



Informativo



ANO 3 - n.º 034 – 27/01/2009

Desenvolvendo as pessoas dentro das Organizações

Menu Principal:

▶ [Maturidade Equivale a Independência?](#)

▶ [SORRIA, você está sendo curado](#)

▶ [Palavras](#)

 **Mente e Intelecto**

MATURIDADE EQUIVALE A INDEPENDÊNCIA?

O caminho normal, em um primeiro olhar, é percorrermos como seres humanos o estágio da dependência e alcançar a tão famosa independência.

Mas através de uma leitura de um material de Stephen Covey onde ele aborda este aspecto me deparei concordando com uma terceira fase a da interdependência e gostaria de compartilhar com vocês uma releitura que fiz a este respeito, menos lógica e mais relacional.

Quando nascemos somos seres totalmente dependentes e muitos seguem sua vida mantendo este tipo de comportamento. Hoje vejo uma boa parcela de pessoas que acreditam que o que precisam deve ser suprido por outro, os pais, os cônjuges, a empresa, o país, etc.

Normalmente a pessoa adulta que atua somente no nível da dependência assume uma posição de vítima, não se sente capaz de fazer suas escolhas, e deixa-se ser levada pelas circunstâncias. Ela pede, ela ordena, ela manipula como uma criança para ter seus desejos atendidos pelo outro.

Outro nível de maturidade ocorre quando percebemos que temos condições de realizar nossos desejos pelo nosso próprio esforço. Tornamos-nos responsáveis por nossas escolhas e assumimos conseqüências, (para isso é necessário o desenvolvimento de nossa consciência e feito um trabalho de autoconhecimento). Muitas pessoas neste nível passam a imagem de serem fortes, e que tudo podem. E o ser humano pode ir muito além de seus limites, conseguirem feitos inimagináveis, sem dúvida! O perigo ou armadilha que muitos podem se deparar neste estágio é sentir-se tão autossuficiente que menospreza quem está à sua volta, acha-se dono da razão, o “super” entre os mortais.

Pessoas abertas à interdependência combinam e trocam suas habilidades, expertises, percepções, etc com outros visando obter um resultado melhor. Permitem a troca, mantêm um equilíbrio saudável entre o dar e o receber em suas relações, não vê o outro como superior ou inferior.

Neste caminho muitas vezes é preciso desenvolver a humildade de receber, porque dar dá poder, mas as relações não se sustentam com desequilíbrio. E se não aprendemos de forma inteligente, a vida dará um jeito de nos ensinar que precisamos do outro. Você já passou por isso?

Transformando estas reflexões para o campo das relações humanas, reflita, com quem é mais agradável conviver?

E como reflexão final: Qual habilidade você precisa desenvolver para alcançar o nível de interdependência que trará ganhos em sua vida pessoal e profissional?

 [Menu](#)



Adriana Vicco

Físico e Emocional

SORRIA, VOCÊ ESTÁ SENDO CURADO

O bom humor estimula a produção de endorfina, um analgésico natural, e fortalece a imunidade mostra uma pesquisa do professor Lee Berk, da Escola de Medicina da Universidade de Loma Linda, na Califórnia, nos Estados Unidos. É que as risadas aumentam o número e a atividade das células NK (do inglês natural killers), um tipo de linfócito capaz de identificar e destruir vírus e até tumores.

Gente bem-humorada produz mais serotonina, um neurotransmissor que dificulta a aderência de plaquetas capazes de formar coágulos um perigo para as artérias. "A idéia de que o bom humor está diretamente relacionado à saúde não é metafísica. É uma realidade", salienta o psiquiatra Geraldo Ballone, que foi professor da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, no interior paulista.

Mas o que é, afinal, o bom humor? Um de seus sinais é o riso, mas isso não é tudo. "Para a psiquiatria, a pessoa bem-humorada é aquela que mais bem se adapta aos problemas e sofre menos com eles", resume Ballone. Já está comprovado que gente assim produz menos cortisol e adrenalina, os hormônios do estresse verdadeiros venenos a longo prazo, porque elevam a pressão arterial.

O bom humor depende da genética e do esforço pessoal para encarar tudo de uma maneira mais leve. "A ciência já provou que a vida não é boa nem ruim. A visão que temos dela é que a torna melhor ou pior", opina a neurocientista Silvia Cardoso, fundadora do Instituto para a Educação em Medicina e Saúde, em Campinas. Ela define como bem humoradas as pessoas que decidem ver a vida sob um ângulo positivo.

"Com o riso, a pressão sangüínea se normaliza e a tensão muscular e a dor diminuem", diz Silvia.

Fonte: Por Melina Costa. Adaptado por Vicco Consultores.

 [Menu](#)

Desenvolvimento Interior

PALAVRAS

“Nunca te arrependerás:
De haver ouvido cem frases,
De evitar o comentário alusivo ao mal, qualquer que seja.
De calar a explosão da cólera.
De preferir o silêncio nos instantes de irritação.
De não opinar em problemas que não te digam respeito.
De esquivar-te a promessas que não poderás cumprir.
De apenas sorrir sempre que visitado pela desilusão ou pela amargura.
De fugir a reclamação de qualquer natureza.
De estimular o bem sob todos os prismas.
De explanar sobre o otimismo, a fé e a esperança.
De ensinar o que seja útil e verdadeiro.
De prestar informações que ajudem os outros.
De exprimir bons pensamentos.
De formular apelos à fraternidade e à concórdia.
De demonstrar benevolência e compreensão.
De fortalecer o trabalho e a educação, a justiça e o dever, a paz e o bem, ainda mesmo com o sacrifício do próprio coração.
Examina o sentido, o modo e a direção de tuas palavras, antes de pronunciá-las.
Da mesma boca procede bênção ou maldição (Tiago 3:10)”

Fonte: Emmanuel / Chico Xavier

 [Menu](#)

Para acessar as edições anteriores, entre em nosso site no link "Informativos"

Se deseja indicar algum amigo(a) para receber nosso Informativo SeRH mensalmente, nos envie um e-mail através de contato@viccoconsultores.com.br com o título "Indicação". Ficaremos muito felizes em inclui-lo(a).

A Vicco Consultores respeita a sua privacidade e é contra o Spam na rede. Se você não deseja mais receber nossos Informativos, responda esta mensagem com o título "REMOVE"

Vicco & Consultores Desenvolvendo Pessoas e Organizações Ltda
Rua Goitacazes, 45 – sl 12 – Centro – São Caetano do Sul – SP – CEP: 09510-300
Site: www.viccoconsultores.com.br - E-mail: contato@viccoconsultores.com.br - Fone/Fax: 11 4224-6551