

**Prof. Roberto Dimas**

# **EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL**

**A importância da EDUCAÇÃO fundamentada  
em VALORES para a construção  
de um mundo sustentável**

**1ª EDIÇÃO**

**2013**



Copyright© 2013 by Editorial Universidade da Inteligência  
Todos os direitos da primeira edição são reservados à  
**Editorial Universidade da Inteligência Ltda.**

Gerentes de projeto  
Dr. Jô Furlan  
Shirley Marya

Projeto gráfico e diagramação  
Roberta Regato

Revisão  
Eva Rocha

Impressão  
Gráfica Imprensa da Fé

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Dimas, Roberto

Educação sustentável : a importância da educação fundamentada em valores para a construção de um mundo sustentável / Roberto Dimas. - Itu, SP : Universidade da Inteligência, 2013.

Bibliografia

ISBN 978-85-64382-03-9

1. Desenvolvimento sustentável 2. Educação - Finalidades e objetivos 3. Valores (Ética)  
I. Título.

13-01671

CDD-370.115

---

Índices para catálogo sistemático: 1. Educação sustentável 370.115

**Editora Universidade da Inteligência**  
Rua das Crisândalias, nº 52A  
Brooklin – SP – Cep. 04704-020  
editora@universidadedainteligencia.com.br

## **AGRADECIMENTOS**

*Do fundo do meu coração quero agradecer a todos que me apoiaram no processo de gestação deste livro.*

*Especialmente, sou grato ao Dr. Jô Furlan, meu amigo e mestre, a quem devo grande parte do sucesso na realização de meus sonhos.*

*Agradeço à Dona Hilda pela paciência em reler meus textos e corrigi-los.*

*Agradeço às minhas duas irmãs, Zanja e Meire, por assumirem responsabilidades desafiadoras para facilitar minha caminhada.*

*Obrigado à Ana Maria, minha esposa, e à Júlia e Bruna, minhas filhas que tanto me incentivam.*

*A Deus, por me dar vida, saúde e fé.*

# ÍNDICE

PREFÁCIO - Dr. Jô Furlan .....	6
<b>PRIMEIRA PARTE</b> .....	10
Introdução .....	11
Mudanças: um novo cenário .....	14
A ambição humana - ter mais ou ser mais? .....	20
A aprendizagem e a vivência de valores.....	26
O jovem e as situações de risco .....	32
O profissional da educação - situação degradante .....	38
Valores - o que fazer?.....	44
Blá, blá, blá e o que as pesquisas mostram.....	50
<b>SEGUNDA PARTE</b> - Introdução.....	55
A diversidade de crenças .....	58
Visão sistêmica do comportamento .....	64
Pensamentos.....	70
Qualidade de informações .....	76
Padrão de linguagem .....	82
Fisiologia .....	88
As necessidades essenciais do ser humano .....	92

1- Sobreviver x Viver Mais - Necessidade de segurança.....	94
2- Arriscar x Sobreviver - Necessidade de insegurança.....	96
3- Sobreviver x Destacar-se - Necessidade de significado.....	98
4- Conectar x Sobreviver - Necessidade de conexão.....	100
5- Sobreviver x Crescer - Necessidade de crescimento.....	102
6- Sobreviver x Autoconhecer-se - Necessidade de autoconhecimento..	104
<b>TERCEIRA PARTE</b> - Introdução.....	106
Despertando o cérebro ético .....	110
Lista de valores a ser vivenciada .....	111
Ações efetivas.....	116
De onde advêm as dificuldades? .....	122
Técnicas coadjuvantes que devem ser utilizadas.....	128
1- Meditação .....	129
2- Por que a meditação deve ser praticada nas escolas?.....	132
3- Autossugestão.....	134
3- Respiração diafragmática .....	137
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	140
Bibliografia.....	142

# PREFÁCIO

**É** maravilhoso perceber como a dedicação, coragem, ousadia e paixão podem ser elementos fundamentais na criação de novas ideias.

Ainda me lembro da primeira vez que encontrei o Roberto, durante um treinamento comportamental do qual era um dos instrutores, em 2001. Realmente me chamou a atenção uma pergunta que ele me fez: Dr Jô, como poderíamos utilizar esses conhecimentos, essas ferramentas na educação, e continuou... acredito que os resultados tanto para os professores como para os alunos seriam fantásticos! Trocamos algumas ideias e me coloquei à disposição para discutir o tema outras vezes, como faço regularmente. Mas poucas pessoas seguem por esse caminho, o que eu não fazia ideia é que o Roberto era muito persistente. Algumas semanas depois, recebo uma ligação em meu escritório em São Paulo, e com o simpático sotaque mineiro me dizer: Jô, estou indo para a capital, será que poderíamos bater um papinho sobre aquele assunto? O papinho durou horas e foi o início de uma grande amizade. Dois anos depois, ele foi aceito como o primeiro pedagogo a cursar a pós-graduação em Medicina Comportamental na Universidade Federal de São Paulo, vinculada ao departamento de Psicobiologia. Uma formação multidisciplinar com foco no desenvolvimento comportamental. Apresentei-lhe o meu mentor e coordenador do curso, o Prof. José Roberto Leite.

Assim nasceu o eixo básico do conceito que será apresentado aqui neste livro inovador. O livro na verdade começou como uma cartilha que o Roberto utilizava em seus treinamentos na área da educação. Recebi uma de presente, gostei muito do caminho que ela havia seguido, foi quando sugeri que fosse aprimorada e transformada em um livro. O título inicial dessa cartilha era: Educação baseada em valores para a construção de um mundo mais sustentável.

Foi com grande alegria que após algumas reuniões repletas de intensos debates chegamos a uma conclusão, o título do livro seria a tradução de um novo conceito ligado à educação: Educação Sustentável.

Em um momento repleto de dilemas morais, onde a ética tem sido deixada de lado e certo e errado estão constantemente em cheque, a educação baseada em valores traz uma proposta inteligente e inovadora focada no desenvolvimento do capital humano. Esse capital tão precioso precisa cada vez mais ser tratado com cuidado e dedicação. Vale reforçar que cuidado nada tem a ver com menor esforço, acomodação, indisciplina ou baixa produtividade. Ele se tornará mais e mais valioso à medida que for estimulado, orientado e potencializado.

## Educação Sustentável

De forma objetiva e pragmática o Prof. Roberto Dimas apresenta uma nova proposta, com uma poderosa abordagem comportamental, para construir um mundo melhor com pessoas melhores.

Educação é muito mais que conhecimento. É uma forma de transformar a si mesmo, a sociedade e o mundo. No final da década de 80 foi criado um slogan: pense globalmente e aja localmente. A sustentabilidade transcende os conceitos ambientais. Mais do que uma tendência, além de preservar o mundo podemos preservar as relações humanas das pessoas que habitam esse mundo.

Seja um educador focado também no desenvolvimento de cidadãos sustentáveis.

Boa leitura!

Dr. Jô Furlan

Prof. Roberto Dimas

# 1ª parte

- Se há mudanças, de onde estamos saindo e para onde estamos indo?
- Se o homem tem ambições, que caminhos ele segue para satisfazê-las?
- O indivíduo aprende. Qual o melhor momento para se aprender e o que é preciso para desenvolver seu potencial para poder contribuir efetivamente para um mundo que busca a sustentabilidade?
- A juventude e o comportamento de risco: o que leva o jovem a se envolver em situações de risco?
- O profissional da educação: como caracterizar sua situação atual?
- Como perceber a questão dos valores universais positivos no contexto educacional atual?

## INTRODUÇÃO

**A**lguém já afirmou que apenas duas coisas são certas neste mundo: a morte e as escolhas. Sabemos que o processo de mudanças contínuas também é uma realidade, graças às escolhas que fazemos constantemente para satisfazer nossas ambições, nossa curiosidade e nossa necessidade de crescer.

Nas transformações que provocamos nem sempre tudo resulta em benefícios. Há consequências nefastas ameaçando a tranquilidade do homem e a sustentabilidade geral de nosso habitat.

Como remodelar todo processo para assegurar a sustentabilidade humana e a de nosso planeta?

O modelo cartesiano que tanto contribuiu para avanços técnicos em nossa sociedade, contribuiu também para o esquecimento dos valores universais positivos, gerando consequências devastadoras, tanto para o homem quanto para a natureza.

Hoje, com a predominância do modelo sistêmico sobre o cartesiano, a inteligência humana, qualidade máxima do homem, mais que em qualquer outra época, deve ser utilizada com excelência. Isso exige o desenvolvimento do pensamento lateral e sistêmico como instrumentos primordiais para o exercício eficiente da inteligência humana, a fim de reativar a vivência dos valores positivos, que são o alicerce da sustentabilidade.

O desafio maior é reavivar esses valores no comportamento, na vivência diária do indivíduo, sem os quais, nossos sonhos de paz, de qualidade de vida, de preservação das espécies e da sustentabilidade de nosso planeta, serão apenas uma ilusão.

Evidentemente, a educação deve ser repensada e reconhecida como a principal ferramenta para o preparo do indivíduo, para o exercício da inteligência e para efetivação da sustentabilidade humana e geral. Novos elementos devem fazer parte do seu cotidiano. O conhecimento mais profundo do ser humano, das forças que o levam a agir e a tomar decisões, devem ser elucidadas e melhor compreendidas, principalmente por aqueles que atuam no campo educacional. Uma atenção muito especial deve ser dada à criança na primeira infância.

As descobertas da Neurociência e de outras áreas da ciência devem servir de alavanca para os educadores. Para a efetivação de uma educação

sustentável, técnicas milenares devem ser utilizadas nos centros acadêmicos.

É extremamente forte o apelo por mudanças significativas no campo educacional. Aquele esquema de perguntas e respostas prontas, que pouco exigia da inteligência dos alunos, admitamos, está superado. A postura vertical do professor caiu por terra. O acesso a informações mudou velozmente; a forma de gestão das escolas clama por inovações urgentes e a vivência de determinados valores em seu interior é inadiável.

Somos os protagonistas de uma revolução no campo educacional que se faz necessária e urgente. Como preparar o jovem para perceber essa realidade sistêmica de forma crítica? Como formar o indivíduo para acelerar a produção de bens que nos aproxime o mais rapidamente possível do “lixo zero”?

A escola que aprende e ensina; o mestre que sabe ver e mostrar; o aluno que sabe ouvir e falar; a comunidade que prova e aprova e as instituições sociais que cobram e participam, devem formar um todo, criando conjuntamente essa nova educação, a qual denominamos de Educação Sustentável.

Perguntas importantes.  
Controlar e direcionar as perguntas  
permite a você alinhar o pensamento  
com foco no resultado.

(Dr. Jô Furlan)



# **MUDANÇAS – um novo cenário**

No meio desse turbilhão de inovações tecnológicas, num mundo onde a pressa se faz presente como elemento sufocante e estressante; mundo em plena crise econômica levando milhões de pessoas a situações degradantes, às crises social, política e espiritual, às mudanças contínuas, rápidas e imprevisíveis. No meio de tudo isso, pode se destacar uma mudança silenciosa e profunda que coloca nossa maneira de pensar em xeque, evidenciando um novo e desafiante cenário.

Mudança é a passagem de um lugar para outro, de uma situação para outra diferente, nova. Esse antigo lugar, antigo modelo de vida; aquela forma de pensar o mundo, de resolver problemas que está ficando para trás é o modelo cartesiano. Modelo dualista, predeterminado, previsível, vertical, paternalista. Evidentemente ele não desaparecerá por completo, mas um novo modelo se faz presente.

Agora, no mundo complexo, não que ele fosse diferente, não muito mais que em qualquer outra época, é exigido do homem que ele faça uso de sua faculdade primordial: a inteligência. Sim, já não há mais espaço para deixar Deus como o principal responsável por tudo o que acontece; ou que a cúpula tome as decisões. Mais e mais temos que assumir responsabilidades; aceitar a cumplicidade pelas atitudes que tomamos ou que deixamos de tomar. Neste novo cenário, onde o dualismo e o paternalismo tornaram-se obsoletos, é a inteligência em pleno exercício que ocupa o espaço.

Seria muito simples dizer isso é certo ou isso é errado; seria lógico admitir a guerra fria, o mundo bipolar, o sistema onde “eu mando e você obedece”; “dou as ordens e você executa”, esse modelo está indubitavelmente superado.

Hoje, temos que admitir que, entre o certo e o errado há um espaço enorme para o exercício da inteligência; entre o “eu mando e você obedece”, existem infinitas possibilidades de ação, contextos a serem considerados. E naquele mundo bipolar da guerra fria, um número enorme de nações está ávido para entrar no jogo e, com certeza, exercer um papel por demais relevante.

Nesse novo cenário, onde o cartesianismo está sendo superado pelo sistêmico, é o amanhecer de uma nova fase da história, onde as superpotências se enfraquecem, e um número maior de nações participa efetivamente influenciando novos destinos e fortalecendo novos valores como o diálogo, a inclusão e a transparência. Nessa fase, a Neurociência vem desvendando aspectos relevantes e decisivos na compreensão da mente humana; onde a tecnologia facilita a vida cotidiana do homem, evidentemente, há de sobrar

espaço para um debate mais efetivo sobre a sustentabilidade humana e a de nosso planeta.

O momento é propício para aprofundarmos esse necessário debate, e há de iniciar a recuperação e a intensificação da vivência dos valores universais positivos, fundamental também, para que o homem, de fato, se beneficie de todos os avanços conquistados, e não se deixe sufocar pela pressa, pela violência, pelo consumismo e pela visão unilateral.

Aquele “egossistema baseado no eu”, fruto do cartesianismo, que apregoava a unilateralidade e a exclusão, deve rapidamente ser substituído pelo ecossistema inclusivo, concepção clara de que todos somos coautores, parte dos problemas e parte das soluções. Essa nova concepção é fundamental para a superação dos graves preconceitos arraigados em nossa cultura.

Perceber que a solução não está na dualidade, e sim na complexidade, nas relações múltiplas e compartilhadas, exige um exercício fantástico da inteligência, faculdade por excelência exigida neste novo cenário, onde o processo de aprender e reaprender são evocados com urgência urgentíssima.

### **Minirresumo**

*O mundo cartesiano, onde imperava o “egocentrismo”, está sendo superado pela concepção sistêmica de universo, onde tudo se relaciona e tudo está interligado, formando uma realidade única, ecossistêmica.*

*Nesse novo contexto, a inteligência humana ganha relevância, para compreensão dessa complexidade onde a superação dos problemas depende da inclusão e da corresponsabilidade.*

*Somente aprimorando sua inteligência, vivenciando os valores universais positivos neste cenário de possibilidades infinitas, o homem pode superar-se.*





O homem jamais estará satisfeito  
com o que já conquistou.  
A insatisfação é inerente ao  
desenvolvimento humano!



**A AMBIÇÃO HUMANA –  
ter mais ou ser mais?**

**E**stamos ainda vivendo uma realidade moldada pelo modelo cartesiano de pensar o mundo e de se tomar decisões. Esse modelo, por ser compartimentado, não permitiu ao homem desenvolver o pensamento lateral, o pensamento complexo, sem os quais sua visão torna-se limitada, impedindo-o de identificar o alcance e as consequências de suas ações. Não consegue perceber que o mundo é sistêmico e que suas ações vão muito além do que se pode imaginar. O exemplo mais evidente disso, é que ao poluir o meio ambiente, o homem causa o fim de muitas espécies, além de colocar em risco sua própria vida. Algo óbvio como isso, ainda é desconsiderado por uma grande parte da população.

Esse modelo de mundo acelerou a ambição humana sem medir as consequências. Agora nos defrontamos com grandes e novos desafios. Somos obrigados a rever nossa maneira de agir; a medir as consequências; a assumir responsabilidades, sem, no entanto, deixar de reconhecer a essência ambiciosa do ser humano. Sabemos que está escrito em seu DNA, que o homem deve seguir, ir adiante, superar-se. Eu diria, buscar por excelência; buscar as coisas do alto, como está na bíblia. Talvez por isso mesmo ele jamais se contente com o que já tem. Muitos condenam a ambição humana. Isso significa renegar à própria natureza. Se sua ânsia de desenvolvimento e de crescimento são insaciáveis, evidentemente, um sentido, uma direção deve ser indicada para que não se perca, para que não coloque em risco a si próprio, àqueles que estão próximos e o meio ambiente em que vive, como se fazia no modelo anterior.

Essa característica marcante do ser humano, sem a qual provavelmente já tivéssemos desaparecidos da face da Terra há milhares de anos. Nossa sociedade, cultura ocidental, modelo cartesiano, está direcionada no sentido do TER mais o que contraria a essência máxima do homem, voltada para sua realização como pessoa, que somente se consolida se for também desencadeado um processo de desenvolvimento no sentido de SER mais.

Já estamos maduros o suficiente para perceber que, quando a busca se dá exclusivamente pelo caminho do TER mais, a competição fica acirrada e o risco de autodestruição e de destruição de nosso planeta aumenta muito. Já percebemos também que em nossa cultura consumista, a questão do SER mais ficou, e continua sendo relegada a um plano secundário, gerando consequências nefastas e imprevisíveis.

Nossa sociedade sofre intensamente as consequências dessa opção, tanto no plano externo, nosso meio ambiente degradado brutalmente, causando

a crise ecológica, colocando em risco a sobrevivência de muitas espécies e a qualidade de vida do próprio homem; no plano social, onde milhões de pessoas vivem abaixo da linha da pobreza, em situação degradante e no plano interior, espiritual, em que o homem está cada vez mais doente, com taxas crescentes de depressão, ansioso, angustiado e infeliz.

Para resolver esse imbróglio, nesse novo contexto, o exercício da inteligência humana se torna mais relevante do que em qualquer outro momento de sua história.

Os valores universais positivos que deveriam ser o alicerce de uma nação que se mostra em crescimento estão esquecidos. A educação, força máxima de uma sociedade que se quer progressista, está como sempre, relegada a um plano secundário. Enquanto isso, os valores do velho coronelismo se infiltram no meio social, fortalecendo as práticas reacionárias e antissociais, com seu abuso de poder e com um pragmatismo embasado na corrupção. Esses são exemplos mais baixos da ambição humana, revestida de um esquema predatório sem limites e desprovida dos valores éticos.

A grandeza de uma sociedade determina-se essencialmente na vivência dos valores. Uma sociedade que não consegue aceitar as contradições e as diversidades; que não se mostra tolerante; onde o egoísmo impera por trás das práticas inescrupulosas e que não prioriza a educação, é uma sociedade insustentável, em declínio e condenada. Infelizmente, essas características são uma realidade em nossos dias, uma faceta negativa da ambição humana, capaz de comprometer drasticamente sua qualidade de vida e seu futuro.

### **Minirresumo**

*Ser ambicioso é uma característica nata do ser humano que o leva a agir. Essa ação desprovida dos valores positivos direcionada apenas para a busca do TER MAIS, pode conduzir o homem e seu habitat ao desastre, à insustentabilidade.*

*Porém, quando embasada nos valores universais positivos, direcionando sua ambição também em busca do SER MAIS, toda sociedade se beneficia conquistando sustentabilidade, pois esses valores são o ponto de partida para a superação de todos os problemas.*





Durante a primeira infância é  
que se deve dar início à vivência dos  
valores universais positivos.  
Momento em que a criança molda  
mais facilmente sua concepção de  
mundo e sua forma de agir.



# **A APRENDIZAGEM E A VIVÊNCIA DE VALORES**

Quando se fala da criança, esse ser inquieto há de se reconhecer que, justamente nessa fase, esse impulso pela busca de conhecimento e de superação, se faz intensamente mais presente. A criança é muito mais ambiciosa que imaginamos. Exatamente nesse momento é que se deve indicar a direção correta para seu desenvolvimento. Essa direção, na visão do próprio Dalai-lama, do nosso mestre Paulo Freire e de outros grandes líderes e especialistas, é o caminho da ética e da vivência dos valores universais positivos.

Estudos recentes em Neurociência mostram que o aprendizado acontece com mais facilidade na primeira infância. É nesse período que a educação, diferentemente do que acontece nas fases jovem e adulta, faz toda a diferença e tem seu maior peso social. É preciso reconhecer isso na prática.

As crianças não podem ficar expostas em ambientes estressantes, violentos, que causam lesões graves e irreparáveis em seu cérebro. Ao contrário, elas precisam de ambientes estimulantes, ricos em variedade e em tecnologia; onde haja o estímulo ao uso da linguagem, da leitura, da música, das artes; que desafiam sua curiosidade, seu interesse e uma vivência afetiva saudável, fundamentada nos valores positivos.

Compete àqueles que trabalham com elas, reconhecer essa força e orientá-las. Isso é desafiador para os pais e para os educadores, daí a necessidade de se ter uma proposta clara, bem delineada, não apenas para exercitar a curiosidade, o exercício da linguagem e da escrita, o estímulo aos desafios tecnológicos, mas também para a vivência dos valores universais positivos nessa fase. Somente com seu desenvolvimento fundamentado nesses elementos, ela terá maiores chances de se realizar e de contribuir positivamente para a sociedade, pois caminhará na perspectiva do "SER" mais e saberá administrar com tranquilidade a questão do "TER" mais.

Sabemos que aprendizagem acontece de forma segura e duradoura quando três elementos somam-se nesse processo: 1- quando é estabelecido um vínculo emocional; 2- quando se repete inúmeras vezes com intensidade e 3- quando se percebe uma recompensa, praticidade.

A formação do indivíduo fundamentada nos valores positivos, é imprescindível para garantir o desenvolvimento de uma sociedade saudável, menos violenta, garantindo a sustentabilidade humana e a de nosso planeta.

Não é a ciência, a tecnologia ou o consumismo que trará felicidade plena ao homem, mas a vivência de valores como o amor, a tolerância, a partilha, a

compaixão, dentre outros.

Aristóteles afirmou: “os hábitos que nós formamos na infância não fazem apenas pequenas diferenças; de preferência, eles fazem toda diferença.” Vamos incorporar ao modelo mental de nossos jovens esses valores universais que garantirão a vivência de hábitos saudáveis.

Podemos então, perceber a importância fundamental de se dar o devido valor à educação. Para que ela aconteça como se deve, pouco se pode esperar do Poder Público, que sempre a manteve em planos secundários. É necessário provocar ruptura, uma revolução. Os agentes educacionais mais diretos devem assumir esse desafio. Disso não podemos nos abdicar.

### **Minirresumo**

*É na primeira infância que a criança corre maior risco quando se está num ambiente desfavorável ao seu desenvolvimento; é na primeira infância que a criança aprende mais facilmente.*

*É exatamente nessa fase que se deve investir em educação, para assegurar o sucesso do indivíduo e da sociedade.*

*A aprendizagem e a vivência dos valores positivos e da ética devem ser estimuladas nesse período, como afirmam especialistas.*





Para que o jovem não se envolva em comportamento de risco, ele precisa vivenciar uma lista de pelo menos trinta e cinco valores positivos, ou mais.



# **O JOVEM E AS SITUAÇÕES DE RISCO**

**V**ivemos numa sociedade de massas, consumista, globalizada, onde você pode acompanhar os acontecimentos em tempo real. A velocidade faz parte de nosso contexto. Informações e novos conhecimentos são de fácil acesso à maioria da população. Crise financeira, crise política, crise social e espiritual, conflitos, violência e uma série de atentados contra a pessoa humana afetam o estado emocional no cotidiano das pessoas. Imagens de acontecimentos de toda natureza entram diuturnamente nos lares. A banalização da morte, da violência, da corrupção e de muitas formas de desrespeito ao indivíduo e à natureza é uma realidade incontestável.

Diante desses acontecimentos emerge um processo que vai tornando a consciência obtusa e insensível, dando a impressão, principalmente para os mais jovens, de que a violência, a corrupção, o desrespeito à pessoa e à natureza são coisas normais. Com isso cria-se um fenômeno de alienação do jovem, tornando-o indiferente e incapaz de se sensibilizar com a dor alheia, com a importância da vida no planeta, com a qualidade do ar, com a sustentabilidade; tornando-o enfim, incapaz de enxergar qualquer outro que esteja além de si.

O problema maior que permite a concretização dessa realidade, é a qualidade da educação. Primeiramente por deixar grande parcela da população jovem, na sua fase mais importante – a primeira infância –, sem acesso a ela. A escola, em frangalhos, pouco contribui para a formação de uma consciência mais crítica; as famílias, em sua grande maioria, sequer percebem a dimensão do problema.

Enquanto isso, uma crise moral faz-se presente. Os valores atraentes que deveriam direcionar as ações e o comportamento do indivíduo foram, dentro do modelo cartesiano, numa sociedade de massa e consumista, se tornando cada vez mais ausentes. Esse fato cria uma situação de fragilidade na nossa sociedade, em que o medo vai contaminando a mente da maioria das pessoas, afetando diretamente o resultado de suas ações e sua qualidade de vida.

Observamos que o jovem vai incorporando uma forma de vivência desprovida dos valores fundamentais, o que não contribui para um desenvolvimento social sadio e desfavorece a estruturação de uma nação sustentável, abrindo caminho para o fortalecimento de uma sociedade condenada à violência e ao sofrimento.

A vivência de valores éticos universais positivos direciona o indivíduo no caminho existencial do “ser mais”. Como esta vivência mostra-se cada vez mais

escassa, o sentido existencial em nossa sociedade de consumo se intensifica no sentido do "ter mais". Sabe-se que isso intensifica a competição, não naquele sentido positivo de superação dos estágios atuais, aumentando a dignidade humana, satisfazendo suas necessidades e lhe proporcionando qualidade de vida, mas no sentido de desrespeito ao próprio homem e à natureza.

A ausência da vivência dos valores universais gera a consolidação de crenças que desviam a atenção do indivíduo sobre aquilo que é fundamental para sua plenitude existencial. Colocar o valor das "coisas" acima do valor do ser humano, é deixar o homem em segundo plano com consequências incalculáveis.

Esse é um fator que destrói sua essência existencial. Como consequência, surgem o desespero, a ansiedade, o medo, as fobias, a depressão, a insegurança, dentre outros males tão presentes no século atual.

Segundo estudos recentes, há uma tendência concreta no sentido de se ausentar ainda mais da vivência dos valores positivos em nossa sociedade. Enquanto os especialistas em comportamento concluem que para se evitar comportamentos de risco, um jovem deve ter incorporado em sua vivência uma lista de pelo menos trinta e cinco valores éticos positivos, hoje, apenas três por cento de jovens, na faixa de onze a dezenove anos, conseguem isso, concluem os estudos. (\*)

O que fica claro diante disso, é que a grande maioria dos jovens está distante daquela prática construtiva. Não é de se estranhar, portanto, o aumento assustador da violência dentro das escolas em todas as regiões e nas ruas, com os grupos que atacam jovens e idosos de forma violenta e inconsequentes, com o aumento significativo de ações homofóbicas.

Embora o mundo globalizado, com todo seu arsenal de técnicas, avanços científicos e facilidade de comunicação pareça oferecer mais oportunidades e tranquilidade para a educação do jovem, deparamos com algo no mínimo desafiador.

Se a origem da violência está na ausência da vivência de valores éticos universais, algo deve ser trabalhado exatamente sobre essa questão.

Recentemente a Neurociência nos surpreendeu com a descoberta do "cérebro ético". Segundo essa descoberta, assim como temos em nosso córtex pré-frontal uma região específica para a aprendizagem da música, uma região específica para a leitura e para a escrita, temos também uma região própria para a questão dos valores éticos.

Podemos, portanto, pensar em algo prático nessa direção em termos educacionais, não exatamente como uma disciplina a mais a ser estudada, mas como uma experiência a mais a ser realmente vivenciada nos centros educacionais, “a vivência dos valores inseparáveis da prática educativa”, como já propunha nosso mestre Paulo Freire. Essa vivência deve acontecer também nas famílias e nas corporações, de forma mais sistemática e intencional.

A vivência dos valores é o alicerce na formação do caráter de um indivíduo. Sabemos que o caráter, como já ressaltava Homero, é o elemento mais importante para a estruturação de uma sociedade harmônica e sustentável.

(\*) PUC – SP – pesquisa realizada pelo Núcleo de Família e Comunidade – 2009

## **Minirresumo**

*A exposição constante e intensa do jovem às mazelas da sociedade sem uma educação de qualidade, vai tornando sua consciência obtusa, insensível e alienada.*

*Quando desprovido da vivência de uma lista de pelo menos trinta e cinco valores positivos, o jovem facilmente passa a se envolver em situações de risco, trazendo prejuízos para si e para a sociedade como um todo.*

*A descoberta do “Cérebro Ético” nos traz a certeza de conduzir o jovem à vivência dos valores positivos, livrando-os das situações de risco.*



A saúde do profissional  
da educação é preocupante  
e merece atenção especial.



**O PROFISSIONAL  
DA EDUCAÇÃO –  
situação degradante**

**N**a passagem de um modelo cartesiano de mundo para o complexo e sistêmico, que acontece nessa sociedade tecnológica, de massas e de consumo, a categoria dos profissionais da educação encontra-se estressada, doente, ainda sem um rumo claro a seguir, embora muitas experiências bem-sucedidas já estejam indicando o caminho para a transformação dessa realidade.

Pesquisas recentes nos mostram como a saúde do professor anda abalada e o quanto sua qualidade de vida está à beira da insustentabilidade. Essa situação é um obstáculo poderoso à melhoria da qualidade da educação. Um profissional da educação com a saúde deteriorada, somando-se ao perfil do jovem desprovido dos valores positivos, cria um ambiente onde facilmente a violência pode aflorar; onde a agressão e o desrespeito encontram terreno fértil para se proliferar.

Como o professor vai liderar um grupo com seu sistema emocional completamente em frangalhos? Como inspirar e motivar um grupo, se sua mente e seu emocional estão completamente desprovidos de motivação? Como propor a vivência de novos valores e indicar um caminho a seguir, o professor encontra-se quase incapaz de agir?

Esse profissional encontra-se diante da complexidade do mundo externo, com suas mudanças rápidas e aterradoras; com as quebras de paradigmas impostos pelas próprias mudanças, pela globalização, pelos novos desafios do cotidiano. Como se não bastasse, depara-se ainda com a complexidade do mundo interior: o desconhecimento quase radical da natureza humana; as exigências de um equilíbrio emocional saudável, sem o qual sua missão torna-se praticamente impossível de ser realizada, além de, necessariamente manter o imprescindível equilíbrio nas relações intra e interpessoal.

A percepção da urgência pela busca de soluções nos impele a agir. O grito por socorro quase nos desespera. Por onde começar? Que instrumentos estão à nossa disposição para superar algumas situações do cotidiano? O que as ciências nos mostram?

Para enfrentar com calma e segurança essa infinidade de problemas que cerca o profissional da educação, é necessário ampliar nossa visão. A busca por técnicas já conhecidas que favoreçam o equilíbrio emocional e sua prática individual e no interior da escola, devem ser consideradas. É importante ainda, identificar as experiências bem-sucedidas no campo educacional e praticá-las em sua realidade local.

Existem ainda descobertas realizadas pela Neurociência, pela Psicologia Positiva, pela Psicologia Humanista e por outras áreas da ciência que muito podem ser aproveitadas e vivenciadas no interior da escola. A vivência dessas descobertas, com certeza, irá contribuir muito para a superação dos graves problemas que afetam o profissional da educação, além de dar uma contribuição mais profícua para a melhoria da educação, para a qualidade de vida desse profissional e para assegurar o avanço da sustentabilidade geral.

Nessa sociedade insensível à grande parte dos problemas que afetam esta ou aquela categoria, pouco se pode esperar por uma mobilização geral no sentido de transformar a realidade. Pior ainda, os representantes do povo que exercem o poder, se distanciaram tanto das bases, que somente um milagre seria capaz de despertá-los para darem sua contribuição para a solução desses problemas.

Somente a melhoria da educação reverterá essa realidade. Para isso, precisa ser reconhecida e valorizada. E agora!?

### **Minirresumo**

*O profissional da educação está com sua saúde física e psíquica abalada. Isso dificulta imensamente a melhoria da qualidade da educação.*

*Não bastasse a complexidade do mundo exterior, esse profissional pouco conhece da natureza humana, de suas necessidades fundamentais, o que dificulta seu autogerenciamento e sua capacidade de exercer influência sobre seus alunos.*

*A aplicação de novas técnicas, a utilização de informações apresentadas pelas descobertas de várias ciências e a prática de experiências bem-sucedidas, permitem que esse profissional supere esse estado deprimente.*

*A melhoria da qualidade da educação é fundamental para a superação desse estado lastimável.*





É preciso vivenciar os valores universais positivos sistematicamente por um longo período, até incorporá-los ao modelo mental do indivíduo.



**VALORES – o que fazer?**

**H**á diferenças, no tempo e no espaço, entre os humanos. Características físicas diferentes, comportamentos diferentes e valores apreciados e vivenciados de forma diferente em cada cultura em particular.

A tecnologia da informação, bem como as facilidades de locomoção e de comunicação, possibilitam e realizam uma profunda revolução, em que uma “mistura” de valores de diversas culturas, aos poucos, vai acontecendo. O uso de tatuagem, pircing, expressões, indumentária, religião, seitas, entre outros, não apenas são adotadas por populações diferentes das de sua origem, como ainda, inspiram o surgimento de novas versões em todos os campos.

Deparamos no dia a dia, principalmente nos grandes centros, com exemplos originais de pessoas que se apresentam de forma diferente, surpreendentes. É comum alguns alunos aparecerem diferentes dos demais, com características que não são próprias de nosso meio. Embora num primeiro instante isso possa nos surpreender e até assustar, não deve, porém, ser motivo de confronto, de intolerância, de desprezo ou de qualquer forma de radicalismo preconceituoso.

Evidentemente, em meio a esse turbilhão de novas informações e de práticas de diferentes costumes, é normal que grande parte das pessoas sintam-se perdida e insegura. Parece natural que as instituições educacionais como a família e a escola, e até mesmo a igreja, demorem a se adaptar a essa nova realidade e custem a encontrar o caminho para se restabelecerem dentro de um equilíbrio normal.

Lembre-se sempre de que nosso mundo é sistêmico, complexo e que é nele que vivemos. Isso exige flexibilidade, habilidades para se readaptar a cada momento; é preciso exercitar a resiliência, e como educador, criar ambiente propício para o desenvolvimento dessas qualidades nos alunos e nas demais pessoas.

Os esforços são muitos e trazem esperança. A ação conjunta de todos os agentes educacionais são pré-requisitos fundamentais para se atingir os objetivos. Hoje é muito fácil acessar informações, mas apenas isso não trará o resultado esperado, é insuficiente. É necessário algo mais: é preciso vivenciar os valores sistematicamente, por longo período; é preciso criar vínculos emocionais para que a aprendizagem aconteça; é preciso repetir as ações, experimentar novamente, recriar, até que sejam incorporados, de fato, ao modelo mental do indivíduo. É bom lembrar que “nós somos o que repetidamente fazemos.” E nessa hora, fazer o que é correto, dar o bom

exemplo é imprescindível.

Os bons exemplos, por parte dos adultos, devem ser norma na práxis educativa, como já afirmava nosso mestre Paulo Freire.

Iniciativas diversas são adotadas por escolas em particular e pelo poder público. Muitos exemplos de experiências bem-sucedidas se espalham por todo o país e devem ser modelados e implantados, para se acelerar o processo de solução dos graves problemas.

A boa notícia é que “o homem, independentemente de sua idade e condição sociocultural, tem, a cada momento existencial, a oportunidade de rever seu processo de interpretação e expandir seu aprendizado, de reorganizar seus paradigmas socioculturais, seus padrões de reações, seus estereótipos sociais, contidos em sua memória” (\*) podendo, portanto, incorporar novos valores em sua vivência cotidiana, como nos mostra a descoberta do Cérebro Ético.

Buscamos a construção de uma cultura de paz, “o caminho passa pela universalização de uma ética para combater a corrupção, o novo câncer do mundo. Essa é a tarefa das próximas gerações”, como afirmou recentemente, Dalai-lama. Temos que desencadear e intensificar esse processo de forma sistemática, imediatamente. É bom que as escolas também assumam essa tarefa. É aconselhável que não se torne uma disciplina curricular, mas que seja uma prática; vivência diária e sistemática, fortalecida por exemplos dos pais e mestres.

É bom lembrar que “colhemos o que plantamos.” Por isso, temos que apressar esse processo de vivenciar valores positivos.

(\*) A.J.Cury – Inteligência Multifocal – Ed. Cultrix – 6ª Edição – 2004 – pág. 220

### **Minirresumo**

*A tecnologia da informação e a facilidade de locomoção facilitam a difusão e a vivência de valores e costumes diferentes daqueles próprios de nossa cultura.*

*O desenvolvimento de habilidades tais como flexibilidade, resiliência, tolerância e comunicação efetiva, são fundamentais para facilitar a convivência neste mundo complexo e dinâmico.*

*O bom exemplo por parte dos adultos, a universalização da ética e o combate à corrupção, fortalecidos pela educação, são pré-requisitos essenciais para a construção de uma cultura de paz.*



Há uma certa distância entre o  
que as pesquisas dizem e o  
que se pratica de fato no dia a dia  
da realidade escolar.



**BLÁ, BLÁ, BLÁ e o que as  
pesquisas mostram**

**A**tualmente presenciamos um debate sobre o aumento dos dias letivos para que haja melhoria na qualidade da educação no país. Esse debate não deixa de ser uma forma de nos mostrar que “há interesse pela educação”. Mas já sabemos que, em nosso país, salvo em alguns momentos de rara exceção, ela está sempre esquecida, relegada a planos secundários.

Os países da Ásia oriental, como Cingapura, por exemplo, graças ao valor que dão à educação, no espaço de apenas três décadas, saíram de uma situação de subdesenvolvimento para um sucesso espetacular tanto no campo da tecnologia como no avanço da distribuição de renda e da qualidade de vida.

O Brasil, embora avance progressivamente no plano econômico, superando alguns países tradicionalmente bem estabelecidos, comete um crime imperdoável por não valorizar a educação. Torna-se um país rico com uma nação pobre, colocando em risco sua sustentabilidade. Por que ainda não reconhecemos a educação como o elemento mais importante para a construção de uma sociedade sustentável?

Estudos confirmam que o número dos dias letivos, necessariamente, pouco influencia nos resultados. Existem outras pesquisas que mostram, comparativamente, que o bom uso desse tempo é muito mais relevante para a melhoria da qualidade da educação, que o aumento dos dias letivos.

O que essas pesquisas dizem na realidade, é que a vivência de certos valores é que determinarão a qualidade da educação. Vejamos: O valor ASSIDUIDADE é importante? Então por que não se cria uma forma de vivenciar intensamente este valor no contexto escolar?

E o valor DISCIPLINA? Manter a disciplina dentro de um estabelecimento parece complicado, não é? Existem muitas escolas que conseguem. Como elas fazem isso? O que é preciso para se conseguir? Aliás, as escolas que vivenciam a disciplina em seu interior estão no topo das que conquistam excelentes resultados.

O que dizer do valor PONTUALIDADE? O cotidiano das pessoas é permeado de muitas coisas com horas marcadas. Por que este valor é relegado, e por vezes até esquecido em tantas escolas?

E se fôssemos falar da PERSISTÊNCIA e da COMUNICAÇÃO EFETIVA na sala de aula e no interior da escola? E se déssemos a devida atenção ao RESPEITO, à COLABORAÇÃO, ao ENTENDIMENTO, à CORDIALIDADE, ao

COMPROMISSO, dentre outros? Não melhoraria o rendimento, e com isso, a qualidade da educação?

O que falta na sua realidade familiar, na sua realidade escolar para que esses valores, dentre outros, sejam vivenciados sistematicamente?

Acredito, sinceramente, que a qualidade da educação e, conseqüentemente, a qualidade de vida de todos e a sustentabilidade de nosso planeta, se constrói através da vivência dos valores universais positivos.

É bom lembrar que, os valores são o ponto de partida, pois são eles que redimem e que dão o poder de realização plena ao ser humano.

### **Minirresumo**

*A educação de qualidade, devidamente valorizada, é o elemento mais importante para o sucesso e para a sustentabilidade de uma nação.*

*Pesquisas revelam que não é o número de dias letivos que garantem a qualidade da educação, e sim, a vivência de determinados valores no interior da escola.*

*Os valores universais positivos são o ponto de partida, pois são eles que redimem e dão poder de realização plena ao ser humano.*

**EXERCITANDO:**

1- Os argumentos que o colocam contra o aumento dos dias letivos para a melhoria da qualidade do ensino têm fundamentos científicos?

2- Como está e como melhorar a prática dos valores citados acima, em seu ambiente de trabalho?

3- Identifique algumas escolas que vivenciam esses valores de forma mais intensa e compare seus resultados com as demais.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 2a parte

## INTRODUÇÃO

**B**atalhamos no dia a dia sem dar grande importância ao conhecimento da natureza humana, sem valorizar aquilo que dirige nosso comportamento. Aliás, desconhecemos quase que por completo essa questão.

O primeiro ponto crucial que determina nossos resultados, é a questão das crenças. Nossas crenças orientam nosso olhar e a percepção da realidade ao nosso redor, dando um colorido que nem sempre é o ideal.

Pouco conhecemos sobre a realidade sistêmica de nosso comportamento e raramente questionamos o que e dificilmente fazemos uma ligação de nossos resultados como consequência da qualidade de nosso comportamento.

Falar dos pensamentos e da necessidade de se conhecer uma técnica para gerenciá-los, dificilmente passa pela mente da maioria das pessoas. Desconhecemos sua complexidade e a influência que exercem no nosso emocional e em tudo o que fazemos.

Quanto de nós já fizemos uma análise minuciosa sobre nosso padrão de linguagem? Sobre a qualidade de nossas informações e o quanto isto influencia nosso comportamento e os resultados que conquistamos ou que deixamos de conquistar?

Muito se fala da fisiologia nos dias de hoje. Há um culto exacerbado ao físico. Mesmo assim, a maioria de nós jamais relacionou seu estado fisiológico à geração do comportamento e o quanto este é influenciado por ele, ou o quanto seu estado homeostático determina a qualidade de suas ações no cotidiano.

Conforme descrito pelo psicólogo americano Abraham Harold Maslow, na década de setenta, as necessidades humanas nunca foram suficientemente debatidas como elemento crucial na determinação do comportamento humano, na orientação pela busca de resultados.

Aprofundar um pouco mais nosso conhecimento nesses aspectos facilitará muito o trabalho educacional, principalmente no que diz respeito à mudança de comportamento e à incorporação de novos valores.



A crença está inseparável do  
conceito que tenho das ideias que  
me são apresentadas.  
“Somos aquilo que acreditamos ser!”  
(Confúcio)



# **A DIVERSIDADE DE CRENÇAS**

Quando falamos em crenças, naturalmente nosso pensamento se direciona a questões religiosas. No entanto, é algo muito mais próximo de nós, de nosso contexto vivencial diário. A crença está inseparável do conceito que tenho de cada ideia que me é apresentada. Adquirimos as crenças no meio em que vivemos, pela educação que recebemos e pelas experiências vivenciadas. Na realidade, a crença é a minha verdade sobre tudo o que me cerca.

Quando ouço a palavra aluno, imediatamente me ocorre um pensamento, um conceito dessa ideia. Esse conceito é a minha crença sobre essa ideia – aluno –. Essa crença existente no conceito percebido pode ser positiva, construtiva; ou pode ser destrutiva, limitadora. Digamos que a ideia aluno me faz pensar numa criança ou jovem que “não quer nada”; “não tem interesse” ou “é violento”, “indisciplinado” ou ainda, “sem educação”, pode-se perceber que são crenças negativas, limitadoras, destrutivas.

Por outro lado, quando ouço a palavra aluno e me vem logo algo como “um potencial a ser desenvolvido”; “criança, jovem pleno de energia”; “alguém cheio de sonhos”; “esperta”, “criativa”, “alegre”, “intuitiva”, “feliz”, “inteligente”, evidenciam-se crenças positivas, construtivas.

O mesmo ocorre quando se ouve palavras tais como casamento, dinheiro, trabalho, turma, política, amizade entre tantas outras. O interessante é perceber se as crenças existentes, as que estão impregnadas nessas ideias em sua mente, são construtivas ou destrutivas, pois isso afetará dramaticamente o seu estado emocional; o resultado de seu trabalho, de suas ações e de sua qualidade de vida. Além do mais, irá influenciar o ambiente ao seu redor, afetando outras pessoas e comprometendo resultados.

É possível prever o resultado de uma escola onde a maioria dos profissionais tem suas crenças limitadoras sobre o aluno, sobre sua situação e sobre a educação.

Convido-o a fazer um levantamento sobre sua saúde e sobre os resultados de suas atividades. Caso não tenham sido satisfatórios, você deve imediatamente rever a qualidade de suas crenças.

Grandes sonhos somente se concretizam se embasados em crenças construtivas.

É importante saber que é possível mudar suas crenças e, com isso, atingir os resultados planejados e realizar sonhos cada vez mais ambiciosos. Para isso, o primeiro passo que se deve dar é identificar a qualidade de suas crenças;

em seguida, criticá-las, questionar, discutir, dialogar, analisar o contexto e a origem dessas crenças; identificar a possibilidade de mudanças, enxergar e exercitar novas possibilidades. Apesar de ser uma tarefa desafiadora, diante de tantos desafios na sociedade atual, ela se faz extremamente necessária.

### **Minirresumo**

*A crença está inseparável do conceito que tenho de cada ideia que me é apresentada. Minha crença é a minha verdade sobre tudo que me cerca.*

*As crenças podem ser positivas, construtivas quando facilitam, impulsionam ao sucesso no trabalho e na realização dos sonhos mais ambiciosos.*

*Podem ser limitadoras, destrutivas, impedindo o sucesso e a conquista de bons resultados seja no trabalho ou na vida.*

*Identificar a qualidade das crenças, e através do diálogo, da análise do contexto e de críticas constantes, é possível e importante mudar suas crenças para melhor.*



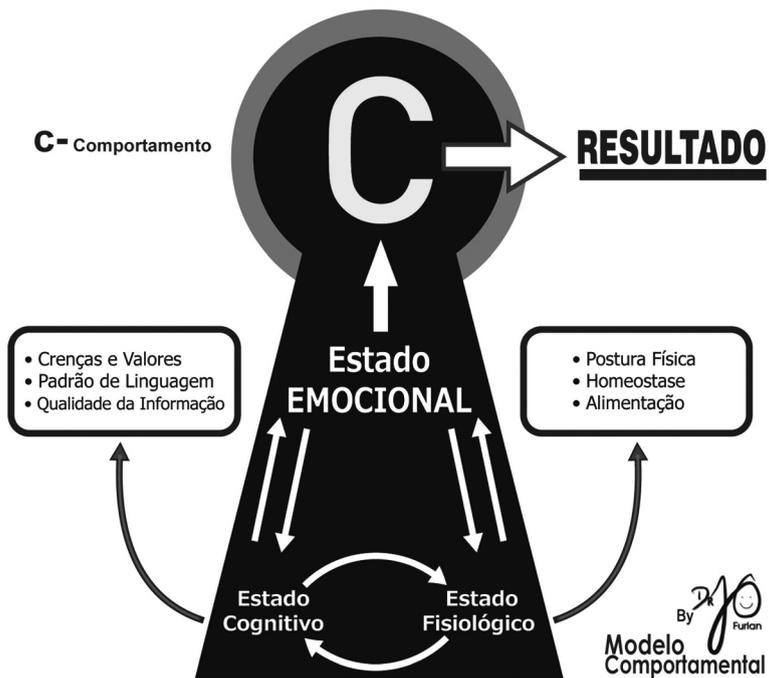


Seu comportamento  
gera resultados.  
Mas o que gera seu  
comportamento?



# **VISÃO SISTÊMICA DO COMPORTAMENTO**

# A Chave do Comportamento



Do livro Inteligência do Sucesso do Dr. Jô Furlan, pág. 86

### **Minirresumo**

*O comportamento gera resultados, satisfatórios ou não.*

*O estado emocional, influenciado pela qualidade do estado cognitivo e pela qualidade do estado fisiológico, é que determinará a qualidade do comportamento.*

*A qualidade de suas crenças, o número de valores positivos vivenciados e a qualidade de suas informações, determinarão a qualidade de seu estado emocional, comprometendo a qualidade de seu comportamento.*

*A qualidade de seu estado fisiológico depende da qualidade de sua alimentação, de seu preparo físico, postura física, do equilíbrio homeostático de todo seu organismo, e influenciará seu estado emocional, determinando a qualidade de seu comportamento.*





Nosso cérebro produz  
aproximadamente cinquenta mil  
pensamentos em um único dia.  
Cada pensamento possui  
qualidade própria.



# PENSAMENTOS

**N**osso sistema de pensamentos é algo complexo. Durante um único dia a pessoa normal produz em torno de cinquenta a sessenta mil pensamentos. É importante estar atento, pois esses pensamentos influenciam sobremaneira nosso estado emocional. Isso porque esses pensamentos também têm qualidades. Ligados às crenças que construímos em torno das ideias, fruto do contexto e da educação que recebemos; eles também podem ser construtivos ou destrutivos, influenciando o estado emocional tanto de forma positiva quanto negativa.

Augusto Cury nos adverte e insiste que “temos a necessidade de gerenciar bem nossos pensamentos, para não cairmos na cilada de nos tornarmos prisioneiros deles”. Devemos estar bem atentos e nos livrarmos dos pensamentos negativos, que são maléficos e travam a possibilidade de obter sucesso na realização de nossos sonhos.

Uma das maneiras mais fáceis de identificar a qualidade de nossos pensamentos, é quando nos flagramos num “diálogo interno”. Nessa conversa íntima consigo mesmo o que rola? Normalmente, o que está nesse diálogo traz ânimo, alegria, vontade de ir adiante ou traz tristeza, desânimo, medo?

Estar sempre atento à qualidade das emoções decorrentes do seu diálogo interno é o caminho mais eficiente para identificar a qualidade de seus pensamentos e o caminho para modificá-los.

Você segue três passos para modificar a qualidade de seus pensamentos: primeiramente, identificar se são construtivos, positivos ou são negativos, limitadores. Em seguida, criticar: questionar por que esses pensamentos têm essa característica? Não poderiam ser diferentes? Como poderiam ser? Como poderei me sentir se forem diferentes? O terceiro passo é decidir: sendo assim, escolher, seguir um caminho que conduz a um estado mais positivo.

A qualidade de nossos pensamentos é a principal responsável pelos mais diversos estados emocionais que experimentamos durante o dia, de forma consciente ou inconsciente. Você já parou por alguns instantes para refletir sobre a qualidade de seus estados emocionais? Em sua maioria são positivos, animadores ou são daqueles que fazem mal, limitando suas possibilidades de ação? Esteja atento a isso.

Lembrem-se do provérbio: “pensamentos tornam-se ações, ações tornam-se hábitos, hábitos tornam-se caráter e nosso caráter tona-se nosso destino”.

A força do pensamento é tanta, experiências científicas mostram que ela é capaz de alterar o ph de um líquido, de determinar a forma de cristais

em água congelada e de influenciar ações e atitudes de outras pessoas. Daí a importância de bem gerenciar nossos pensamentos, e fazer a escolha de utilizar esta força para o bem, para o sucesso que queremos realizar.

*“Somos o que pensamos.  
Tudo o que somos surge com nossos  
pensamentos. Com nosso pensamento  
fazemos o mundo.” Buda*

### **Minirresumo**

*Os pensamentos têm qualidade: podem ser construtivos, fortalecedores ou destrutivos, desanimadores.*

*Você descobre a qualidade de seus pensamentos identificando o que está presente no seu diálogo interno. É de fundamental importância gerenciar os pensamentos.*

*A qualidade dos pensamentos determina a qualidade dos estados emocionais vivenciados no dia a dia.*

*A força do pensamento determina o rumo de sua vida, além de influenciar o ambiente ao seu redor.*

**EXERCITANDO:**

- 1- Como criar o hábito de gerenciar nossos pensamentos?
- 2- Que estratégia utilizar para identificar a qualidade de nossos pensamentos?
- 3- Como elaborar exercícios que nos habilitem a ter um controle adequado de nossos pensamentos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Você está atento à qualidade  
de suas fontes de informação?



# **QUALIDADE DE INFORMAÇÕES**

A qualidade das informações que acessamos normalmente durante o dia também exerce uma forte influência em nosso estado emocional. Se tudo que vejo na TV ou nos jornais são notícias e imagens negativas, assustadoras, destrutivas, parece muito difícil e complicado encontrar ânimo para viver e para enfrentar os desafios diários.

Devo ser crítico com relação às informações que acesso. Diante de tantas notícias negativas e informações devastadoras, devo estar ciente de que coisas muito interessantes, alegres, benéficas e felizes estão acontecendo também a cada minuto. Jamais me ater, portanto, ao negativismo, ao contrário, sempre elevar os pensamentos para as coisas maravilhosas que existem e acontecem por toda parte.

Costumo dizer que estamos mergulhados numa cesta cheia de tudo, onde posso optar por olhar as coisas belas e construtivas que existem, ou escolher olhar para as mazelas e tristezas também presentes ali. Devo, no entanto, lembrar que minhas escolhas determinam meus resultados e meu sucesso na realização de meus sonhos mais ambiciosos.

Outra fonte de informações que deve ser bem selecionada, são os contatos que se tem com outras pessoas. Bem sabemos que existem pessoas animadas, positivas e alegres; por outro lado, existem aquelas que estão sempre prontas para plantar o desânimo, o pessimismo, com fortes tendências para focar o que há de pior no mundo. Se você for capaz de influenciar positivamente essas pessoas, faça-o, do contrário, fuja delas. Jamais permita-se ser influenciado por elas, pois lidar com situações desse tipo pode ser muito desgastante e improdutivo. Melhor não perder tempo com isso.

Pesquisas revelam que pessoas mais otimistas, com tendência a olhar a vida, o mundo sempre pelo lado positivo e construtivo, têm vida mais longa e são mais saudáveis. Seja uma delas.

Quando discutimos a educação, uma forma de elevar o nível de motivação e de aprendizagem de um grupo de estudantes, é justamente apresentando a eles fontes estimuladoras da curiosidade, da tecnologia, do dinamismo, dos desafios, das diversidades e das multiplicidades. Jamais se ater a ideias e a fatos negativos, desestimuladores, pois bloqueiam a capacidade criativa da criança e do jovem, semeando medo e incertezas.

Apresente-os sempre fontes estimuladoras, desafiantes e construtivas. Isso será o melhor que poderá fazer a uma mente curiosa em excelente estado de desenvolvimento.

Apesar dos grandes avanços tecnológicos e da facilidade de acesso a fontes de informações excelentes, grande parte de nossas escolas não tem conseguido realizar essa tarefa. Daí muitos jovens optarem pelo caminho da destruição.

Quando era orientador educacional em uma escola pública, deparei-me com um jovem inteligente, porém viciado em drogas pesadas. Ele adorava Biologia e num trabalho conjunto com sua professora de Biologia, apresentamos a ele alguns desafios dessa disciplina: a possibilidade de estudos, pesquisas, avanços e benefícios que isso traria às pessoas, à sociedade, à qualidade de vida, à preservação das espécies e de nosso planeta. Hoje aquele jovem é um grande profissional, pesquisador, dedicado às ciências, contribuindo efetivamente para o bem da sociedade.

### **Minirresumo**

*É importante ser crítico com relação à qualidade de suas informações. Optar por informações construtivas e positivas facilita sua vida.*

*No trabalho educativo é fundamental apresentar fontes de informações estimuladoras da curiosidade, desafiadoras, construtivas, pois estas motivam o jovem. Jamais se ater ao negativismo que implanta o desânimo, o medo e incertezas na mente jovem.*

*Estimular e desafiar a mente jovem é indicar o caminho para que ele contribua efetivamente para o bem da sociedade.*





Quando você, sistematicamente,  
fala que está estressado, você está se  
convencendo de que está  
realmente estressado.



# **PADRÃO DE LINGUAGEM**

**P**oucas pessoas já se deram conta do quanto as palavras utilizadas no cotidiano influenciam o modo de vida, o estado emocional, as atitudes e os resultados. É bíblico: "... E o verbo se fez carne". Como entender isso? De tanto falar e repetir torna-se realidade. Há pessoas que usam constantemente a expressão "estou estressada" e evidentemente está se convencendo de que está estressada. Outra expressão muito frequente, expressa por uma infinidade de pessoas diariamente é: "estou cansada". Com certeza, as pessoas que insistem em afirmar que estão cansadas não terão a disposição adequada para executar a maioria das tarefas do seu dia a dia.

Certa vez, o mestre de um seminário ficou admirado com a capacidade de liderança e entusiasmo dos jovens que nasceram numa determinada região. Durante muito tempo, buscou entender o porquê desta característica tão marcante. Descobriu-se então, que o que determinava aquela grande capacidade de liderança e ânimo, eram algumas expressões do linguajar utilizadas pelas crianças daquele local.

Anthony Robbins, em sua obra "Poder Sem Limites", apresenta uma longa lista de palavras com seus respectivos sinônimos fortalecedores, e nos orienta como alterar nosso padrão de linguagem, com o objetivo de melhorar nossa performance e de conseguir melhores resultados em tudo o que fazemos.

Nosso linguajar é muito rico e é possível selecionar uma enorme lista de palavras e de expressões capazes de alterar positivamente nosso modo de pensar e de agir, facilitando o desenvolvimento de estados emocionais positivos. Isso porque as palavras também têm qualidades. Algumas delas nos animam nos enchem de entusiasmo, enquanto outras são enfraquecedoras.

Exercitar diariamente no uso de expressões fortalecedoras, de palavras positivas, inclusive com as pessoas com quem vivemos, é muito interessante e enriquecedor, além de contribuir para se afastar do estresse, da ansiedade e do medo, criando bons hábitos e ambientes mais saudáveis para a realização de sonhos mais ambiciosos.

### **Minirresumo**

*A qualidade da linguagem, das palavras e expressões utilizadas no dia a dia determina a qualidade de vida, o sucesso ou não de cada indivíduo.*

*Para facilitar sua vida, você deve selecionar expressões e palavras fortalecedoras, construtivas, ao invés de palavras que desanimam e o desestimulam.*

*A utilização de palavras e expressões fortalecedoras pode livrar a pessoa do estresse, da ansiedade e das fobias, além de possibilitar a criação de hábitos saudáveis.*

**EXERCITANDO:**

1- Por que o padrão de linguagem é determinante para o sucesso de uma pessoa?

2- Como estimular seus alunos a fazerem uso de palavras fortalecedoras no lugar das palavras destrutivas?

3- Que estratégia utilizar para identificar o quanto as palavras exercem influência no seu estado de humor?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Fisiologia é tudo!  
A qualidade de meu estado fisiológico  
determina a qualidade de meu  
comportamento.



# **FISIOLOGIA**

**O**s estados emocionais que experimentamos durante o dia são fortemente influenciados pela nossa fisiologia. Meu comportamento depende muito da qualidade do meu estado fisiológico, homeotástico. Se meu físico é saudável, minhas respostas são ágeis, firmes, poderosas. Se, por outro lado, meu físico é doente, cansado, evidentemente terei dificuldades em dar uma resposta firme, ágil e positiva.

Como fazer para manter uma fisiologia saudável? Primeiramente, é preciso ter uma boa e adequada alimentação. Nada de exageros nem abusos. Em segundo lugar, é fundamental o treinamento físico. Nada de sedentarismo! Exercitar constantemente seu físico, fazer alongamento, aeróbica, praticar uma caminhada diária, praticar esportes. Isso é indispensável.

O uso de drogas, álcool, cigarros, ansiolíticos são práticas inaceitáveis para quem deseja e precisa manter um estado homeostático perfeito. É uma ilusão imaginar que o uso de drogas dá coragem ou coloca você em excelente estado fisiológico. O próprio organismo é capaz de produzir uma série de hormônios, de peptídeos, capazes de gerar em você sensações de prazer, força e coragem que nenhuma outra droga seria capaz, com a vantagem de não prejudicar, nem te prender em vícios destruidores.

O cuidado com a respiração é fundamental. Pesquisas revelam que grande parte das pessoas respira de forma errada, não oxigenando suficientemente seu corpo. É bom lembrar que é a oxigenação perfeita de seu organismo que lhe garantirá estado fisiológico em excelência.

Considerando os aspectos de gerenciar bem seus pensamentos, organizar positivamente suas fontes de informações, manter um domínio consciente de seu padrão de linguagem, cuidar construtivamente de seu físico através de uma boa alimentação e de exercícios constantes, você terá as condições fundamentais para produzir comportamentos adequados, que o conduzirão a conquistas de resultados excelentes.

### **Minirresumo**

*Fisiologia é tudo! Ela determina sua capacidade de ação e a qualidade de suas emoções.*

*Uma alimentação equilibrada, exercícios físicos constantes, sem a utilização de qualquer tipo de drogas lhe garantirão excelente estado fisiológico.*

*A respiração de forma correta é essencial para se manter em perfeita fisiologia.*



**AS NECESSIDADES  
ESSENCIAIS DO  
SER HUMANO**

Uma das coisas mais importantes nos dias de hoje é conhecer a natureza humana de forma mais profunda. Os profissionais que trabalham com pessoas, como é o caso dos educadores, aqueles que lidam com recursos humanos, com a gestão de pessoas, devem dedicar muita atenção a isto.

Estar consciente das forças que movem o indivíduo em cada momento de sua vida é extremamente relevante para esses profissionais. Este é o caso da satisfação das necessidades essenciais do ser humano.

É fundamental saber que essa busca do indivíduo pela satisfação de suas necessidades fundamentais, consciente ou mesmo desconhecendo, exercerá uma influência marcante em seu estado emocional e em sua forma de agir diuturnamente. Para satisfazer essas necessidades o indivíduo estará sempre disposto a inventar algo, a criar instrumentos diversificados, a se deslocar por infinitos caminhos e a fazer uso dos mais variados meios.

As seis necessidades inerentes a cada ser humano sofrem influência no tempo e no espaço, são reforçadas pelo ambiente, pela cultura, pela educação, mas de qualquer forma estão sempre ali, ativando, direcionando e controlando toda forma de comportamento.

É importante estar atento para não confundir necessidade com desejos. Nossa sociedade consumista tem a capacidade de quase transformar nossos desejos em necessidades. A exposição constante às propagandas ativa nosso desejo de consumir. Às vezes, o desejo por algo é tanto que facilmente confundimos com necessidade.

- Quais são estas seis necessidades fundamentais?

## 1- SOBREVIVER x VIVER MAIS - NECESSIDADE DE SEGURANÇA

**H**á aproximadamente dois milhões e meio de anos, uma fagulha misteriosa desencadeou uma série de alterações no cérebro humano. Ele começou a perceber que era possível não apenas sobreviver, mas viver melhor e por mais tempo.

Vai surgindo o cérebro racional que o faz perceber a necessidade de “estar seguro”. Para estar seguro foi selecionando lugares para morar e se defender dos contratempos e das feras, a criar instrumentos, domesticar animais e meios de garantir alimento em abundância.

Essas descobertas foram tão significativas que permanecem até hoje em seu DNA. É por isso que, o homem, ainda hoje, é capaz de matar, roubar, corromper, gerar guerras, criar novas formas de trabalho, estabelecer parcerias, acumular bens, inventar uma infindável parafernália de coisas ou até mesmo, jamais deixar o primeiro emprego, ou se mudar do bairro onde nasceu tão somente para se sentir seguro, ou simplesmente para não “correr o risco” de que algo lhe falte ou para se proteger de uma possível ameaça.

A falta de segurança, das coisas básicas, causa nos indivíduos abalos psicológicos tão fortes e profundos capazes de provocar lesões cerebrais sérias, irreversíveis, que irão comprometer seu pleno desenvolvimento e sua qualidade de vida.

Hoje, com tantos avanços científicos, ele busca mais sobrevida. Em mil anos, ele triplicou sua media de vida. Acredita-se que, em breve, ele poderá, quem sabe? Escolher por quanto tempo permanecer vivo. Quem viver verá!

### **Minirresumo**

*O que nos garante segurança é ter a certeza de alimento, agasalho e abrigo.*

*Grande parte de nosso tempo é gasto para adquirir esses bens.*

*O indivíduo é capaz de praticar ações normais e extremas para assegurar esses elementos.*

*Ter essa necessidade satisfeita ou não afeta dramaticamente o estado emocional de cada indivíduo.*



## 2- ARRISCAR x SOBREVIVER - NECESSIDADE DE INSEGURANÇA

O cérebro mais desenvolvido cria a necessidade de insegurança. Arriscar trouxe-lhe vantagens. Descobrir coisas novas, lugares mais seguros, mais abundantes em alimentos, talvez um clima melhor, domínio, poder.

Uma interrogação nos ronda quando vemos pessoas deixarem seus seguros empregos para buscar algo diferente; alguém vai à estratosfera e salta de paraquedas; ou vai à lua; atravessa oceanos num simples barco; ou ainda, tatua seu corpo; enfim, quebra tabu...

Arriscar foi tão significativo, causou tanta emoção a nossos ancestrais, que esta vontade de desbravar o que é tido como impossível, improvável, de vencer e desvendar o que causa medo e insegurança, de inventar algo diferente e útil, desvendar mistérios, buscar compreensão, entendimento, de comunicar e ser correspondido, de aprender com o erro, de não parar diante do primeiro desafio está cravada em nosso DNA e nos impele ao risco e a fazer com que nossa vida tenha significado e sentido.

Tanto a necessidade de “ficar dentro da caverna” - segurança - como a de se “lançar ao inferno” – insegurança - está presente em cada ser humano hoje. Dependendo do meio em que é educado, dos estímulos ambientais, uma dessas necessidades se sobressai, em níveis bem diferenciados, o que faz com que algumas pessoas nos surpreendam.

Explorar essa tendência inata nas crianças e jovens em desenvolvimento é de alguma forma, assegurar-lhes um futuro mais promissor tanto para si como para a sociedade.

### **Minirresumo**

*Temos a necessidade mudanças, de buscar por diversidades, sentir emoções diferentes.*

*O indivíduo satisfaz esta necessidade através de ações construtivas ou através de ações destrutivas.*

*As adversidades da natureza podem ter criado esta necessidade no ser humano.*

*A prática de esportes radicais e de profissões de alto risco são veículos utilizados para a satisfação dessa necessidade.*



### 3- SOBREVIVER x DESTACAR-SE - NECESSIDADE DE SIGNIFICADO

**N**o nosso processo de evolução, vivendo em grupo, algo novo foi se despontando até tornar-se uma necessidade. Cada vez que um membro da tribo conseguia, digamos uma boa caçada, ou um feito diferenciado, era motivo de festa, celebração e o protagonista provavelmente experimentava algo muito bom, gratificante. Com isso, se sentia impelido a repetir, a criar, a realizar algo que o tornasse significativo, respeitado, admirado, querido, invejado, até odiado.

Carregamos em nossas veias essa necessidade de sermos prestigiados, elogiados, percebidos, bajulados, aprovados... Realizamos uma infinidade de coisas positivas esse objetivo: usamos roupas de marca, mudamos o corte de cabelos, tatuamos nosso corpo, compramos carros espetaculares, construímos mansões, fazemos plásticas, competimos pelo poder.

Numa sociedade competitiva como a nossa, o risco de alguém buscar a satisfação dessa necessidade pelo caminho da destruição é bastante comum em toda parte.

Os pais e educadores conscientes da existência dessa necessidade saberão trabalhar com seus filhos e alunos, tirando proveito disso, ganhando a confiança e despertando segurança.

É natural que todo indivíduo queira algo significativo. O jeito mais eficiente de pais e mestres tornarem um filho ou um aluno vencedor é se concentrar nas necessidades deles de se conectar com algo maior que eles, profundamente significativo, para eles.

Sobreviver sim, mas sobreviver com significado torna nossa vida muito mais rica, plena!

#### **Minirresumo**

*Todo indivíduo quer ser reconhecido, elogiado, aprovado, aplaudido.*

*Busca-se o reconhecimento tanto por caminhos construtivos – realizando obras impressionantes – como por caminhos da destruição, da vitimização.*

*Na prática educativa, desafiar o aluno na busca por algo superior é assegurar o sucesso do mesmo na satisfação dessa necessidade.*



#### 4- CONECTAR x SOBREVIVER - NECESSIDADE DE CONEXÃO

**M**ais que o instinto materno, muito mais que a necessidade de defender território, estar conectada a outras pessoas, formar um grupo, assegura a sobrevivência. Talvez no início da evolução de cérebro, pessoas que não fossem do mesmo grupo, causava medo, a primeira reação era de exterminá-las. Mas com o tempo, tudo mudou.

Viver em grupo possibilitou o desenvolvimento da comunicação, da linguagem. Com o desenvolvimento do cérebro ético, a percepção de que o estranho, mais que uma ameaça, era a possibilidade de criar laços de amizade, trocar experiências, técnicas, utensílios, partilhar conhecimentos, passou a ser fator de segurança estratégica para viver mais e melhor.

Essa necessidade de conexão acabou sendo a responsável pela preservação de nossa espécie.

É impossível viver sem estar conectada a outras pessoas, a algum lugar, a algum animal que seja. Quando a pessoa se sente desconectada, sente medo, adocece, perece. Há, inclusive, um grande risco de ela apelar para doenças, só para se sentir próxima de outras, para receber carinho, cuidado e atenção, principalmente quando criança e/ou na terceira idade.

Da mesma forma que o indivíduo é capaz de realizar uma infinidade de coisas positivas para atrair outras pessoas e a elas se conectarem, poderá também ter atitudes doentias, como roubar, matar, praticar uma infinidade de ações bizarras, para este mesmo fim.

A vida em megalópoles é uma tentativa de estarmos mais conectados um com os outros, para aumentar nossa segurança e assegurar mais vida e vida de melhor qualidade.

##### **Minirresumo**

*É a necessidade de sentir um envolvimento forte com alguém, com alguma coisa, com um animal de estimação, com uma causa específica.*

*A necessidade de conexão é a responsável pela preservação de nossa espécie.*

*O indivíduo é capaz de atitudes positivas, construtivas para satisfazer essa necessidade; pode também buscar sua satisfação através de atitudes doentias, através da vitimização.*

**REVISÃO:**

1- Você é capaz de viver sozinho sem contato com outra pessoa ou com algo que lhe seja significativo? Quais as sensações previsíveis nesta situação?

2- O que você faz para estar conectado com alguém?

3- Enumere alguns exemplos de pessoas que fazem coisas absurdas só para poder estar em contato com outras pessoas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5- SOBREVIVER x CRESCER - NECESSIDADE DE CRESCIMENTO

O universo está em expansão, fazemos parte dele e a necessidade de expandir está em nós. Se não crescermos, seja no trabalho, na vida intelectual, profissional ou em outra área, a insegurança, a ansiedade, o medo, a raiva nos leva à depressão, ao pânico e nos causa revolta, detona nosso sistema imunológico abrindo espaço para muitas graves doenças.

Nosso processo evolutivo criou essa necessidade. Você será tanto mais feliz, sua vida será tanto mais plena quanto mais você crescer. Somente crescendo você pode contribuir partilhar conhecimentos, experiências, sabedoria, riqueza, alegria, felicidade...

Estudos científicos demonstram que pessoas otimistas, que crescem em todos os sentidos, têm mais saúde e uma vida mais longa que os demais, além de autenticamente mais felizes.

Na medida em que você cresce, intelectualmente, profissionalmente, espiritualmente você expande sua capacidade de vivenciar um número cada vez maior de valores positivos. Isto torna sua vida mais rica, mais gratificante, mais plena.

O interessante é notar que, a sensação de SER maior e melhor hoje, que ontem, é dramaticamente mais gratificante e confortante do que hoje TER mais do que ontem. Nossa natureza de alguma forma nos moldou para o SER MAIS. É por isso que TER mais nem sempre é fator, de alegria, de realização plena e de felicidade autêntica.

### **Minirresumo**

*A implacável Lei da Entropia nos diz que: ou estamos crescendo ou estamos morrendo.*

*Crescer, desenvolver, evoluir é um desafio constante na vida de cada indivíduo.*

*Muitos estados emocionais angustiantes aparecem quando estamos estagnados e deixamos de crescer.*



## 6- SOBREVIVER x AUTO CONHECER-SE - NECESSIDADE DE AUTOCONHECIMENTO

**N**ão é suficiente sobreviver, viver mais e melhor, sentir-se seguro, arriscar, estar conectado, ser significativo, crescer em todos os sentidos e contribuir, é preciso conquistar o autoconhecimento. Nosso processo evolutivo nos conduziu a esta situação, no mínimo desafiante.

O autoconhecimento, a plena consciência da razão de ser, de uma missão sendo cumprida e de ter a certeza de que realiza progressivamente tudo para o qual foi determinado pelas forças do universo da qual faz parte, sinaliza que a vida faz realmente sentido e você experimenta o êxtase, a autoconcretização.

Ser o que se pode e o que se deve ser nunca menos que isso. Fazer bem o que se pode e o que se deve fazer. Viver plenamente o que se pode e o que se deve viver. Expandir ao máximo a capacidade de vivenciar os valores universais positivos, irradiar esses valores, inspirar outras pessoas a seguirem este caminho.

Ao vivenciar o autoconhecimento o indivíduo está consciente de sua real contribuição para a sustentabilidade humana e para a sustentabilidade geral. Sua consciência sobre a integração homem natureza e universo é plena. Compreende esta relação e contribui para sua plena harmonia, além de usufruir de seus benefícios máximos.

O autoconhecimento nada mais é que viver o estágio mais avançado em que você ao irradiar os valores universais positivos, vivencia o Êxtase! A Ágape! A Iluminação!

### **Minirresumo**

*A autoconcretização se atinge sendo exatamente aquilo que se pode ser e que se deve ser, fazendo aquilo que se deve fazer.*

*É a plena vivência dos valores universais positivos.*

*É o estado em que você irradia esses valores através do exemplo.*



# 3ª parte

## INTRODUÇÃO

**E**videntemente, este novo cenário de mundo nos impele a agir de forma diferente. A descoberta do Cérebro Ético é uma indicação. Ativar esta área fundamental de nosso cérebro é indispensável, se quisermos alcançar resultados relevantes na luta em busca da paz, da qualidade de vida e da sustentabilidade de nosso planeta.

Aquela lista de valores universais positivos menosprezada pelo modelo cartesiano deve ser resgatada no mundo que se manifesta de forma sistêmica, complexa.

Novas e diferentes ações devem fazer parte do cotidiano das escolas, objetivando o desenvolvimento do Cérebro Ético, a fim de mudar o comportamento do indivíduo para que seja capaz de atuar neste novo contexto, assegurando o desenvolvimento de uma nova e sustentável educação em prol da construção de um mundo também sustentável.

A utilização de novos conhecimentos e de técnicas milenares no cenário educacional se faz extremamente necessária para garantir um novo perfil do homem sustentável.



Em qualquer momento da vida você  
pode – e deve – desenvolver seu  
“Cérebro Ético”.



# **DESPERTANDO O CÉREBRO ÉTICO**

## **UMA LISTA DE VALORES A SER VIVENCIADA**

APRECIE ESSE GRUPO DE VALORES QUE SUSTENTA A QUALIDADE DE SUA VIDA INTRAPESSOAL:

Competência, otimismo, disciplina, esperança, alegria, superação, coragem, flexibilidade, paixão, humor, honra, perdão, compaixão, persistência, perseverança, tenacidade, paciência, humildade, clareza, desejo, disposição, energia, entusiasmo, equilíbrio, espontaneidade, excelência, fé, força, beleza, independência, integridade, inteligência, romantismo, vontade, dentre outros.

NESSE GRUPO, ESTÃO VALORES QUE POTENCIALIZAM A QUALIDADE DE SUA VIDA INTERPESSOAL, APRECIE:

Cordialidade, autenticidade, fidelidade, assertividade, confiança, afetividade, amor, atenção, respeito, delicadeza, fraternidade, caridade, justiça, sinceridade, tolerância, gratidão, gentileza, aceitação, compreensão, comunicação efetiva, conforto, consideração, contribuição, cooperação, diversão, entendimento, flexibilidade, franqueza, harmonia, honestidade, humildade, inclusão, lealdade, perdão, proteção, reconhecimento, simplicidade, solidariedade, ternura, além de outros valores.

NESSE TERCEIRO GRUPO, ESTÃO OS VALORES QUE FORTALECEM SUA VIDA PROFISSIONAL:

Pontualidade, organização, assiduidade, atenção, assertividade, responsabilidade, disciplina, capricho, economia, agilidade, integridade, lealdade, eficiência, abertura, autenticidade, comunicação efetiva, coerência, competência, confiança, controle, energia, entrega, excelência, força, humor, iniciativa, originalidade, paciência, propósito, rapidez, realização, segurança, tenacidade, dentre outros valores.

## Educação Sustentável

Você escolhe individualmente um valor para vivenciá-lo intensamente durante um período de tempo: pode ser por vinte e quatro horas, por uma semana ou mais.

O mesmo deve ser feito numa empresa, com sua equipe de trabalho; na escola com todos os alunos e também na família.

Se for verdade que colhemos o que plantamos, então sempre é hora de plantar um valor a mais em nossa vida.

Aquele ditado de que "gentileza gera gentileza" pode ser aplicado na vivência de todos esses valores. Experimente.

### **Minirresumo**

*Nosso córtex pré-frontal possui uma região específica denominada "cérebro ético", responsável pelas experiências relacionadas aos valores universais positivos.*

*Para desenvolver essa região é necessário vivenciar esses valores intensamente.*

*A vivência desses valores assegura a realização do indivíduo, além de criar condições ideais para a solução de graves problemas do mundo de hoje.*

*Você individualmente, sua família, sua equipe na empresa onde trabalha, sua sala de aula escolhe um determinado valor e vivencia intensamente por um período de tempo.*





Selecione as ações a serem praticadas diariamente com seu grupo, ou mesmo individualmente.



# AÇÕES EFETIVAS

**P**ara garantir progresso e mudanças significativas é preciso vivenciar esses valores no dia a dia. É preciso exercitá-los constantemente. É preciso lembrar-se deles. É preciso ver. É preciso sentir. As coisas não acontecem automaticamente, é preciso envolver emoção, sentimentos e ser persistente.

Eis algumas ações que devem ser praticadas para facilitar a vivência diária do valor escolhido para aquele período de tempo que você determinou.

- Escreva em lugares estratégicos o valor selecionado para a vivência;
- Procure textos, pensamentos sobre este valor.
- Selecione alguns filmes que apresentam a vivência desse valor.
- Fale com as pessoas próximas a você sobre este valor.
- Mandar mensagens para seus amigos e colegas sobre este valor.
- Escreva algo que você imagina sobre este valor.
- Envolver pessoas em seu ambiente de trabalho e familiares na vivência desse valor.
- Faça o exercício de autossugestão mentalizando a vivência desse valor.
- Procure descobrir alguma celebridade que tenha se destacado na história por ter vivenciado intensamente este valor.
- Na hora das refeições, faça uma breve referência ao valor que está sendo vivenciado.
- Ao final do dia, faça uma avaliação e veja o quanto você aproveitou as oportunidades para vivenciar o valor de forma mais intensa.
- Após cada período de meditação, como um mantra, repita conjuntamente alguns dizeres envolvendo o valor vivenciado.

Esta prática deve ser envolvente. Formar uma rede de ação nesse sentido.

A aprendizagem acontece quando você vivencia um estado emocional atípico, quando repete inúmeras vezes o que deseja aprender e quando percebe a utilidade, a importância do que se busca. Daí a necessidade de adotar uma sistemática para que, repetindo, experimentando e percebendo a importância, realmente agregue aquele determinado valor a sua vivência diária.

Após os dez ou quinze minutos de meditação, aproveite o momento em que a mente está calma, com todos os alunos e, em voz alta, recite estas mensagens. Selecione uma para cada dia.

1. **“Hoje vivo a disciplina.** Tenho a mente organizada, a vontade de aprender alerta e tudo ao meu redor está em harmonia. A disciplina me ajuda a aprender melhor e me possibilita atingir as metas de melhoria, de qualidade de nossos resultados que a escola propõe, da saúde emocional de todos e da paz em nossa sociedade.”
2. **“Hoje vivo a cordialidade.** Sou cordial e respeito todos os meus colegas, pais e profissionais. A cordialidade favorece a tolerância, a harmonia e o bem-estar de minha escola, de minha família e de minha sociedade. A cordialidade é a construtora da paz em nossa sociedade.”
3. **“Hoje vivo a perseverança.** Ela me propicia a capacidade de vencer os problemas, de conquistar melhores resultados e de realizar meus sonhos. Com perseverança, disciplina e cordialidade estou contribuindo para a construção de um mundo mais humano e de paz entre todos.”
4. **“Hoje eu vivo a harmonia.** Com harmonia, organização e disciplina consigo melhores resultados e contribuo para que toda a escola melhore, e assim posso ajudar a melhorar a sociedade e construir a paz.”
5. **“Hoje vivo a esperança.** A esperança me dá força e coragem para seguir adiante. Com ela posso ajudar aos demais a serem mais firmes e persistentes na busca por melhores resultados e contribuir para o bem de todos.”
6. **“Hoje vivo a comunicação efetiva.** Sei comunicar corretamente, sabendo ouvir e sabendo falar na hora certa. A comunicação efetiva me ajuda a conquistar simpatia e a encontrar as informações de que necessito para obter sucesso naquilo que quero. A comunicação favorece o entendimento e fortalece a harmonia e a paz na sociedade.”
7. **“Hoje vivo a gratidão.** Quero ser grato a todos os que me ajudam a viver melhor. Quero ser grato a meus pais, a meus mestres e a meus colegas. A gratidão me faz ver as coisas boas que o mundo e as pessoas me oferecem. A gratidão ajuda a construir um mundo de maior harmonia e de paz entre as pessoas.”

Esses dizeres devem ser repetidos no início de cada aula daquele dia. A repetição é a certeza da fixação. Isso é FORMAÇÃO! Muito mais importante que informação.

### **Minirresumo**

*Na hora das refeições, fazer uma breve referência ao valor que está sendo vivenciado é uma das ações recomendadas para vivenciar este valor.*

*A repetição é uma forma segura de fixação.*

*Ao final da prática de meditação recomenda-se reforçar o valor vivenciado através da recitação de um breve texto sobre o valor escolhido.*



A dificuldade está em conhecer  
seu modelo mental e alterá-lo  
quando necessário.



**DE ONDE ADVÊM  
AS DIFICULDADES?**

Cada um de nós tem um modelo mental, ou seja, uma forma de pensar e de agir que fomos consolidando com o passar do tempo. Modificar esse modelo mental é tarefa que exige de cada um alto grau de dedicação, disciplina e esforço.

Para vivenciar novos valores e concretizar mudança, há a necessidade de questionamentos, reciclagem, reorganização, interiorização e rompimento de paradigmas. Do contrário, será um portador da "síndrome da exteriorização existencial: muita informação sobre o mundo extrapsíquico e árido sobre o mundo intrapsíquico." (\*) como diz Augusto Cury.

Há de se lembrar que grande parte do sofrimento do homem hoje, de sua angústia, de seus medos e de seu estresse tem origem nesta característica "quantitativa", "utilitária" e exclusivista do indivíduo que dificulta o encontro do homem consigo mesmo na vivência dos valores éticos.

Para se obter sucesso nesse desejo de mudança e de interiorização, torna-se fundamental a utilização de algumas técnicas. Isso exige um trabalho sistemático que vá além do imediato, no interior da família, da escola ou da empresa.

Precisa-se usar estratégias para aprendê-las, tais como: produzir reuniões para aprender, compartilhar conhecimentos para aprender, trabalhar em equipe para aprender, aumentar a capacidade de questionar e de argumentar, trabalhar no autodesenvolvimento, experimentar algo inédito, cultivar o hábito de sonhar. Desenvolver a capacidade de perceber que muitas coisas funcionam de forma diferente e que é possível fazer coisas de forma diferente. Estimular a criatividade, desenvolver o pensamento lateral, o pensamento sistêmico e romper paradigmas.

Você percebe que sua inteligência está sendo convocada a entrar em ação. Não estamos mais no mundo cartesiano, quando as coisas já vinham pensadas e havia um paternalismo a ditar as regras e o que deveria ser feito. Hoje, para ser o sujeito da própria história, ser o agente das mudanças necessárias, ser o protagonista, o líder de si mesmo, como enfatiza A. Cury, faz-se necessário o uso da inteligência como nunca se fez na história da humanidade. Percebe-se então, que uma das dificuldades para se realizar o que se espera é a consciência do quanto de nossa inteligência estamos acostumados a utilizar.

(\*) A.J.Cury – Inteligência Multifocal – Ed. Cultrix – 6ª Edição – 2004 – pág 19.

### **Minirresumo**

*Consolidamos uma forma de pensar, sentir, agir e de perceber o mundo - nosso modelo mental - é difícil mudar.*

*Grande parte de nossa angústia e de nosso sofrimento decorre dessa forma rígida de conceber e pensar a realidade.*

*Mais que em qualquer outra época, nossa inteligência está sendo desafiada a encontrar alternativas que facilitem a mudança de nosso modelo mental e que mostrem caminhos para uma vida menos estressante e mais saudável.*





Para provocar as mudanças  
necessárias é fundamental  
a utilização de técnicas.



**TÉCNICAS COADJUVANTES  
QUE DEVEM  
SER UTILIZADAS**

**A** experiência nos mostra que para a realização das mais variadas atividades, a utilização de técnicas é fundamental para se obter resultados relevantes.

Para o trabalho educativo ou corporativo, em que um número significativo de pessoas está envolvido, essas técnicas facilitam muito na organização do grupo e, individualmente, o alcance de uma performance ideal para a realização daquilo que se pretende.

Dentre as técnicas universalmente experimentadas e com eficácia comprovada, selecionamos as três que descrevemos a seguir.

## **1- MEDITAÇÃO**

Na concepção quântica do mundo estamos conectados ao universo. Sabemos que o mundo é sistêmico e tudo se relaciona. Realizamos troca de energia com tudo o que existe ao nosso redor. Precisamos de energia para sobreviver, para produzir, para superar as dificuldades do dia a dia.

Embora essa troca de energia seja constante, existem momentos em que captamos a energia de que necessitamos de forma mais intensa. Quando dormimos isso se faz de forma mais rápida e intensa. Aí fazemos uma reserva de energia, mas nem sempre esta energia é suficiente. Por isso, muitas vezes nos sentimos cansados e frágeis. Daí a necessidade de mais energia. Através da Meditação nós conseguimos obter mais e mais energia.

A Meditação é uma técnica simples que traz excelente benefício a quem a pratica. Estudos científicos realizados em diversos centros acadêmicos comprovam os benefícios da Meditação.

A Meditação deve ser praticada diariamente, de manhã e à tarde, por um período de dez a quinze minutos aproximadamente.

Não existe segredo. Você escolhe um local onde você se sinta bem; sente-se de forma confortável e com os olhos fechados você se concentra em sua respiração. Faça com que o ar chegue às profundezas de seu pulmão e respire calmamente.

Na medida em que você vai relaxando, sua consciência vai se aquietando e você experimenta um estado único de repouso em alerta. À medida que o corpo se aprofunda em relaxamento, a mente transcende a atividade mental para experimentar a forma simples, porém, superior de consciência, na qual a o fluxo de pensamentos se aquieta, permitindo que a consciência esteja

aberta a si mesma. Este é o estado de auto-referente da consciência.

Nesse estado em que recebemos a energia cósmica de que necessitamos, os neurônios liberam substâncias, neurotransmissores que criam condições duradouras e favoráveis ao bem-estar, à produtividade e à cura de diversos males que afetam o equilíbrio psíquico e físico da pessoa.

A experiência desse estado de consciência potencializa a criatividade latente da pessoa; dissolve o estresse e a fadiga acumulados, além de recuperar o equilíbrio de seu estado fisiológico. Isso ocorre graças ao repouso profundo adquirido durante a Meditação. Essa experiência aviva a criatividade, o dinamismo, a ordem e o poder organizador da pessoa, através da energia recebida e acumulada, o que resulta em maior efetividade e sucesso na vida diária.

A técnica de Meditação é fácil de ser aprendida por não exigir esforço, crença específica ou mudanças no estilo de vida ou habilidades especiais. Pessoas de todas as idades, níveis de educação, culturas e religiões em países de todo mundo praticam a técnica e desfrutam de seus benefícios.

O objetivo principal de sua utilização nesse processo é o de acalmar a mente do indivíduo, totalmente viciada pela pressa, pela somatização, pela quantificação do homem em nossa sociedade de massa e de consumo. Sua prática acalma; equilibra o nível de ondas cerebrais; diminui o fluxo acelerado de pensamento, propiciando um ambiente satisfatório para a aprendizagem, para o encontro do indivíduo consigo mesmo, condições sem as quais é praticamente impossível a interiorização de novos conceitos e valores e de uma vida mais saudável.

### **Minirresumo**

*Meditação é uma técnica simples que se consegue pelo relaxamento, concentrando a atenção em sua respiração.*

*Comprovada cientificamente, essa técnica é capaz de potencializar sua capacidade de desempenho e de melhorar sua saúde física e mental.*

*Através da meditação se consegue acalmar a mente, acumular energia vital conquistando melhor qualidade de vida.*



## 2- POR QUE A MEDITAÇÃO DEVE SER PRATICADA NAS ESCOLAS?

Imagine a cena: crianças e jovens chegando à escola.

Alguns correm, outros vêm mais serenos e calmos. Alguns tiveram uma boa noite de sono; outros nem tanto. Alguns moram em casas seguras; não é o que acontece com um bom número deles, dependendo da região em que a escola se localiza. Alguns andaram pouco para chegar, outros tiveram dificuldades. O que quero dizer é que estamos lidando com diversidade.

Isso quer dizer que as ondas cerebrais vibram em frequências bem diferentes. É por isso que é muito difícil começar uma aula. Perde-se muito tempo até que os alunos se acalmem.

Estamos conectados ao universo, estamos conectados uns com os outros. Para um trabalho em conjunto, como numa sala de aula, é preciso resgatar a sintonia de se estar junto, para que se crie harmonia e para que seja possível o trabalho produtivo e sem estresse.

Quando se pratica a Meditação por alguns minutos, todo o grupo se acalma, as ondas cerebrais entram em sintonia e vibram no mesmo ritmo. Isso refaz aquela sintonia de se pertencer a um mesmo grupo, de se estar conectado. E isso irá facilitar muito o trabalho, o rendimento e a aprendizagem, além de não dar espaço para agressões, violência e outros tipos de comportamentos inadequados para o ambiente escolar.

As escolas que já praticam essa técnica comprovam sua eficiência e garantem sua eficácia. Todos devem praticá-la.

Experiências bem-sucedidas em escolas são encontradas em Sete Lagoas e Ribeirão das Neves, em Minas Gerais.

### **Minirresumo**

*O ambiente de uma sala de aula é especial e complexo. Para que um trabalho em grupo seja produtivo é fundamental estabelecer uma harmonia e uma sintonia entre os componentes desse grupo.*

*A meditação é um dos instrumentos mais eficazes e rápidos para se criar sinergia e promover harmonia num grupo, facilitando, assim, a realização do trabalho.*



### **3- AUTOSSUGESTÃO**

A maioria das pessoas sonha em realizar algo; todos querem uma vida saudável, êxito, felicidade, paz de espírito; ninguém quer o estresse, a ansiedade doentia, depressão, fobias ou qualquer doença física.

A autossugestão também conhecida por autohipnose aplicada é uma técnica que possibilita a você conquistar essas coisas tão preciosas. É uma técnica simples, que não exige a presença de um especialista. É uma técnica que você mesmo desenvolve através de um processo de relaxamento.

Através dessa técnica você pode desenvolver a autodisciplina e o autocontrole, elementos fundamentais para uma comunicação intra e interpessoal saudável. Essas capacidades bem desenvolvidas são fundamentais para um bom relacionamento em seu trabalho, na vida familiar e em outros ambientes.

Através da autossugestão o indivíduo exerce uma influência positiva sobre si mesmo. Ele formula sugestões interessantes sobre aquilo que realmente deseja e de forma positiva, transmite a seu inconsciente enquanto se encontra em estado de concentração e relaxamento.

Fazendo uso dessa técnica, você estará ocupando espaço com algo positivo, não correndo o risco de, naqueles minutos antes de dormir, se dedicar a remoer problemas, angústias ou qualquer coisa negativa.

Os minutos antes de você adormecer, é o melhor momento para se praticar a autossugestão. Nesse momento, enquanto você ainda tem pleno domínio sobre a consciência, lentamente, suas ondas mentais baixam de nível. Em poucos minutos o consciente abre espaço à hegemonia mental do subconsciente e a pessoa dorme.

Para um relaxamento seguro, a fim de facilitar o processo, observe o seguinte: Você está pronto, as luzes estão apagadas e você está deitado de costas; as pernas não se cruzam e os braços estão dispostos ao longo do corpo, sem tocá-lo. Concentre-se em sua respiração, faça com que o ar preencha completamente seus pulmões. Na medida em que você respira, espontaneamente irá se relaxar até não perceber, até não sentir mais a presença de seus membros.

No momento em que você já não mais sentir seus pés e seu corpo e sentir-se como se estivesse flutuando, nessas condições, o seu subconsciente está desperto e preparado para receber e acatar as sugestões. Isso quer dizer

que você pode ditar tarefas para si mesmo, tarefas estas que posteriormente se realizarão, supondo-se, evidentemente, que estas tarefas ou ordens sejam racionais, executáveis e possíveis de serem realizadas por você.

Veja alguns exemplos de ordem racional e executável que pode ser dada por qualquer pessoa e realizada, posteriormente, com êxito: “De hora em diante, como vagarosamente, mastigando bem”, ou, “Em qualquer situação ou sob qualquer circunstância, eu me mantenho sempre absolutamente calmo tranquilo.” Perceba que as ordens devem ser dadas no presente do indicativo, de forma sempre positiva.

Você também pode melhorar sensivelmente a sua aparência, adquirindo até mesmos ares atraentes, dando esta ordem ao seu subconsciente: “Minha expressão é sempre jovial, meus olhos estão sempre brilhando e mantenho sempre uma postura bonita e atraente”.

Seja qual for a “sugestão” que você dê a si mesmo (dentro dos limites racionais), saiba que a mesma será reproduzida AUTOMATICAMENTE diante das situações convencionadas. Aprenda isso: devidamente relaxado você pode dar “ordens de cura” ou “ordens de conduta” a si mesmo, e elas serão “admitidas” pelo seu subconsciente e provocarão, conseqüentemente, mudanças importantíssimas na sua vida. Acredite nisso e pratique.

### **Minirresumo**

*Autossugestão, também conhecida como autohipnose, é uma técnica que possibilita a você conquistar saúde, equilíbrio emocional e realização de sonhos ambiciosos.*

*Consiste em enviar mensagens positivas, realizáveis, sempre no presente do indicativo ao seu inconsciente.*

*O momento ideal para praticá-la é nos minutos antes de dormir. Num estado de relaxamento, você envia as mensagens ao inconsciente.*



## 4- RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Respirar corretamente é um processo vital. Infelizmente, uma parte significativa da população respira de forma errada.

Como fazer? Sente-se confortavelmente em uma cadeira. Coloque uma mão sobre o peito e a outra sobre a barriga. Inspire o ar calmamente, enquanto conta de um a cinco. A mão que está sobre o peito deve permanecer estática, apenas a mão que se encontra sobre a barriga deve se movimentar à medida que o ar é inspirado e expirado. Faça este exercício durante sete a dez minutos, duas ou mais vezes por dia.

Este exercício aumenta a oxigenação do sangue, que irá permitir um melhor funcionamento das atividades neuronais. Através dessa técnica, você poderá se acalmar em momentos que exigem de você autocontrole e ponderação para tomar decisões, resolver um teste, lembrar algo importante, curar uma dor de cabeça ou um mal-estar inesperado.

Crianças, numa sala de aula que se apresenta muito agitada, ao praticarem por cinco minutos essa técnica, irão se acalmar e terão mais facilidade para dar continuidade a seus trabalhos, melhorando a produtividade.

Pessoas em crise de pânico ou em situações de um “ataque de nervos”, ao praticar essa técnica retornam a um estado normal e satisfatório. (Você pode e deve orientar pessoas nesses estados a se recomporem, utilizando essa técnica). Uma alteração inesperada da pressão sanguínea pode ser facilmente normalizada com a aplicação dessa técnica por alguns minutos.

Praticada diariamente, essa técnica irá contribuir muito para a boa performance do indivíduo, evitando o estresse, o cansaço físico e mental, melhorando a qualidade de sua pele e de seus cabelos, retardando o envelhecimento e possibilitando usufruir de uma vida mais saudável.

Segundo estudos recentes, em torno de 80% das pessoas praticam a respiração de forma inadequada. Respirar de forma errada traz prejuízos para a saúde física e mental, além de interferir de forma negativa na realização das tarefas diárias. A prática dessa técnica permite ao indivíduo reaprender a respirar corretamente, propiciando-lhe mais saúde e bem-estar.

### **Minirresumo**

*A respiração correta é um processo vital, determina a qualidade de sua saúde mental e física.*

*Através da respiração diafragmática você pode restabelecer seu equilíbrio homeostático e emocional.*

*A prática diária dessa técnica lhe propicia mais saúde física e mental, contribuindo efetivamente para a melhora de sua qualidade de vida.*



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

**V**ivemos num mundo que exige aprendizagem constante. É fundamental que as organizações aprendam; que as escolas aprendam; que as famílias aprendam. Para que grupos aprendam novos valores, é fundamental a visão compartilhada. Isto é, a necessidade de que todos os que fazem parte da organização, da escola, da família tenham a consciência clara da importância da descoberta e da vivência de mais valores, para que se crie um ambiente propício para uma melhor sociedade, para uma melhor qualidade de vida.

O comprometimento é um valor essencial aqui, pois é ele que cria as condições para a transformação da realidade. O querer de todos é que irá tornar possível a mudança. A aceitação genuína é importante, pois vê os benefícios da visão. Fazer tudo o que se espera e mais, para que a aprendizagem e a consequente transformação aconteçam. Nessa missão não se pode apenas ser "um bom soldado"; é preciso comprometimento de fato, acima de tudo.

Temos que aprender o que for necessário para alcançarmos os resultados que realmente desejamos. Esforçarmo-nos para desenvolver habilidades conceituais e de comunicação, para refletir sobre valores pessoais e para alinhar o comportamento pessoal com os valores. Aprender a ouvir e a apreciar outras pessoas e suas ideias é o que lhe permitirá tornar-se líder como necessita nossa sociedade. "Os aprendizes são os líderes naturais da organização que aprende"(\*).

Superar os modelos mentais forjados por uma visão cartesiana de mundo;

reestruturar a mente de forma aberta para a aprendizagem, para a mudança contínua e rápida, para a consideração contextual nas análises dos fatos, para a aquisição e vivência de novos valores e de novos conhecimentos; desenvolver o pensamento lateral e o pensamento sistêmico como instrumento útil à nova aprendizagem, devem ser tarefas contínuas, diárias a serem exercitadas.

Todos nós exigimos respostas, exigimos qualidade, exigimos excelência. Poucas vezes nos recordamos de que somos os protagonistas de tudo que desejamos. Esperar por um milagre, que as coisas se resolvam; esperar que exista um “salvador da pátria” é sinal de alienação total. “Nós construímos nossa própria realidade enquanto caminhamos”(\*\*).

Uma excelente sugestão aqui é você estabelecer um desafio pessoal em cada dia, se propor a vivenciar as emoções mais positivas e descartar emoções negativas. “Assuma o controle de suas emoções de forma sistemática, consciente, deliberada e reformule sua experiência de vida cotidiana”, como propõe Robbins(\*\*\*), fundamentando-a em valores éticos construtivos.

(\*)Peter M. Senge em “A Quinta Disciplina” Ed. Best Seller – Rio de Janeiro – 2005 pág. 386;

(\*\*)Winston Churchill; (\*\*\*)Robbins, Anthony em Desperte o Gigante Interior – Ed. Record 12ª Edição – São Paulo 2000. Pág. 451.



## **BIBLIOGRAFIA**

1. CURY, Jorge Augusto  
Inteligência Multifocal  
Ed. Cultrix  
São Paulo, 1998
2. DAVICH, Victor N.  
O melhor Guia para Meditação  
Ed. Pensamentos  
São Paulo, 2002
3. VIDAL, Marciano  
Moral de Atitudes – Vol. I Moral Fundamental  
Ed. Santuário  
Aparecida – SP – 1974
4. ANDRADE, Aurélio L. Luiz H. Rodrigues, Rodrigo Santos  
Pensamento Sistêmico  
Ed. Bookmam  
São Paulo – 2007
5. SENGE, M. Peter  
A Quinta Disciplina  
Ed. Best Sellers  
São Paulo – 1998
6. “Quem Somos Nós II”  
Filme – 2006
7. ROBBINS, Anthony  
Desperte o Gigante Interior  
Ed. Record. 12.a Edição  
São Paulo 2000
8. FURLAN, Dr. Jô  
“Inteligência do sucesso”  
Ed. Ser Mais  
São Paulo - 2010