

NEWSLETTER DO CME

CONTEÚDO DA EDIÇÃO 15

Noite de Réveillon mantendo as boas maneiras

P. 03

Gestão humanizada: Reflexões sobre liderança e Gestão de Pessoas

P. 05

Planejamento tributário: um olhar para 2022

P. 07

Tendências e expectativas para o futuro do varejo

P. 09

Instagram: tendências para ficar de olho em 2022

P. 11

Revista Pessoal – qual é o limite?

P. 13

O bem estar em doses diárias. A importância de viver o hoje!

P. 14

CLIQUE NOS ÍCONES PARA
ACESSAR NOSSAS REDES



Agenda



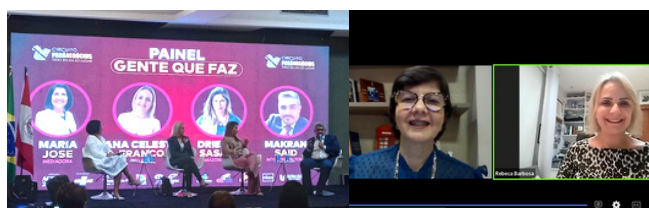
Confraternização Natalina CME



Menção Honrosa Mulheres Empreendedoras



Na mídia



Participação Circuito ParaneGocios ACP



Mulher Destaque na Profissão Contábil



Na mídia

Atual diretoria

Denise Araújo
PRESIDENTE

Suely Margalho
1º VICE PRESIDENTE

Kátia Regina Abou
2º VICE PRESIDENTE

Nayana Cunha Lima
SECRETÁRIA

Elizabeth Couto
SECRETÁRIA ADJUNTA

Regina Villanova
DIRETORA FINANCEIRA E CONTÁBIL

Nazaré Silva Pinon
DIRETORA FINANCEIRA E CONTÁBIL
ADJUNTA

Myrian Guimarães
DIRETORA DE PLANEJAMENTO E
ESTRATÉGIA

Ivanete Ferreira da Silva
DIRETORA ADJUNTA DE PLANEJAMENTO
E ESTRATÉGIA

Maria José Rodrigues Dias
DIRETORA EVENTOS SOCIAIS E
EMPRESARIAIS

Rita de Cassia de Oliveira
DIRETORA ADJUNTA DE EVENTOS
SOCIAIS E EMPRESARIAIS

Renata Gean Sade
DIRETORA DE MARKETING

Vania Maria A. Moreira Oliveira
DIRETORA ADJUNTA DE MARKETING

Rebeca Barbosa Lucas
DIRETORA DE CAPACITAÇÃO E
DESENVOLVIMENTO EMPRESARIAL

Roseli Lopes Dias
DIRETORA ADJUNTA DE CAPACITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO EMPRESARIAL

Ana Rosa Moreira Ferreira
DIRETORA DE RESPONSABILIDADE
SOCIAL E AÇÕES CULTURAIS

Flavia Fonseca Leal Rayol
DIRETORA ADJUNTA DE
RESPONSABILIDADE SOCIAL E AÇÕES
CULTURAIS

Francisca Monteiro Uchôa
DIRETORA DE RELAÇÕES
INSTITUCIONAIS

Izabela Araújo
DIRETORA ADJUNTA DE RELAÇÕES
INSTITUCIONAIS

Mayanna Beckman
DIRETORA DE NEGÓCIOS

Walda Cardoso
DIRETORA ADJUNTA DE NEGÓCIOS



ATUALIDADE

NOITE DE RÉVEILLON MANTENDO AS BOAS MANEIRAS

Tem gente que acha que a última noite do ano, sem dúvida uma das festas mais alegres que temos, é a chance de chutar o pau da barraca, aprontar todas e beber todas, sem lembrar de que sempre existe um amanhã e o que você fez na noite anterior pode acabar com sua reputação.

Para evitar esses micos, escolha boas companhias, nada melhor do que passar a virada do ano ao lado de gente querida.

Se a festa vai ser na sua casa, tome todas as providências com antecedência para não faltar nada e para que você possa curtir a festa também. Opte por pratos leves e capriche nas entradas e finger foods. Bebida sempre gelada, água e espumante para o brinde não podem faltar.

Se vai para a casa de amigos leve sempre alguma coisa, nada de chegar de mãos vazias. Leve uma sobremesa, ou um tira gosto diferente, ou até mesmo um espumante para brindar o novo ano. E no dia seguinte lembre de enviar um agradecimento a anfitriã pela festa.

Se a festa é em um clube, boite ou restaurante, cuidado com os excessos, bebida a mais nunca fez bem a ninguém.

Se você acredita, lentilhas, carne de porco, uva e romã, dizem os crentes, trazem prosperidade. Eu, particularmente não acredito muito nisso não, mas enfim, não fazem mal a ninguém.

O mesmo vale para as cores das roupas, não acredito que o que me espera no próximo ano dependa da cor da roupa do réveillon, mas siga o dress code caso seja convidada e a anfitriã peça todos de branco, prata ou dourado.

O importante é você estar bem consigo mesma e pedir que o próximo ano seja de saúde e felicidade.

Happy New Year!



Ana Celeste Franco

Consultora de Etiqueta



Av. Alm. Barroso, 750 - Belém
(91) 3202-1344 | (91) 98300-9977 - Whatsapp
BR 316 KM 08, 834 - Ananindeua
(91) 3282-4599 | (91) 99373-4505 - Whatsapp

www.shoppingdasaude.belem.br
@shopping_da_saude @shoppingdasaudefltda

VENHA CONHECER NOSSAS LOJAS!





RH CONECTADO

GESTÃO HUMANIZADA: REFLEXÕES SOBRE LIDERANÇA E GESTÃO DE PESSOAS

A liderança é tema relevante e complexo. O papel do líder na gestão organizacional deve ser amplamente debatido. Ele como agente de mudança, protagonista e referência da transformação organizacional. O cenário atual exige o desenvolvimento de um modelo de liderança focada em pessoas – potencializando suas habilidades e competências. Neste contexto, trouxemos algumas reflexões sobre o assunto.

No contexto da Gestão de Pessoas a liderança consiste no processo de gestão no qual o time esteja alinhado aos objetivos, políticas e missão organizacional. O líder deve identificar na sua equipe a capacidade de cada colaborador para melhor conduzir e desenvolver seus colaboradores e potencializar seus pontos fortes.

Para uma liderança eficiente e eficaz o líder deve ter a habilidade de inspirar e motivar sua equipe. A gestão humanizada é uma soft skill – capacidade subjetiva referente aos aspectos comportamental e social do indivíduo – primordial a ser desenvolvida por profissionais que desejam se destacar e fazer a diferença positivamente nas organizações.

A liderança humanizada consiste na prática de gestão na qual, o líder conduz o time com empatia e solidariedade. Ele deve apresentar, dentre outras características, habilidades como maturidade e inteligência emocional, ter a capacidade de saber ouvir, delegar, servir e ser exemplo para sua equipe. Humanizar a organização é sobretudo, valorizar seus colaboradores, agir com ética e respeito, atentar para as necessidades e anseios de cada um deles, para que haja um ambiente de trabalho harmônico e ocorra a integração de todos da equipe.

Os benefícios de uma liderança humanizada são inúmeros: desde o bem estar, comunicação saudável e maior produtividade dos colaboradores ao fortalecimento da marca empresarial, em função da identificação e senso de pertencimento desses colaboradores com a organização, que ocorre no momento em que os colaboradores criam elo com a organização e eles se veem como comunidade. Para que haja o senso de pertencimento, é fundamental trabalhar a liderança e a cultura organização.

Uma gestão humanizada reflete diretamente nos resultados alcançados pelo time, independente do porte da organização. Através dela, há um aumento da produtividade, há melhora do clima organizacional e há o estímulo do time para que seja mais produtivo e engajado, conseqüentemente, alcançando os resultados esperados, potencializando a marca e desenvolvendo a organização. Comprometimento e determinação de cada integrante da equipe são pontos chave para o sucesso do time.

Afinal, pessoas se conectam com pessoas e o capital humano é o principal ativo da organização. A liderança humanizada é o segredo da alta performance.



Luciana Cativo

CEO da Empreenda+
Bacharel em Administração de Empresas,
Especialista em Gestão de Pessoas e
Bacharel em Direito

VACINAS
SALVAM
VIDAS



Acompanhe o calendário de vacinação da sua cidade.

PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO: UM OLHAR PARA 2022



Precisamos planejar os negócios em 2022 e algumas dúvidas começam a surgir.

A primeira coisa a se pensar tanto para a empresa que está começando ou para aquela que já existe, é qual regime tributário devo optar? Sou MEI posso continuar? Sou Simples, continuo nele? É melhor ficar no Simples ou passar ao Lucro Presumido? Lucro Real é só para os grandes?

Se você está começando uma boa opção é optar pelo MEI, regime no qual os impostos são pagos mensalmente em uma taxa única fixa pré-definida, que hoje varia de R\$56,00 a R\$61,00, já incluído a previdência social do microempreendedor. No entanto, é preciso observar algumas particularidades.

Somente poderá optar por este regime algumas atividades elencadas na lista oficial da categoria, ter no máximo 01 empregado, não participar como sócio de nenhuma outra empresa, e faturamento anual máximo de R\$81 mil, ou R\$6.750 mensal.

Se você não se enquadra nessas condições deverá optar por algum dos 3 regimes, Simples Nacional, Lucro Presumido ou Lucro Real.

Uma afirmação incorreta, mas bastante frequente que vemos é: Lucro Real é só para os grandes. Não! O pequeno também pode ser, mas, é necessário conhecer bem sua estrutura de custos para saber se vale a pena ou não, para não acabar pagando mais do que deveria. É um regime mais oneroso, do ponto de vista organizacional, que demanda um maior controle do empresário, porque esmiúça a empresa do início ao fim, então acaba causando um certo espanto.

Difícilmente uma empresa em início de atividade deve optar pelo Lucro Real já que a estrutura de custos ainda não está formada. Exceto aquelas atividades que são obrigadas por Lei a usar este regime, como Banco e sociedades de crédito, por exemplo.

As outras opções seriam então o Lucro Presumido e o Simples Nacional. Apesar do nome, e mesmo em geral tendo alíquotas mais baixas que os outros regimes, o Simples não é tão simples, e nem sempre deve ser a primeira escolha. Neste caso o principal ponto a ser observado é a atividade a ser exercida. Este regime tributa de forma diferenciada com base na atividade, isto é, dependendo da sua atividade seu percentual de imposto será maior ou menor, por isso nem sempre será a opção mais adequada ao planejamento do seu negócio.

Por fim podemos optar pelo Lucro Presumido, onde já há uma presunção de percentual de lucro definida em Lei, sobre o qual o imposto irá incidir em uma base já reduzida, o que faz com que a alíquota efetiva seja menor.

Estas são algumas particularidades a serem observadas, mas não são todas. Também são determinantes na escolha o faturamento, por exemplo, a quantidade de empregados.

Essa não é uma decisão que empresário deve tomar sozinho. Pelo contrário, neste momento é muito importante que ele esteja bem assessorado pelo seu contador, para que todos os aspectos possam ser avaliados antes de bater o martelo. Principalmente porque após escolhido o regime, ele é irretroatável para o ano inteiro e só poderá ser alterado no ano seguinte.



Paula Carolina de Paula

Ceo da FINACON
Contadora Especialista em Gestão Tributária

SEGURO DE VIDA E UM SÉRIE DE BENEFÍCIOS:

- DESCONTO DE ATÉ 50% EM CONSULTAS E EXAMES MÉDICOS; ⁽¹⁾
- 09 CONSULTAS MÉDICAS/ODONTOLÓGICAS PAGAS PELA ASPEB; ⁽¹⁾
- CRÉDITO EM SUPERMERCADOS, FARMÁCIAS E DEPÓSITOS DE GÁS; ⁽²⁾
- ASSISTÊNCIA FUNERAL E MUITO MAIS. ⁽³⁾

 (91) 4009-7600  (91) 4009-7602

OBSERVAÇÕES

¹⁾ OS CONVÊNIOS DE SAÚDE E ODONTOLÓGICOS SÃO OFERTADOS SOB LIMITES E CONDIÇÕES PRÉ-ESTABELECIDAS E NÃO SE VINCULAM A OPERADORAS E/OU PLANOS DE SAÚDE, EXCLUINDO-SE ATENDIMENTOS MÉDICO/HOSPITALARES SOB A RESPONSABILIDADE DA ASPEB MESMO QUE DELES DECORRENTES. ²⁾ SERVIÇOS PRESTADOS POR EMPRESAS E/OU PROFISSIONAIS AUTÔNOMOS POR FORÇA DE CONVÊNIOS COM A ASPEB, PODENDO SER SUSPENSOS OU SUBSTITUÍDOS POR CIRCUNSTÂNCIAS COMERCIAIS QUE INABILITIZEM SUA MANUTENÇÃO. ³⁾ O SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA FUNERAL É VÁLIDO PARA SEGURADO, CÔNJUGE E FILHOS DE ATÉ 21 ANOS.



30
ANOS



MERCADO

TENDÊNCIAS E EXPECTATIVAS PARA FUTURO DO VAREJO

Mudanças acontecem rápido e muitas vezes não se consegue acompanhar o ritmo acelerado das transformações para estar prontos para inovar de forma prática e assertiva em ambientes incertos pois tudo que acontece na economia, na política, na sociedade e no meio ambiente afeta a performance do varejo. E com a Pandemia do COVID 19, por englobar todas essas esferas, tem provocado grandes mudanças nos canais de venda e exigindo reflexões profundas para gestores e lojistas.

Para isso, agir de forma preventiva para atender às expectativas do cliente, a ação mais inteligente ainda é saber comportamento de compras, conhecimento de dados e inovações em âmbito local e mundial, e até mesmo os próximos passos a serem tomados para melhor agilidade, conveniência e fidelização de clientes, como:

- **Loja física e virtual funcionam em total sinergia:**

O consumidor ampliou a compra no canal online. O momento é de melhorar a estrutura e a comunicação em sites e outras plataformas virtuais sem se descuidar do ambiente físico, que adquire outros papéis - o de encantar, de proporcionar experiências e de fidelizar.

- **A internet das coisas (IDC OU IOT) ganha ainda mais relevância:**

Suas ferramentas tornam-se essenciais para mapear o comportamento do consumidor nas visitas à loja e fundamentar estratégias de venda mais conectadas às atuais necessidades do cliente.

- **Lojas físicas merecem uma atenção especial:**

Elas serão, cada vez mais, espaços de relacionamento e não mais um destino obrigatório para se adquirir algum produto ou serviço. A visita à loja será a opção para quem quiser buscar novidades, ampliar conhecimento, testar produtos e até mesmo se socializar, encontrar pessoas. Investir nela significa expandir a experiência do cliente em relação à marca.

- **Economizar tempo é uma questão relevante:**

A pandemia, apesar de seus grandes desafios, veio propor uma nova relação com o tempo. O consumidor percebeu que é possível e desejável conviver mais com a família e ficar mais em casa e todas as ações que contribuam para manter essa nova realidade vão contar pontos para empresas e lojas. Ou seja, proporcionar agilidade de atendimento e conforto nas visitas aos pontos de vendas e melhores informações e atendimento também nos ambientes virtuais são algumas das medidas importantes para garantir uma relação positiva e duradoura entre marca e cliente.

- **Análises de comportamento precisam ser intensificadas:**

Medir o fluxo de clientes em todos os ambientes – virtual e presencial – entender a percepção de valor dos serviços, acompanhar as mudanças do comportamento dos clientes ao longo da sua jornada. Esses trabalhos devem ser iniciados o mais rápido possível e se estabelecer de uma maneira contínua para quem pretende se manter em alta no mercado.

Acredita-se que mesmo com o crescente uso de aplicativos, proporcionando espaço para um diálogo e comunicação direta com o consumidor, ainda prevalece a manter a conexão humana com o cliente, até mesmo pela experiência física, de espaço antecipado a um produto e no varejo não vai acabar, mas com tendências para evoluir.



Suely Margalho

Administradora Especialista em Gestão Empresarial, Master Coach Business e Analista de Perfil Comportamental

INSTAGRAM: TENDÊNCIAS PARA FICAR DE OLHO EM 2022



Novo ano. Novas metas. Novos planos. Novas tendências. Inclusive quando se trata de redes sociais. E algumas delas, como o Instagram, já liberaram os guias de trends e apostas futuras de movimentos e comportamentos em suas plataformas para 2022. O objetivo principal é auxiliar usuários, criadores de conteúdo, influenciadores e marcas a aumentarem engajamento e aperfeiçoarem as suas estratégias.

Estar atento a essas projeções é importantíssimo para se preparar e manter o negócio na vanguarda do marketing de conteúdo e de influência. Afinal as mudanças do mercado são constantes e rápidas. Por isso, separei 3 tópicos a partir do report do Instagram que podem ajudar a sua empresa a impulsionar as redes sociais e se relacionar melhor com o seu público. Vamos conferir?

1. Já pensou em incluir criadores de conteúdo no seu planejamento estratégico?

Segundo o Instagram, em 2022, as famas de alguns deles devem ultrapassar as de celebridades.

“Hoje, os jovens estão sendo impactados por muitos criadores de conteúdo. (...) Essas relações são mais próximas e muito mais baseadas em torno de interesses em comum do que no tamanho da popularidade do criador de conteúdo”, diz o Report.

2. O público estará cada vez mais engajado em causas sociais, justiça social e perfis dedicados a essas temáticas.

Quais causas sociais estão alinhadas e são coerentes com os valores da sua empresa? Sustentabilidade, saúde, mulheres, LGBTQI+, entre outros? É interessante mapeá-las e também utilizar os canais digitais da sua empresa para dar mais luz e voz ao assunto. Lembre-se: rede social é muito mais sobre relacionamento do que sobre propaganda.

3. Vídeos seguem em alta.

Esse é o formato da vez e o Instagram deve seguir realizando ainda mais atualizações e implementando novos recursos. Explore as possibilidades da plataforma: reels, lives, stories e vídeos no feed.

Quer conferir o report completo? É só clicar aqui:

[Report na Íntegra](#)



Raissa Palheta

Publicitária
Especialista em conteúdo digital

Esse espaço pode ser seu!

Use a newsletter Conexão Feminina para divulgar o seu negócio



Clique aqui para fazer uma cotação via Whatsapp



REVISTA PESSOAL – QUAL É O LIMITE?



Neste período, infelizmente, os furtos de mercadorias costumam aumentar nas lojas e aí surge o interesse nas revistas de bolsas e sacolas dos funcionários. Recentemente, duas decisões, referentes ao mesmo tema, entretanto diametralmente opostas, foram noticiadas no site do Tribunal Superior do Trabalho: sobre revista pessoal. Enquanto uma trazia a informação de que uma loja de material esportivo não teria de indenizar um empregado por realizar revista, a outra mencionava um frigorífico que foi condenado por realizá-la.

O ponto que fez a diferença na análise das decisões foi, como você já pode imaginar, a maneira como ocorreram as revistas pessoais. Muitos pensam que a revista pessoal é proibida no Brasil, entretanto, na realidade, revistar as bolsas de funcionários constitui exercício regular do legítimo direito da empresa proteger seu patrimônio, principalmente aquelas que trabalham com varejo e atacado, e até mesmo a sociedade, como é o caso de empresas que atuam no ramo químico. A simples revista de bolsas dos empregados no fim do expediente, feita discretamente, sem discriminação ou constrangimentos, não enseja a indenização por dano moral.

Já a revista íntima, esta sim, é vedada, uma vez que é aquela que ocorre sobre a pessoa do empregado, com exposição de parte do corpo ou com o toque corporal. De todo modo, é mais seguro para as empresas que a revista pessoal esteja prevista em algum acordo coletivo, convenção coletiva ou no regulamento da empresa, dizendo que pode haver a revista. Além disso, a revista pessoal, quando realizada, deve atender a certos requisitos, tais como: [1] ser de caráter geral e impessoal; [2] utilizar-se de critérios objetivos e; [3] com a menor publicidade possível, a fim de não expor o empregado a situações constrangedoras e vexatórias.

Todos os cuidados são necessários, pois, segundo a jurisprudência do TST, a revista corporal ou que, de alguma forma, ingresse na esfera íntima do empregado o expondo desnecessariamente, justifica a reparação por danos morais.



Caroline Oliveira Dias

Advogada e sócia fundadora do ODCA
Advogados

O BEM ESTAR EM DOSES DIÁRIAS! A IMPORTÂNCIA DE VIVER O **HOJE!**



Mulheres queridas e amadas! Quero lhes fazer um convite! Vamos mergulhar um pouco, em suas raízes dos seus pensamentos e, refletir sobre os segredos de vivenciar diariamente momentos com mais qualidade de vida! Gratidão desde já, por sua permissão de continuar comigo nessa leitura.

Há dois anos atrás, ainda em 2019, fizemos muitas promessas, exatamente em épocas como essa de final de ano. Marcamos encontros, planejamos viagens, escolhemos nossas vestes e muitas expectativas para 2020 como um ano de mais possibilidades, pois acreditamos que 2019 foi um ano de muitas reclamações e desencontros familiares.

Acontece que em 2020, nos deparamos com um cenário inesperado, que iniciou com alguns fenômenos naturais em muitas cidades, e a seguir o início de um vírus desconhecido, passando a se chamar por COVID-19. Medos, incertezas, inseguranças, desamparo entre tantos outros afetos, nos assustaram, gerando estados emocionais à flor da pele, por não sabermos como lidar com tudo o que estava acontecendo, não é verdade?

Na contra mão, vimos e ainda continuamos presenciando, pessoas, famílias, grupos, que se uniram para oferecer, o melhor que podiam, nascendo uma corrente contagiante de solidariedade. Começamos entender a importância de cuidarmos, valorizarmos nossa saúde, sem esquecer de cuidar também do outro. Silenciosos, aos poucos, fomos respeitando os distanciamentos, cumprindo os protocolos de cuidados e criando maneiras de apreciar a vida por outros ângulos.

Buscamos, encontrar sentido em nossos lares, se conectar com nossa essência interior e valorizar nossos vínculos afetivos.

Como a metáfora da flor de lótus que diz: Em um pântano, com sua água parada, lodosa, muitas vezes fétida por causa da decomposição das plantas que não sobrevivem a esse ambiente, nasce a mais bela e significativa das flores: a flor de lótus. SIM!

Aprendemos a sermos mais resilientes, superamos nossos medos, acessamos nossas forças internas como defesa nos momentos de dor e sofrimento. Buscando o equilíbrio emocional para enfrentar as novas rotinas desse período. Ainda é um mistério para cada um de nós! Nos cabe, desenvolvermos novas habilidades para cuidarmos de nós mesmos, de quem amamos e, de como poderíamos deixar um legado como contribuição para o mundo.

Esse intervalo, chamado vida, temos muitas lições à aprender, procurando resolver as situações inacabadas, todos os dias, temos a chance de fazer novas escolhas. “Será que de fato investi meu tempo para viver o mais plenamente possível?” Será que ainda há tempo? Eu acredito em você! O tempo é Hoje! Às vezes, nossas maiores lições decorrem do nosso desamparo, e de nossas maiores dores. Estamos aprendendo o valor do amor e de nossos relacionamentos.

Esse pequeno trecho introdutório, se fez necessário para refletirmos sobre o que temos dado significado em nossa essência e como acessar caminhos com leveza em busca de mais qualidade de vida e bem estar.

Invista sua energia, no que depender de você, para viver o melhor e, com o que você der conta. Você possui todos os recursos suficientes! Cada um de nós, carrega dentro de si, o dom de ser capaz, acessando nosso lado, de maior compaixão, trazendo a tona o melhor que habita em nós. Você é especial!

Aqui, especialmente, para você leitor(a), seguem alguns segredos para aproveitar a vida com mais leveza, e em doses diárias se conectando melhor com você e com suas relações no hoje.

Agora! Continue lendo este artigo e descubra os pequenos segredos para viver com mais plenitude. A verdade é que todos buscamos por um bem estar, uma forma de aliviar os sofrimentos e se realizar. Parabéns para você, que chegou até aqui, demonstrando que você conhece a importância de buscar novas fontes de aprendizado.

Pensar sobre como nossas tarefas, ações, pensamentos, podem impactar nossas vidas e nosso bem estar, nos possibilita começar o ano em mais estados de felicidade. Minha sugestão é que você sempre que possível revise esse texto e saboreie as maravilhas de acessar seus estados de bem e estar. De forma simples selecionamos alguns segredos para lhe auxiliar como uma semente de curiosidade, para aplicar e saber mais sobre o assunto. Está tudo certo, seja grato por tudo! Exerça o poder da gratidão! Nada que um dia após o outro e uma nova chance de recomeçar, aprender, crescer e realizar. Vamos sair juntos dessa fase “um estranho no ninho” e buscar o que é essencial para você. Vamos lá! A Chave da Virada! 10 SEGREDOS QUE LHE AUXILIAM À VIVER EM PAZ INTERIOR.

01. Processo de SI! Como você tem abraçado suas vulnerabilidades? Quem é você na fila do pão? Somos perfeitos, sendo imperfeitos? Assuma o seu protagonismo. Aprender a aceitar quem você é, lhe possibilita mais liberdade de vida e de expressão. Aprender a se amar mais, ser mais complacente com suas fases de transição. Não se compare! Às vezes olhamos o palco do outro, comparando com nossos bastidores. Todos nós somos vulneráveis. O PRIMEIRO SEGREDO É SE RELACIONAR BEM CONSIGO MESMO(A). ACEITAÇÃO DE SI! Faça mais o que você gosta! Invista 80% do seu tempo em seus sonhos. Tire tempo para você. Medite! Ouça mais sua voz do coração! Respeite seu tempo. Não apresse processos! Lembre-se da metáfora da borboleta, que tem o tempo do casulo, e só ela pode se libertar no processo, para poder acessar forças próprias nos seus movimentos.

02. Como você tem investido seu tempo para cuidar de suas emoções? Como anda sua SAÚDE MENTAL? Sabemos que cada um de nós desempenha múltiplos papéis, e na maioria do tempo, sobrecarregamos nossa mente. Falar de saúde, significa dizer cuidar de uma forma mais ampla e integral. Somos seres biopsicossocial espiritual! Estar em regulação emocional, é um convite para olharmos mais vezes para o lado de dentro de nós. A realidade nem sempre nos agrada, podemos sim considerar os riscos, mas escolher o lado bom da vida é maravilhoso. Assuma mais posturas positivas diante do dia a dia. Cultive pensamentos positivos, agradeça mais. Celebre as pequenas conquistas e valorize a simplicidade no contato afetivo, manifestando pequenos gestos de carinho. O SEGUNDO SEGREDO É OLHAR PARA VOCÊ! ÚNICO E ESPECIAL! CUIDE DE SUAS EMOÇÕES! BUSQUE REGULAÇÃO EMOCIONAL.

03. Relações! Como andam as suas relações? Qual a sua capacidade de se conectar com as pessoas, de coração para coração? Suas palavras acalentam? Tem suavidade no estabelecimento de vínculos afetivos? O que tem lhe impedido de aprofundar suas relações de conexão. (Esse, ainda é um momento de cuidados por estamos aprendendo a lidar em meio à pandemia de COVID-19, mas temos um potencial criativo imenso, e sabemos encontrar estratégias de aproximação quando desejamos, não é verdade?). O TERCEIRO SEGREDO É CONEXÃO COM AS PESSOAS. CORAÇÃO PARA CORAÇÃO. RELAÇÕES DE ALMAS!

04. Como você tem cuidado de suas relações? Como você tem ajudado as pessoas? Qual sua contribuição para um mundo melhor? O QUARTO SEGREDO é nossa capacidade de DOAÇÃO. Pensar mais sobre esse primeiro segredo, lhe ajudará acessar forças incríveis. Uma forma do seu coração bater mais forte, do lado de fora também;

05. O que você superado? Que forças mobilizadoras foram capazes de superar os momentos difíceis? Quais perdas você acessou, e está aprendendo a atribuir novos significados? Como você tem eternizado suas memórias afetivas, de forma que não sofra tanto? Eu sinto muito, pelos momentos que você tem enfrentado! Pelos abraços que não pôde dar! Pelo último adeus que não foi possível! Pelas histórias inacabadas! Pelos rompimentos com pessoas queridas! Pelas decepções! Sei que você tem se defendido como pôde! Encontrar maneiras para superar os momentos difíceis e de desamparo geram sofrimento. Sabemos que a dor é inevitável! Exerça o seu potencial de ser capaz de atribuir novos significados, de aprender algo bom daquilo que lhe aconteceu. O QUINTO SEGREDO É ENCONTRAR ESTRATÉGIAS PARA SE RECUPERAR. CAPACIDADE DE RESILIÊNCIA QUE CADA UM DE NÓS POSSUI. Aceite ajuda, se precisar. Busque orientação profissional se não estiver dando conta para elaborar melhor o seu estágio de sofrimento.

06. Qual seu sentido de vida? O que você têm se dedicado? Você já parou para pensar no que faz seu coração vibrar mais forte? E o que faz seus olhos brilharem? É hora de você ter bons olhos para algo maior, um projeto para engajar e dar propósito a sua vida. Algo que você se levantaria da cama, mesmo que se sentisse sem forças. Estamos falando do propósito de vida. Contar sua história, suas superações, inspirar pessoas, mobilizar o mundo por uma causa nobre. Sim, você é muito importante para nós e para o mundo. Deixe seu legado. Como é que você gostaria de ser lembrado pelas pessoas? O SEXTO SEGREDO É DEIXE UM LEGADO! TENHA UM PROPÓSITO DE VIDA!

07. Mexa-se! Qual o seu movimento? Como você tem cuidado do seu corpo físico? Sua alimentação, lhe possibilita mais qualidade de vida? Buscar atividades que nos favoreça estar ativo e com os movimentos saudáveis, dá uma energia de vida, incrível. Você tem dado importância para os cuidados com o seu corpo e seus movimentos? Por menor que sejam, comece de onde você está, com o recurso que você tem. Ouça suas músicas, dance, cante, descubra formas de se exercitar em casa. Só me prometa, uma coisa, você vai se cuidar com mais carinho. O SEXTO SEGREDO É CUIDAR DO CORPO. É ESTAR EM MOVIMENTO CONTÍNUO DE ACORDO COM SUAS NECESSIDADES.

08. Você tem percebido que tem ficado mais desperto? Com a cabeça nas nuvens? Excesso de preocupação? E perdido no tempo? Não deve ser agradável, querer algo e não saber por onde começar, não é mesmo? Esse segredo, pode lhe ajudar a buscar um auxílio para estabelecer metas e objetivos a curto prazo. Sim, pequenos movimentos, lhe auxiliam a saber que você está indo em alguma direção. Podem lhe auxiliar também a realizar um exame de consciência do seu estado atual. O OITAVO SEGREDO É ENCONTRAR UMA DIREÇÃO. UM NORTE. UMA FORMA DE SABER PARA ONDE VAI E POR ONDE COMEÇAR. É RECONEXÃO DE FORÇA PRODUTIVA.

09. Aqui já começamos a olhar a vida com uma visão panorâmica. Estamos em estado mais vigil, uma atenção aguçada aos eventos que nos acontecem. AQUI E AGORA! Nos situamos no momento presente. Já compreendemos que não damos conta de tudo, e nem temos a necessidade de ficar provando do que somos capazes. Já sabemos apreciar a nossa jornada, o nosso processo. Percebemos mais o sabor das coisas, dos alimentos, das boas conversas, das gargalhadas (mesmo por baixo das máscaras), sentimos a energia e a alegria de viver no hoje, no presente. O NONO SEGREDO TEM HAVER COM NOSSA ATENÇÃO CONCENTRADA. UM PASSO DE CADA VEZ. SE SITUAR NO QUE ESTÁ FAZENDO. ESTAR PRESENTE NA PRESENÇA.

10. E por fim, nosso último segredo selecionado, como sementes de despertar para viver em mais estados de felicidade, está nossa capacidade de se refazer e aprender. Aprender coisas novas, desaprender hábitos que não fazem mais sentidos, ensinar o que já transbordamos de bom e compartilhar conhecimento. Somos essa xícara incrível que se movimenta, na medida que crescemos. Que você possa ser fonte de conhecimento e aprendizado, mantendo sempre o cuidado de buscar o equilíbrio que não virar um obeso do conhecimento e não saber como aplicar na prática. Mas buscar uma medida que lhe traga leveza e prazer em estar sempre atento a aprender novas formas de viver melhor. O DÉCIMO SEGREDO É APRENDER, REAPRENDER, ENSINAR E TRANSBORDAR O QUE DE MELHOR EXISTIR. ETERNO APRENDIZ!



Erika Medeiros

Escritora, Psicóloga, Psicanalista, Master Coach, Trainer e Empreendedora Social