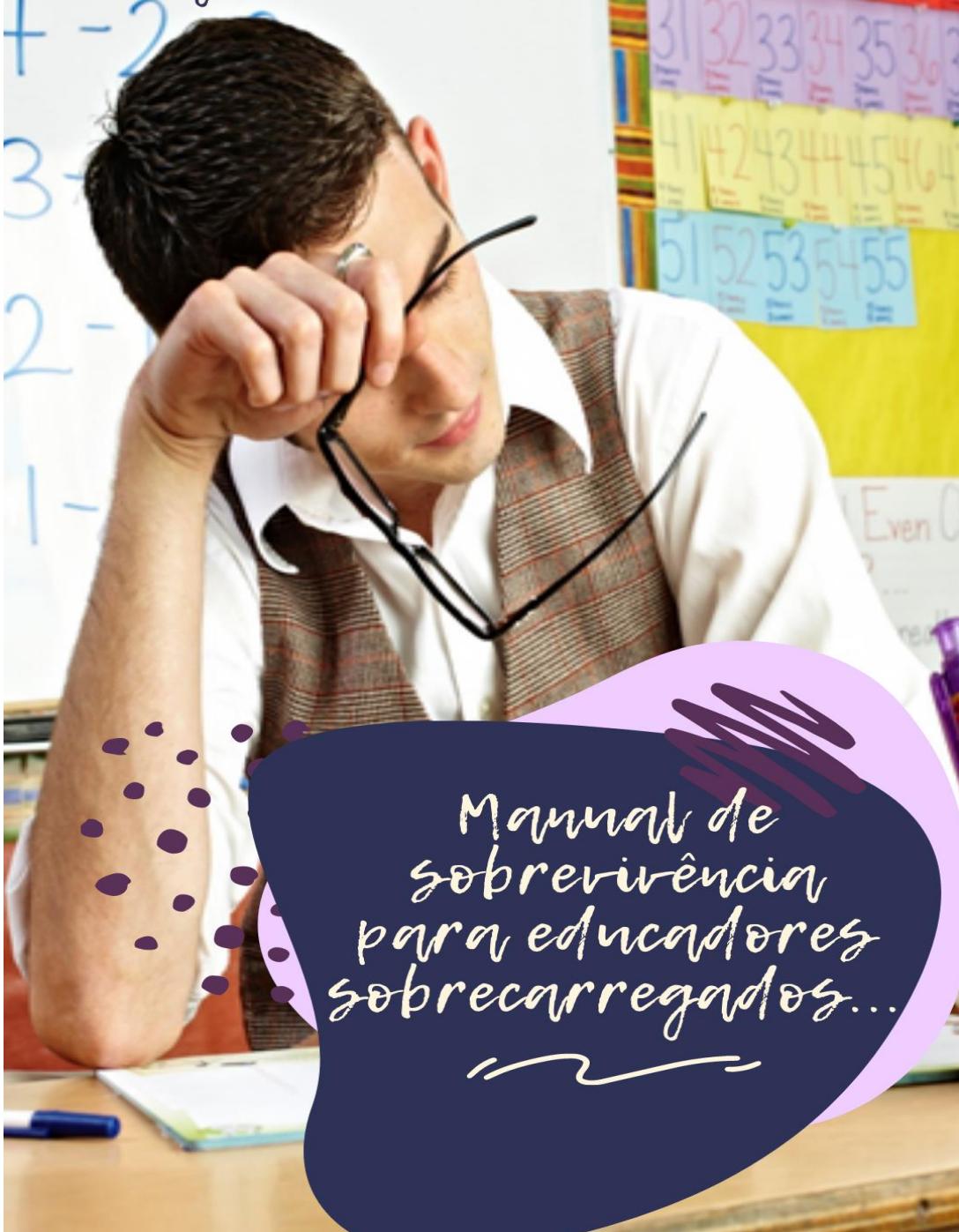


Por Ângela Guimarães



# Manual de sobrevivência para educadores sobre carregados...

## MISSÃO

Ajudar PESSOAS a construir seu projeto de vida pessoal e profissional através da mudança do seu modelo mental e da crença no seu potencial individual.



## Quem é Ângela Guimarães?

É uma acreana, Pedagoga, Especialista em Ensino e Gestão Escolar, Coach Educacional, Educadora Executiva, Programadora Neurolinguística, Hipnoterapeuta e Mestranda em Coaching Pessoal e Liderança Organizacional. Morou no Amapá de novembro de 2004 a maio de 2020 onde atuou como diretora na Fundação BRADESCO Santana-AP, por 10 anos e, em 2020, inicia seu trabalho na modalidade EaD. Possui mais de 30 anos de experiência em educação onde atuou como professora, coordenadora pedagógica e diretora de ensino na rede pública e privada, incluindo a Educação Profissional e a Educação Superior. Também atuou como facilitadora na Escola de Administração Pública do Estado do Amapá - EAP e Assistente de Ouvidora no Núcleo de Ouvidoria e Atendimento da Seed/AP. É idealizadora do Projeto "***Cuidando de quem cuida do futuro***" onde realiza trabalho direcionado aos educadores. Ingressou no mercado digital em 2020 com o lançamento dos cursos descomplica BNCC, Gestão Democrática Escolar, Gestão Pedagógica e Gestão de Ensino, além de publicar semanalmente vídeos no YouTube e posts em seu blog, com temáticas voltadas para a área educacional e corporativa.



Instituto de Desenvolvimento Humano  
Ángela Guimarães

#EducaçãoEMissão



## Sumário

1.	Sua história é um instante entre dois passos .....	05
2.	Crie mais com menos.....	06
3.	Você é do tamanho dos seus sonhos.....	07
4.	Poder mental positivo.....	08
5.	Temos todo o tempo do mundo, dentro do tempo que temos.....	08
6.	Ilhas de contentamento.....	09
7.	Pensamentos Paradoxais.....	11

## **SUA HISTÓRIA É UM INSTANTE ENTRE DOIS PASSOS**

Todos nós podemos viver diferentes renascimentos, fracassos, recomeços e transformações e qualquer coisa pode ser planejada, experimentada, realizada, inclusive nossas vidas.

Como dizia Warren Buffett não precisamos fazer coisas extraordinárias para obter resultados extraordinários.

O erro é o modo como organizamos nossa vida que se divide em pista rápida e pista lenta e que vida é essa se, com tanto a fazer, não temos tempo de parar e contemplar? Na verdade, o melhor modo de obter mais coisas é fazer menos. Menos é mais quando nos concentramos nas poucas coisas realmente importantes e que nos proporcionarão felicidade.

A maioria das causas produz um pequeno número de resultados, enquanto umas poucas causas transformam a vida. Qualquer pessoa pode aprimorar a sua vida diminuindo o esforço e as preocupações aumentando a felicidade e os resultados desejados.

É importante refletir sobre como organizo a minha vida? Que risco devo assumir e qual o limite? O que minha situação de vida atual está pedindo para fazer da minha zona de conforto? Qual o maior obstáculo que enfrentarei? Do que estou com medo? O que parece estar contra mim? De que recursos eu preciso e o que preciso aprender? Com quem poderei contar?

Agora, analise detalhadamente a roda das suas competências e dê uma pontuação de um a dez para cada uma delas. Após, pinte as três competências com menor pontuação e massifique ações para garantir a eficiência e a eficácia durante seis meses. Se conseguir resolver antes selecione mais três, de modo a colocar para rodar. Deixe o material exposto em um local que você visualize diariamente.



## ***CRIE MAIS COM MENOS***

Todo progresso da civilização gira em torno de obter mais com menos. A ideia do mais com menos é o princípio básico que a ciência, a tecnologia e o mundo empresarial empregam para fazer com que os padrões de vida avancem em todas as áreas.

Uma pequena quantidade de causas cria a maioria dos efeitos. Portanto, se sabemos quais são os resultados que desejamos, podemos procurar um modo superprodutivo de obtê-los.

*Como é possível o princípio mais com menos dar resultado para empresas e economias e, mesmo assim, continuarmos a insistir na ideia mais com mais quando se trata da nossa vida?*

Não se trata de buscar avanço por meio de esforço igual ou superior ao que empregamos, mas buscar melhor resultado com menos esforço. Com um pouco de imaginação, encontraremos uma solução de recompensa mais alta e que demande menos energia.

As melhores coisas da vida são grátis – ou custam quase nada – e proporcionam um resultado fantástico.

*Um pouco de pensamento antecipado é um preço baixo para uma recompensa que se estenderá por toda a vida.*



## **VOCÊ É DO TAMANHO DOS SEUS SONHOS!**

Faça uma lista dos seus sonhos, escolha 03 (três) sonhos para focar, faça um painel colorido com fotografia dos sonhos e coloque em local visível, diariamente visualize o painel e agradeça como se eles já tivessem sido realizados.

Agora, escolha em seus pertences um objeto que caiba na palma da sua mão e todos os dias antes de dormir pense sobre a melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia, coloque o objeto em sua mão, aperte carinhosamente e agradeça pela melhor coisa. Repita esse exercício por 21 dias.



## ***PODER MENTAL POSITIVO***

O que é difícil se torna fácil, enquanto o que é fácil costuma criar dificuldades. Quais são as coisas que te deixam feliz? Como você se sente em relação a isso? O que te faz sentir motivado? Como você se sente em relação a essas coisas? O que te deixa orgulhoso e como você sente em relação a essas coisas? Quais os acontecimentos em sua vida pelos quais você é grato e como você se sente em relação a isso? Quais as coisas que pertencem a você e como você se sentem em relação a isso? Quais foram as suas conquistas e como você se sente em relação a isso? Quem você ama? Quem ama você e como você se sente em relação a essas pessoas? Como você se sente por saber que pelo menos tentou alguma coisa?

Faça uma lista por escrito dos comportamentos indesejados que você tem e/ou manifesta que você gostaria de modificar, sente – se confortavelmente, feche os olhos, respire três vezes vagarosamente. Imagine uma grande bolha e, mentalmente, coloque todos esses comportamentos dentro da bolha. Verifique se ficou algum comportamento que você ainda gostaria de colocar na bolha. Se houver, coloque e amarre a boca da bolha de modo que nada consiga sair de dentro. Imagine um arco íris no final do horizonte e mentalmente vá conduzindo a bolha até sumir no horizonte. Quando a bolha desaparecer totalmente ANCORE (pressionar levemente qualquer parte do seu corpo). Agradeça aos

comportamentos inseridos na bolha dizendo que de agora em diante eles não terão mais espaço na sua vida. Ainda com os olhos fechados, traga comportamentos desejáveis e coloque no lugar dos comportamentos que você retirou, ancore novamente e agradeça pelas substituições realizadas.

## ***TEMOS TODO O TEMPO DO MUNDO, DENTRO DO TEMPO QUE TEMOS***

Aos 30 anos de idade, um operador da bolsa de valores resolveu realizar profundos estudos espirituais. No primeiro dia, foi ao encontro do mestre espiritual e perguntou:

-Quanto tempo uma pessoa costuma levar para alcançar a iluminação?

-Sete anos, respondeu o mestre.

-Mas fui o primeiro aluno da turma, ganhei milhões, fiz os melhores cursos. De quanto tempo vou precisar se eu precisar se eu estudar intensamente e tentar queimar etapas?

-Quatorze anos

Por outro lado, você se lembra da história de Arquimedes? Certo dia, quando ele tomava banho tranquilamente, percebeu que a água transbordava da banheira. Louco de alegria, pulou dali e saiu correndo nu pela rua principal de Atenas gritando a plenos pulmões: “Heureka! Heureka! Achei!”

Ele tinha acabado de descobrir uma teoria importante. Para isso fora necessário apenas um momento de inspiração. O tempo é assim: detestável quando tentamos ir mais rápido e um amigo querido sempre que desaceleramos o ritmo.



## ***ILHAS DE CONTENTAMENTO***

São momentos especiais e gloriosos. De que maneira você pode multiplicar o tempo que passa nas ilhas de contentamento? Se as atividades que você realiza na maior parte do tempo não te dão contentamento passe menos tempo ocupando-se delas.

Criar ilhas de realizações com breves períodos de realizações onde sejamos mais produtivos e criativos: que tal transformar um hobby ou uma ocupação alternativa em uma nova carreira?

Dedique-se mais às atividades que você aprecia, rejeite a oferta daquilo que não te traz entusiasmo, troque o gerenciamento do tempo pela revolução do tempo, jogue fora a lista do que fazer e elabore a lista do que não fazer, aja menos e pense mais sobre o que é importante para você, coloque uma agenda em sua vida e examine-a com calma registrando todos os objetivos, antes de pôr a mão na massa, concentre-se nos seus objetivos principais e trace metas desafiadoras, porém, alcançáveis, tenha foco, encontre a sua rota e vá com tudo!

Isso se enquadra aos relacionamentos, por isso concentre-se nos relacionamentos chave. Se não limitarmos o número de pessoas especiais em nossa vida, ninguém poderá ser essencial para nós, portanto desloque suas energias para esses relacionamentos, encontre o parceiro ideal, defina os critérios que se enquadram em sua busca e não use tempo com o que não lhe atende. As vezes demandamos tempo e energia em algo que não se adequa aos seus termos.

Existem três tipos de pessoas: as seguras, as que evitam compromisso e intimidade e as ansiosas. Alguns minutos de reflexão bastam para revelar em qual perfil vocês se encaixam para não demandar tempo com aquilo que não trará resultado. Por isso, se você não é uma segura procure um parceiro com esse perfil, garantirá equilíbrio, escolha alguém otimista ou que queira vir a ser – essa forma de encarar a vida pode ser aprendida, ao iniciar um relacionamento procure ter um período de experiência, se identificar sinais de complexidade relacional, afaste-se! Escolha alguém que tenha os mesmos valores que você sobre questões fundamentais.

Todo relacionamento demanda exigências essenciais. Em geral, não investigamos suficientemente quais são desperdiçando a maior parte da energia em ações que não levam a nada, portanto identifique as poucas ações que levam a felicidade e concentre-se nelas.

Além dos familiares, quem deixaria você destruído se morresse? Faça uma lista. Esses são os amigos a quem você vai destinar seu tempo e sua energia.

E para alcançar a ilha de contentamento aproveite as novas forças que surgem mediante as adversidades e transforme-as em sua aliada, dedique um tempo diário para limpar as coisas a sua volta e aproveite melhor os encantos do cotidiano, cuidado com as crenças, elas são pesadas e ligeiras, na luta entre você e o mundo, fique do lado do mundo, para enfrentá-lo com sabedoria é preciso esperar para agir no momento certo, não se deixe influenciar por intenções particulares e egoísticas, identifique quando a mudança é de fato necessária, resolva os problemas que realmente sejam seus, saiba quais os desvios necessários para a chegada de um ponto a outro, enfrente seus maiores inimigos e vença, não esqueça que para criar beleza em nossas vidas devemos apenas eliminar que nos sobra, comece as mudanças necessárias pelo que é correto, não pelo que é aceitável.

Aspirar uma vida sem dificuldades é um grande sofrimento. Goste dos seus problemas e tire os aprendizados oriundos da situação;

Afaste-se dos pessimistas!



## PENSAMENTOS

### PARADOXAIS

✓ As pessoas são ilógicas, irrationais e

autocentradass. Assim mesmo ame-as.

- ✓ Se fizer o bem, as pessoas o acusarão de ocultar motivos egoístas. Assim mesmo faça o bem.
- ✓ Se for bem-sucedido, você ganhará falsos amigos e verdadeiros inimigos. Assim mesmo seja bem-sucedido.
- ✓ O bem que fizer hoje será esquecido amanhã. Assim mesmo faça o bem.
- ✓ A honestidade e a franqueza o tornam vulnerável. Assim mesmo seja franco e honesto.
- ✓ Os maiores homens e mulheres com as melhores ideias podem ser abatidos pelos menores homens e mentes mais medíocres. Assim mesmo pense grande.
- ✓ As pessoas têm consideração pelas vítimas, mas só seguem os bem-sucedidos. Assim mesmo lute por algumas vítimas.
- ✓ O que levamos anos para construir, pode ser destruído em instantes. Assim mesmo, construa.
- ✓ As pessoas precisam mesmo de ajuda, mas quando a ajudamos podem nos atacar. Assim mesmo, ajude-as.
- ✓ Dê ao mundo o melhor que tem e levará um soco na cara. Assim mesmo dê ao mundo o melhor que tem.



Instituto de Desenvolvimento Humano  
Ángela Guimarães

#EducaçãoEMissão



Se ficar muito tempo olhando para o abismo, o abismo olhará para você.

Nietzsche