



Informativo



ANO 4 - n.º 045 – 16/12/2009

## Desenvolvendo as pessoas dentro das Organizações

### Menu Principal:

► [Despedidas em 2009 para um novo amanhecer em 2010](#)

► [Dança traz benefícios à saúde do corpo e da mente](#)

► [Consciência e Sabedoria](#)

### Mente e Intelecto

#### DESPEDIDAS EM 2009 PARA UM NOVO AMANHECER EM 2010

Todas as mensagens de Final de Ano têm algo em comum, sempre desejam um ano novo melhor do que o anterior. Pensando nisto me vem à cabeça que algumas vezes por trás deste pensamento pode estar implícito uma insatisfação do que aconteceu e do que foi vivenciado durante o ano que está terminando, já pensaram sobre isso?

Desenvolvendo este aspecto quero fazer a cada um de vocês um convite para olhar de forma reflexiva e com o coração para o seu ano de 2009. Ele foi único e exclusivo seu. Por mais que o mundo esteja globalizado e vivemos experiências similares às que muitos vivem, o nosso olhar é único, nossas sensações são únicas, nosso crescimento é único, etc.

Portanto dedique uns minutos de seu tempo em silêncio e olhe para o ano que está terminando:

- Viveu experiências de sucesso – Seja grato;
- Teve que lidar com frustrações – Cresça com elas;
- Despediu-se de um amor – Reconheça a importância que este amor teve em sua vida;
- Encontrou um novo amor – Saiba que este é o amor certo que precisa viver neste momento, não é por acaso que duas almas se encontram;
- Sofreu – Pode ser que ainda não esteja totalmente recuperado, mas um dia irá entender o porque isso aconteceu, nesse momento diga internamente, “Ainda preciso de um tempo para entender, mas confio em algo maior que tudo movimenta”;
- Fez novas amizades - Cultive-as e não se esqueça das que fizeram parte de sua vida até o momento;
- Despediu-se de pessoas amadas – Valorize o que elas lhe deixaram de bom;
- Seus planos ainda não se concretizaram – Tudo tem o tempo certo, faça sua parte e deixe o resto para o universo;
- Tropeçou e caiu – Levante-se;
- Intrometeu-se e/ou desrespeitou seus familiares e pessoas queridas – Seja humilde e diga “eu sinto muito”;
- Sente-se perdido – Busque força em sua história e em seus antepassados;
- Viveu momentos de muita felicidade – Rememore e compartilhe, deixe sua alegria fluir;

Não tenho como abordar tudo o que você pode ter vivido, mas de forma resumida o que lhe trará força é olhar para tudo e simplesmente com o coração dizer “SIM”.

Há algo imenso que não entendemos, não tocamos, mas que tudo abarca. Receba e confie! Este é um exercício bom para o novo ano!

Desejo um 2010 com mais sabedoria para todos nós!



Adriana Vicco

## Físico e Emocional

### **DANÇA TRAZ BENEFÍCIOS À SAÚDE DO CORPO E DA MENTE**

O diretor da Sociedade Brasileira Medicina do Esporte, Samir Daher, destaca a dança como uma atividade física com grande gasto de energia e utilização da musculatura e articulações. "Em geral, mexe com frequência cardíaca, musculatura esquelética e articulações, podendo ser uma boa aliada para se perder peso. Uma hora de dança pode gastar em média de 300 a 400 calorias. Dependendo do tipo e intensidade do movimento, até mais".

Para Daher, é preciso tomar alguns cuidados para evitar dores nos joelhos, coluna e tendinites, já que a atividade provoca um movimento repetitivo nas articulações, principalmente em pessoas acima do peso. O médico destaca a importância do alongamento, normalmente feito antes das aulas, e alerta que se a intensidade da prática de dança for muito intensa, exigindo horas de dedicação e mais de duas vezes na semana, é recomendada uma preparação da musculatura e do condicionamento. Fora isto, a dança pode ser praticada por pessoas de todas as idades e perfis.

"A dança, como atividade física, libera endorfina, substância relacionada ao prazer", afirma o médico. "Ninguém dança de cara fechada e, normalmente, termina a atividade mais alegre. É um exercício que interliga mente e corpo".

De acordo com Katya Gualter, a dança traz um diferencial frente a outras atividades físicas, que é a possibilidade de criação e necessidades do corpo. Para a professora, a dança é também uma atividade de desenvolvimento pessoal. "Ao investigar o movimento, a pessoa passa a entender que ela não tem um corpo, mas ela é o seu corpo. Cada um traz o seu jeito de se movimentar que está ligado a pessoa. Entendendo o seu corpo, você passa a se entender melhor também", diz.

**Fonte:** <http://saude.terra.com.br> – Adaptado por Vicco Consultores



## Desenvolvimento Interior

### **CONSCIÊNCIA E SABEDORIA**

Nenhum problema pode ser resolvido pelo mesmo estado de consciência que o criou.

**Fonte:** Albert Einstein



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](mailto: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](http://www.viccoconsultores.com.br) - E-mail: [contato@viccoconsultores.com.br](mailto:contato@viccoconsultores.com.br) - Fone/Fax: 11 4224-6551