

“Atitudes Positivas para a Vida”

NRE Cascavel

Postado em: 27/11/2017

A psicóloga Johanne Meneguzzi Sperotto proferiu palestra “Atitudes Positivas para a Vida” aos funcionários do Núcleo Regional de Educação de Cascavel durante reunião ordinária semanal, realizada nesta segunda, 27 de novembro.

A psicóloga Johanne Meneguzzi Sperotto proferiu palestra "Atitudes Positivas para a Vida" aos funcionários do Núcleo Regional de Educação de Cascavel durante reunião ordinária semanal, realizada nesta segunda, 27 de novembro.

De acordo com a palestrante, a lei da mente é implacável (o que você pensa, você cria) e o grande segredo pessoal e profissional está em nossas atitudes. Ações são as manifestações das nossas atitudes e um simples gesto pode contribuir positivamente ou negativamente nas intenções manifestadas por meio do comportamento. Podemos decidir, mas o melhor para a nossa vida é usá-las em nosso favor. Como sugestão, o pote da gratidão, onde podemos depositar agradecimentos pelas conquistas diárias, pois "a gratidão transforma".

Ciclo do autodesenvolvimento, fundamentos para o sucesso: conhecimento + habilidade + atitude. Componentes básicos das atitudes: cognitivo X afetivo X comportamental. Contudo, para quem não sabe por qual caminho vai, qualquer caminho serve. Não espere ser escolhido, passe a escolher: motivo + ação => motivação. Nossas atitudes têm a ver com fatores internos (motivação) e externos (apenas movimento). Já ensinou o sábio Leo Imamura, mestre de Kung Fu, por que o tigre dificilmente alcança o coelho: o tigre costuma correr pelo almoço e o coelho pela vida.

As três necessidades básicas do ser humano hoje, conforme consta no livro "As cinco linguagens do amor": 1) ser reconhecido, percebido e amado; 2) Ser ouvido na essência (atenção plena); 3) Ter o direito de errar (com erros novos, pois faz parte da evolução humana X processo do perdão para si e para os outros).

Um exercício fundamental para eliminar doenças psicossomáticas encontra apoio na tríade: eu + trabalho + família. Não perder tempo com coisas que são apenas socialmente apropriadas (levados pelas circunstâncias), mas que podem não trazer bons resultados para si mesmo, porque diante disso os sonhos vão se perdendo.

Johanne também fez refletir sobre presente, passado e futuro. "Se você pudesse voltar no tempo e mudar o que ocorreu, o que faria diferente?" Ao citar Eistein, alertou que um passo para a nossa insanidade é querermos ser diferentes mas mantermos as mesmas atitudes. Afinal, nosso futuro é o passado em preparação a partir do hoje. Estamos no que acontece aqui e agora.

E concluiu sua fala com as seguintes palavras:

"Seja o primeiro a participar de sua vida, faça sua vida sair do papel! Feliz atitudes novas!!!".

