazem o tal milagre e acabam frustrando as pessoas.

Alguns produtos até são mais simples, mas por conta de toda publicidade e propaganda em cima desse produto, o transforma em um produto caro.

E quando se fala em comer saudável, a maior parte das pessoas acham que é preciso comer castanhas, farinha de amêndoa, pitaya, colágeno. E realmente, investir nisso tudo para emagrecer vai ser caro.

A solução para tudo isso é simples: comece com o que você tem em casa!

Estamos vivendo total inversão de valores onde a nossa saúde deveria ser valorizada e não é. As pessoas preferem investir em alimentos e prazeres que só acabam com a nossa saúde, e em um final de semana gastam:

R\$50 pizza / R\$100 no rodízio de japônês / R\$50,00 cinema / R\$100,00 no bar

Muitas vezes, com todo esse valor, você consegue fazer uma compra no mercado, sacolão e ainda pagar uma academia ou atividade física que você goste. Tudo é uma questão de prioridade e de escolhas.

A sua escolha faz total diferença nos seus resultados!

Além de ser prioridade, é autorresponsabilidade!

Responsabilidade é a habilidade de ser responsável, responsável vem de resposta, ou seja, autorresponsável é você ser responsável pela resposta de alguma ação que você anda praticando. E essa ação gera um resultado positivo ou negativo - e existe uma pessoa responsável pelo resultado que colhe na vida - essa pessoa é VOCÊ!

Comer saudável não é caro quando você entende que você é responsável pela sua saúde e prioriza ela, dessa forma tudo fica mais fácil!

Deixo aqui algumas dicas para você economizar e emagrecer de forma saudável:

- Comece com o que você tem em casa
- Procure ir na feira mais tarde no horário da chepa
- Caso não tenha dinheiro para pagar uma atividade física comece com uma caminhada, corrida, pular corda, jogar bola, vôlei ou exercícios na internet
- Se informe qual é o dia que tem mais promoção no mercado
- Não compre grandes quantidades de alimentos
- Para emagrecer você precisa somente dos alimentos que tem na natureza

Não fique esperando o momento perfeito para começar a cuidar da sua saúde, comece com o que você tem nas mãos e saiba que feito é sempre melhor que perfeito!



Pensando nas férias?



ACESSE
WWW.VIDANAPRAIA.NET

Vida
na
praia



5 minutos
de leitura



COACHING: O QUE É (E NÃO É)?

*por Valéria Sangiorgio
e Wilson Gambirazi*



É sabido que o processo de Coaching sofreu distorções na sua definição e na sua prática e essas distorções foram disseminadas entre profissionais, clientes, empresas e público de modo geral. Essa atividade, que chamou muita atenção por sua proposta de apoiar reflexões e auto desenvolvimento, infelizmente acabou sendo vulgarizada por não ser regulamentada, e por não haver medidas para preservar seus princípios e ética. Em algum grau, estes fatores trouxeram descrédito quanto a seu potencial de resultados perante a opinião pública.

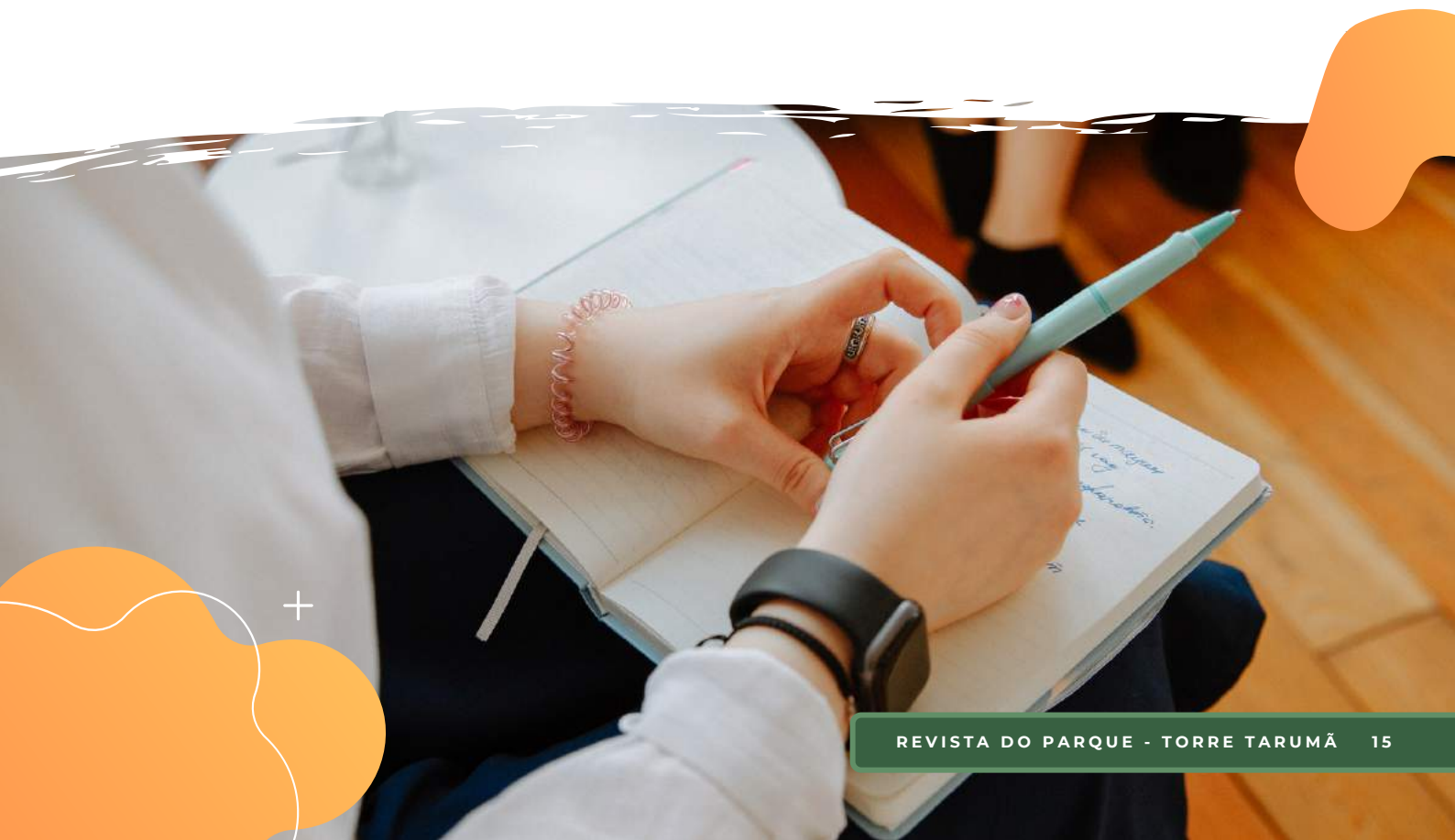
Para esclarecer o tema, conversei com Wilson Gambirazi, consultor organizacional credenciado como Associate Certified Coach pela ICF – International Coaching Federation, organização independente e sem fins lucrativos. Fundada em 1995 nos Estados Unidos, a ICF é a maior organização global de Coaches, com mais de 35.000 membros em mais de 140 países. A ICF tem como missão contribuir para o avanço da arte, ciência e prática do Coaching profissional.

Pautada por um rigoroso Código de Ética, a ICF visa preservar a integridade da profissão de Coach, estabelecendo elevados padrões de qualidade para acreditação de programas independentes de formação em Coaching e credenciamento de seus associados. A ICF não fornece serviços de Coaching ou de programas de formação em Coaching ao mercado.

Em resposta à situação descrita no primeiro parágrafo, Wilson e muitos outros Coaches endossam a ideia da auto regulamentação, em que, em algum momento a opinião pública saberá diferenciar bons e maus profissionais. Enquanto isso não acontece, já há em tramitação no Congresso Nacional, 4 Projetos de Lei para regulamentação da atividade de Coaching, visando combater a banalização e minimizar o surgimento de 'profissionais de ocasião'.

O termo Coaching tem um apelo mercadológico bastante forte, razão essa que motivou tanta diversidade no seu uso (promovendo distorções), quanto de profissionais indevidamente preparados para tal trabalho.

Wilson comentou um pouco do histórico dessa profissão, ressaltando que ela tem no Brasil entre 15 e 20 anos, e em outros países há pelo menos 30 anos. A referência dessa prática vem da cultura americana, ilustrada na figura do Coach, aquele 'professor' que atua em cursos de nível médio e universitário, não só em atividades esportivas, mas também no aprimoramento de valores e atitudes.



A par disso, a tradução literal do termo Coach em português é de Treinador, o que corresponde à figura do Técnico, que treina o atleta nos fundamentos e habilidades de cada modalidade esportiva.

Se por um lado esse papel já é bastante conhecido e aceito, por outro, acaba dificultando o entendimento da atividade de Coaching, hoje aplicada ao desenvolvimento de pessoas.

A ICF define Coaching como “uma parceria com o cliente (Coachee) em um processo instigante e criativo que o inspira a maximizar seu potencial pessoal e profissional”. Como se percebe, essa definição mostra uma relação entre iguais, onde o Coach não “ensina”, mas estimula o cliente a refletir e a encontrar suas próprias respostas às suas próprias demandas.

Nessa medida, Wilson indica que há uma clara diferença entre o Coaching e outras intervenções valiosas como mentoring, aconselhamento, treinamento ou mesmo consultoria, que em comum, tem a presença de alguém transmitindo conhecimentos, conselhos, recomendações ou mostrando o “caminho das pedras”.

O Coach precisa dominar o processo e não o assunto de interesse do cliente. Sua competência está em, sem julgar, ser curioso e aprofundar a reflexão sobre a questão trazida, mas principalmente sobre como o cliente enxerga a questão. Aqui vale lembrar Freud em uma de suas frases: “Quando Pedro me fala sobre Paulo, sei mais sobre Pedro do que sobre Paulo. No livro “Coaching para Executivos”, o sentido socrático do Coach é o de ‘parteiro de almas’.

Outra diferenciação importante a ser feita é que o ‘processo de Coaching não é psicoterapia, mas é terapêutico’, comenta Wilson. Isso significa que ambas abordagens buscam atender a alguma insatisfação do cliente com a situação atual. Na psicoterapia não há um prazo definido para essa jornada, enquanto o coaching tem começo, meio e fim, ao longo de um processo que pode variar em torno de 8 sessões ou até menos.

As escolas de formação de Coaches estruturam seus programas segundo diferentes bases conceituais e filosóficas, tais como ontologia, neurolinguística, neurociência, antroposofia e outras, ou mesmo adotam uma perspectiva transdisciplinar.

Coaching



Ao mesmo tempo, a ICF defende que a base teórica escolhida pelo Coach é menos relevante do que a aplicação de um conjunto de 8 competências (abaixo) em sua prática de Coaching. Essas competências não conflitam com a linha teórica adotada pelo Coach, mas asseguram foco e objetividade em relação ao processo e ao que foi contratado entre ele e o cliente.

Competências Essenciais de Coaching ICF:

1. Evidencia Integridade Ética - Compreende e consistentemente aplica a ética e os padrões de coaching
2. Incorpora a Mentalidade de Coaching - Desenvolve e mantém uma mentalidade aberta, curiosa, flexível e centrada no cliente.
3. Estabelece e Mantém Acordos - Estabelece parcerias com o cliente e partes interessadas relevantes para criar acordos claros quanto à relação de coaching, o processo, plano e objetivos.
4. Cultiva Confiança e Segurança - Estabelece parceria com o cliente na criação de um ambiente seguro e de apoio que permita ao cliente partilhar livremente.
5. Mantém a Presença - Está totalmente consciente e presente com o cliente, adotando um estilo aberto, flexível, alicerçado e confiante.
6. Escuta Ativamente - Foca-se no que o cliente diz e no que não diz para entender completamente o que está a ser comunicado no contexto dos sistemas do cliente e para apoiar a sua autoexpressão.
7. Evoca a Tomada de Consciência - Facilita a descoberta e a aprendizagem do cliente através da utilização de ferramentas e técnicas como a indagação poderosa, metáforas ou analogias.
8. Facilita o Crescimento do Cliente - Estabelece parceria com o cliente para transformar aprendizagens e descobertas em ações. Promove a autonomia do cliente no processo de coaching.

Ao optar por um Coach credenciado pela ICF está assegurado que o profissional foi treinado e passou por processos de mentoria na aplicação dessas competências.

Tanto no ambiente corporativo, onde os líderes podem se beneficiar ao assumir a condição de Coaches de cada membro da equipe, como no âmbito pessoal, o Coaching é uma metodologia que contribui efetivamente para o progresso pessoal e profissional, promovendo maior protagonismo ao cliente na busca e definição de seus próprios caminhos.

Referências:

ICF – International Coaching Federation

<https://www.icfbrasil.org/>

<https://coachingfederation.org/>

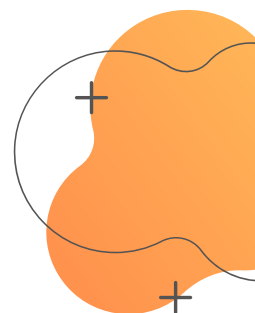
Coaching para Executivos

Arménio Rego, Miguel Pina e Cunha, Carlos Miguel Oliveira e Ana Regina Marcelino - Escolar Editora, Portugal



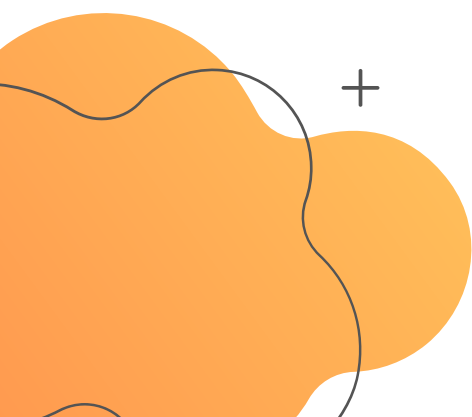
Valeria Sangiorgio

Consultoria em Desenvolvimento Organizacional
autogerenciamento.contato@gmail.com



Wilson Gambirazi

, Consultor em Desenvolvimento de Pessoas e
Coach - ACC-ICF
wilson@pgconsultores.com.br





6 minutos
de leitura



QUEM ESCONDEU OS TALENTOS?

por José Renato Siqueira Jr.

Escritor e Consultor de carreiras

jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br



jose renato siqueira junior

“Há um apagão de talentos no País.” Li esta afirmação certa ocasião em uma pesquisa e lembrei de ter ouvido esta frase, assim que comecei a trabalhar, lá nos anos setenta.

Descrever cargos foi um dos primeiros trabalhos que aprendi e entrevistar os profissionais que ocupavam os tais cargos, era o processo. Em poucos meses, conversei com centenas de pessoas e fiquei impressionado com a complexidade peculiar existente em cada posto de trabalho e, também, com a competência e o orgulho dos funcionários pelo seu ofício.

Por esta razão, estranhei quando ouvi do diretor de RH, meu chefe, um comentário sobre sua preocupação com a falta de talentos que, segundo sua visão se não fosse corrigida, impediria o crescimento almejado pela empresa.

Pensei: “Como assim”? Eu acabara de conhecer, não uma, mas muitas pessoas realizando o seu trabalho com esmero e domínio, a maioria tendo consciência de suas responsabilidades e comprometidas com os resultados. Perguntei o porquê do que percebi nas entrevistas não ser reconhecido como talento e recebi como resposta: “Você é muito jovem, por isso, ainda acredita em tudo o que as pessoas falam de si.”

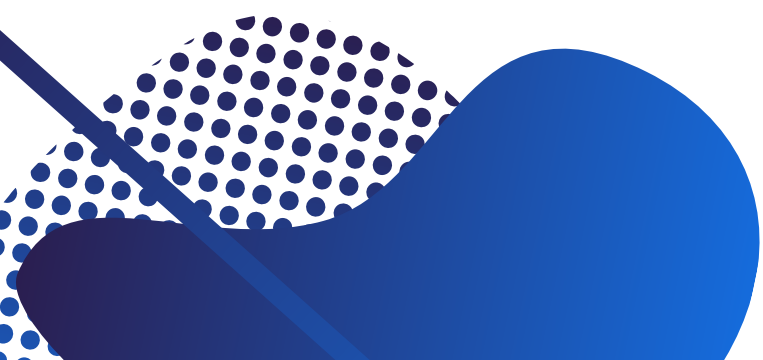
Mesmo relutante, por um tempo creditei minha visão à minha pouca experiência.

Anos se passaram, mudei de emprego algumas vezes, mas sempre me deparando com opiniões ou lendo artigos e pesquisas sobre a tal “escassez de talentos”.

Nos anos 1980 tive a felicidade de trabalhar em uma grande empresa, onde convivi com o “estado da arte” na gestão de RH. A contínua preocupação em aperfeiçoar competências dos líderes como desenvolvedores de pessoas, fazia com que o nível dos profissionais que lá trabalhavam fosse altíssimo, também porque este modelo ampliava a capacidade de atrair e manter pessoas competentes, motivadas e orgulhosas de fazerem parte dela, à época e por muito tempo, um ícone no mercado.

Diante de tudo isso, avaliei: “Aqui se descobre, se desenvolve e se valoriza o talento humano!”

Mesmo assim, também lá ouvia o “mantra” da falta de talentos, embora, de forma menos generalizada. “Como faltam talentos nos níveis operacionais de nossas fábricas” era uma fala recorrente nos salões da matriz.



Quando, porém, comecei a ter contato com os operadores que, aos poucos, foram sendo envolvidos no movimento da Qualidade Total – processo no qual a empresa foi uma das precursoras no País –, reconheci rápido quanta competência e comprometimento também existia no espaço conhecido como “chão de fábrica”. E, assim, a afirmação da escassez de talentos continuava a não fazer sentido para mim.

Hoje penso que, talvez, o que acontecia por lá, na realidade, era uma errônea classificação como falta de talento do que, na realidade é resultado (e por isso deveria ser renomeado) como falta de preparação formal pela escassez de oportunidades e recursos, em função das diferenças absurdas de acesso a estudo, saúde e alimentação física e cultural presentes na sociedade, marcadamente no Brasil.

Mas, o auge do meu incômodo com o tal “apagão de talentos” veio para valer a partir dos anos 2000, quando passei a me dedicar, como consultor, ao apoio a pessoas em crise de carreira, em especial aquelas que perdem seus empregos.

Já passou da casa do 2º milhar o número de profissionais que atendi nesta situação.

O método que aprendi a usar neste trabalho envolve conhecer a trajetória de vida e carreira da pessoa, o levantamento de suas realizações e feitos proeminentes e o reconhecimento das competências desenvolvidas e aplicadas por ela nas organizações onde trabalhou.

Encontrei muitos que se espantavam, nesta fase do processo, ao constatarem o tamanho e a relevância do próprio talento espelhados no seu novo currículo.

Muitas vezes nós mesmos deixamos de reconhecer e aproveitar o nosso talento, simplesmente porque investimos pouco em autoconhecimento ou por não refletir sobre cada experiência, vivendo, como se diz, “no piloto automático”.

Mergulhados na correria do dia a dia, pouco nos lembramos do que fizemos e não nos perguntamos: o que produzi de útil e importante? O que aprendi? O que comi? Como me sinto? Onde tudo isso vai me levar? O que, por que e para que estou fazendo tudo isso mesmo?



Anestesia geral e zero de atenção à própria vida.

Em última análise, o principal e mais danoso efeito deste entorpecimento é não reconhecer o valor do próprio trabalho, esforço e resultado gerado.

Esquecer ou nem se dar conta do próprio talento nos faz deixar de aproveitá-lo, ao passo que, ganhar consciência do que ajudamos a construir significa nos apropriarmos do nosso potencial de contribuição e amplia a responsabilidade pela própria vida pelo valor único que possui.

Sempre digo, se você deixar de aplicar seu talento no mundo, o mundo ficará sem o que apenas você pode dar porque, repito, você e sua vida são únicos. Se isso é pouco ou muito, pouco importa. A verdade é que o mundo perderá muito e você, por consequência também.

Pra finalizar, uma breve história.

Uma idosa senhora, contava aos jovens netos o quanto sua vida, prestes a se acabar, havia sido (e continuava sendo) feliz. Inevitavelmente, as crianças lhe perguntaram a que ela relacionava esta felicidade. A resposta foi: “Minha mãe sempre me alertava, toda vez que eu saia de casa sozinha, para não falar com estranhos. Acho que fui muito feliz porque jamais encontrei estranhos em minha vida.”

Quando lembro de todas as pessoas, clientes, parceiros, amigos com quem tenho cruzado nesta vida, ousando parodiar a feliz senhora afirmo: jamais vi uma única pessoa sem talento.

A explicação desta “sorte” talvez esteja relacionada ao que aprendi com um querido e sábio amigo, estudioso e incessante pensador do tema potencial humano, que repete, de forma recorrente que a pergunta correta sempre a se fazer é: “Talento pra quê e pra quando?”

Agrego a esta, outra preciosidade, também vinda de uma amiga, que certo dia me presenteou com a seguinte pérola: “Quer saber qual o talento de uma pessoa? Dê espaço e tempo e, claro, olhe com atenção e interesse genuínos.”

- Talento é o que não falta no mundo, estou convicto.
- Somar os talentos descobertos é o que mais precisamos para buscarmos soluções dos incontáveis e gigantescos problemas, a maioria criados por nós mesmos e por nossa incompetência de aproveitarmos nossas capacidades e conhecimentos em prol do todo.
- Diminuir nossa cegueira ao não reconhecer, ao desvalorizar ou subutilizar os talentos dos outros é também responsabilidade de cada um e de todos, mas para tal é fundamental entender que todas as vidas importam, é preciso insistência e persistência porque, infelizmente há muitos que permanecem em suas “bolhas” e clãs ainda acreditando que apenas eles e seus iguais merecem viver.

Você *headhunter*, empresário ou executivo, que permanece crente na escassez de gente talentosa para te ajudar? Me procure, terei o maior prazer de lhe apresentar quantas pessoas quiser.

Você que ainda tem dúvidas sobre seus talentos, seguem duas ações sugeridas que, além de úteis poderão ser também prazerosas:

- Viaje por sua história, recordando os “perrengues” que já passou, reconhecendo os momentos em que ajudou, contribuiu, resolveu problemas, seus e no seu entorno. Duvido não trazer desta excursão ao menos um talento reconhecido, por mais modesto que você seja. E de quebra é provável que traga junto a vontade de melhorar e expandir conhecimentos e habilidades em muitos campos, o que dará direção às suas ações de auto desenvolvimento.
- Incorpore o hábito de todas as noites fazer um balanço e registrar, agradecido, ao menos um novo aprendizado alcançado. Também recorde uma situação do dia em que você tenha aplicado algum talento que te ajudou ou contribui com alguém na resolução de um problema ou desafio!

Experimente e não se espante se, de repente parar de classificar como bom ou ruim o que te acontecer dia após dia. É provável disso acontecer por uma simples, mas grande razão: passamos a nos dar conta que há aprendizado em tudo, literalmente, nas alegrias e tristezas, nos tempos gloriosos, de vento a favor e diante de tempestades e desastres ...

Finalizando, se há forma de fazer da vida uma contínua e orgânica descoberta de capacidades e talentos, dispondo-os a serviço dos papéis que escolhemos exercer, e assim, obter em cada dia aquela espécie sutil de satisfação, quase prazer só pelo fato de se estar vivo, ela se chama “aprender a aprender”. Experimente e não se espante com os resultados.

Até a próxima!





PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Editor Chefe: **Lucas C Sichetti**
lucas@imperiodeideias.com.br