

2

FEMININO & MASCULINO



>>patriciaesanto@uai.com.br

PATRÍCIA ESPÍRITO SANTO

SEXUALIDADE

Analisar nossos atos e pensamentos à luz da razão é difícil e doloroso

Qual a sua intenção?



Circulou a notícia que, após a visita de dezenas de índios ao plenário da Câmara dos Deputados, em Brasília - no meio da semana durante celebração ao Dia do Índio -, um mutirão de faxineiros e faxineiras higienizou o local, para que pudesse ser utilizado posteriormente pelos parlamentares. Para tanto, os funcionários passaram álcool nos assentos. A casa informou que o procedimento é normal e se tratava de uma limpeza para retirar o lixo que havia ficado por lá, já que uma nova sessão seria aberta em seguida.

Pois bem. Creio que seja realmente necessário limpar qualquer ambiente frequentado por determinado grupo de pessoas, independente de quem seja que o compõe. Assim fazemos em nossas casas e é feito em nossos ambientes de trabalho e estudo. Então, podem estar forçando a barra aqueles que quiseram dar ao fato um caráter racista, mas vamos aproveitar o ocorri-

do para exemplificar um hábito que todos temos (por mais que tentemos negar).

Primeiro ponto: muitas vezes, avaliamos o que o outro fez ou deixou de fazer sem nos ater às intenções que o levou ao ato. Nos importa mais fazer uma leitura que atenda nossos objetivos naquele momento. A higienização dos assentos na Câmara é um bom exemplo desse ponto, pois estamos considerando como sendo realmente um procedimento normal como argumentou a casa.

Segundo ponto: outras tantas vezes tentamos camuflar nossas reais intenções, caso não tenha dado certo o que planejamos. Não precisamos fazer muito esforço para nos lembrar de situações em que reconhecemos que fomos grosseiros ou preconceituosos, mas não queremos dar nossa cara a tapa. Em alguns momentos, eu mesma, argumento ao meu marido que “foi brincadeira” quando ele me acusa de ter sido grosseira. Se estou realmente disposta a analisar o que me levou

a falar o que falei ou a fazer o que fiz, muitas vezes reconheço que ele tem razão, mas me recuso a deixar com que ele saiba disso.

Analisar nossos atos, comportamentos e pensamentos à luz da razão costuma ser difícil e dolorido. É algo que não gostamos de fazer. Comumente nos deixamos inflamar pelo calor das discussões e falamos o que não devíamos. Para consertar depois, dependerá não apenas de nosso esforço explicativo, mas principalmente da capacidade de perdão do outro. Fato é que, exatamente no calor das discussões, quando não mais conseguimos nos censurar e manter nossas máscaras, é que entregamos quem realmente somos e o que realmente pensamos.

Mas, para nossa sorte, ainda nos resta todo o futuro para construir novas formas de ver o mundo que, certamente, nos ajudarão a viver com mais leveza. Mas para isso precisamos reconhecer que as intenções são fruto de nossa consciência e é nela que precisamos mexer.

VIDA INTEGRAL

Cérebro turbinado

Especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ele ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e é autor de diversos livros na temática, incluindo *A tríade do tempo* (Editora Sextante, 256 páginas, R\$ 19,90) e 60 estratégias práticas para ganhar mais tempo (Editora Sextante, 192 páginas, R\$ 24,90).

Com a correria e a sobrecarga de informações do mundo atual, Barbosa acredita que a humanidade passa por uma grave crise de energia pessoal. “Certamente, você conhece alguém que esteja sofrendo com algum desses sintomas: fadiga persistente, baixa tolerância ao estresse, perda de foco, cansaço físico, baixa imunidade ou desengajamento”. Segundo o especialista, tal queda de energia está diretamente

Precisamos manter o cérebro recarregado de energias para que os pensamentos e decisões fluam com mais facilidade.

mente ligada ao cérebro, pois ele é responsável por consumir cerca de 75% da nossa disposição. “Quando estamos cansados e sem motivação, não conse-

guimos dar o próximo passo na vida. Por isso, precisamos manter o cérebro sempre recarregado de energias para que os nossos pensamentos e decisões fluam com mais facilidade”, reforça.

Para retomar a energia e recarregar o cérebro, ele indica ações que devem ser tomadas como prática cotidiana. Entre elas, dormir (um dos melhores combustíveis para o seu cérebro) e fazer refeições baseadas em alimentos saudáveis regularmente (cereais, vegetais e amêndoas estimulam as neurotransmissões). Além dessas, ele ensina a adiar decisões se estiver cansado, planejar ações de forma antecipada (com pelo menos três dias de prazo) e adquirir o hábito de rever as atividades do dia seguinte. Detalhando o item, o autor ensina: “Pense em coisas básicas, como a roupa que você pretende usar ou o trajeto que pretende fazer para ir até a sua reunião. Ao pensar antecipadamente, você consegue focar a sua energia naquilo que realmente precisa e reduz o volume de decisões para serem tomadas em cima da hora. Certamente isso vai ajudar a fazer o seu dia fluir melhor”.

CONTATOS

AUTOCURA – Na quarta-feira, às 19h30, o Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) promove um encontro com o professor Leonardo Rodrigues, co-autor do livro *Diário de autocura – Da doença à saúde consciencial*. Na sexta-feira, às 19h30, palestra com o tema “Desenvolvendo a liderança interassistencial” e no sábado, das 16h às 18h, outra palestra com o tema inteligência evolutiva e desenvolvimento profissional”. Entre os tópicos, Poderes conscienciais: vontade, intenção e auto-organização; a reeducação dos pensamentos e sentimentos na obtenção da inteligência evolutiva; e A carreira profissional versus a programação existencial.Local: Rua Padre Marinho, 455, 7º andar, Santa Efigênia. Informações: (31) 3222-0056.

REIKI E OUTROS

Em 14 de outubro, às 19h30, o Espaço Holístico promove a palestra Reiki – sistemas avançados, além de Magnified healing®, cromoterapia científica, bioeletrografia (kiriIangrafia). Ao longo do mês, haverá outros cursos e workshops sobre os diversos tipos de reiki (shoden, gendai, usui Ocidental, jikiden de Kyoto, entre outros), além de terapias holísticas como shiatsu, reflexologia, cristais, aromas, florais, musicoterapia, etc. O facilitador é o professor Bern Hard Roessmann. Informações: (31) 3213-8843 ou 9611-8666.

IOGA – O Núcleo Surya está com inscrições abertas para novos horários de aula de hatha ioga integral. Informações: (31) 3072-7662, 9229-9933 e nucleosurya@yahoo.com.br

CONVENÇÃO – De 9 a 11 de outubro, a Ordem Rosacruz (Amorc) promove a 15ª Convenção Regional com o tema fraternidade no Século 21”. No programa vivências místicas, palestras, meditação e outros. Informações: (31) 8523-7771; 8751-3833; 9304-9993 e convencaoamor-cmg1@gmail.com.

RITOS – Nos dias 10 e 11 de outubro, 14 e 15 de novembro, o Instituto Lamrim promove o curso-vivência “Os 21 ritos tibetanos”, com os temas meditação, revitalização, rejuvenescimento. O programa será ministrado pela professora e terapeuta Eneida Caetano, que ensina toda a sequência dos 21 ritos, mostrando os benefícios fisiológicos e sutis de cada um e como escolher sua própria série em momentos de crise ou estresse. Local: Casa Branca, na Região Metropolitana. Informações: www.lamrim.com.br.

LÁ & CÁ

Laura Valente & Izabella Figueiredo



Puma e Rihanna

Eleita diretora criativa da esportiva Puma, a cantora Rihanna aos poucos vai lançando suas colaborações para a marca. Por enquanto foi um modelo de tênis creeper (aquele de solado elevado, reto e feito de borracha). Disponível em no preto e bege por US\$ 120, a criação de Riri está disponível apenas lojas selecionadas – o que não inclui o Brasil.

Burberry na caixinha

Depois de a Apple anunciar pulseiras confeccionadas pela Hermès para seu Apple Watch, a próxima marca a unir moda e cultura é a Burberry. A britânica anunciou há pouco a criação de um canal de música no serviço de música digital da empresa de Steve Jobs. Por lá serão disponibilizadas obras de novos talentos da música inglesa, assim como é costume fazerem nos desfiles.

Top tops

Anualmente, a revista americana de negócios e economia Forbes divulga a lista das modelos mais bem pagas do mundo. Como era de se esperar, Gisele Bündchen alcançou o topo mais uma vez ganhando a bagatela de US\$ 44 milhões anuais. Na segunda posição estão Cara Delevigne e Adriana Lima, com US\$ 9 milhões cada. Outra brasileira a figurar na lista é Alessandra Ambrósio, na nona posição com US\$ 5 milhões anuais.

Carreira solo

Aos 32 anos, Deborah Trindade pode dizer que cresceu entre bolsas e carteiras. Da empresa familiar, a Cour'art, que produz artigos em couro de fabricação própria e tem em seu portfólio clientes de peso como Carmen Steffens, Mara Mac e Maria Bonita, a empresária sempre cuidou da parte de estilo e pesquisa. Há pouco mais de um mês, Deborah decidiu lançar marca própria com bolsas desenhadas por ela. A ideia é apresentar um produto diferente, autoral. “Estou começando pequena, me apresentando pro mercado mesmo”, explica. As fichas estão lançadas.

Bye Bye, Marsala

Para quem já estava começando a enjoar da tonalidade vinho terrado que invadiu 2015 com propriedade, pode comemorar. O Pantone Color Institute acaba de decretar que a próxima cor a dominar o verão é o rose quartz, ou rosa-quartzo em bom português. O tom pastel é o carro chefe para uma paleta de 10 cores suaves que também trazem o pêssego e o violeta. “Com uma cultura ainda rodeada de incertezas, continuamos a ansiar por esses tons mais suaves que oferecem uma sensação de calma e relaxamento”, disse Leatrice Eiseman, diretora-executiva da empresa.