

ESCOLA CHICO XAVIER



Família
Relacionamentos e
Desafios



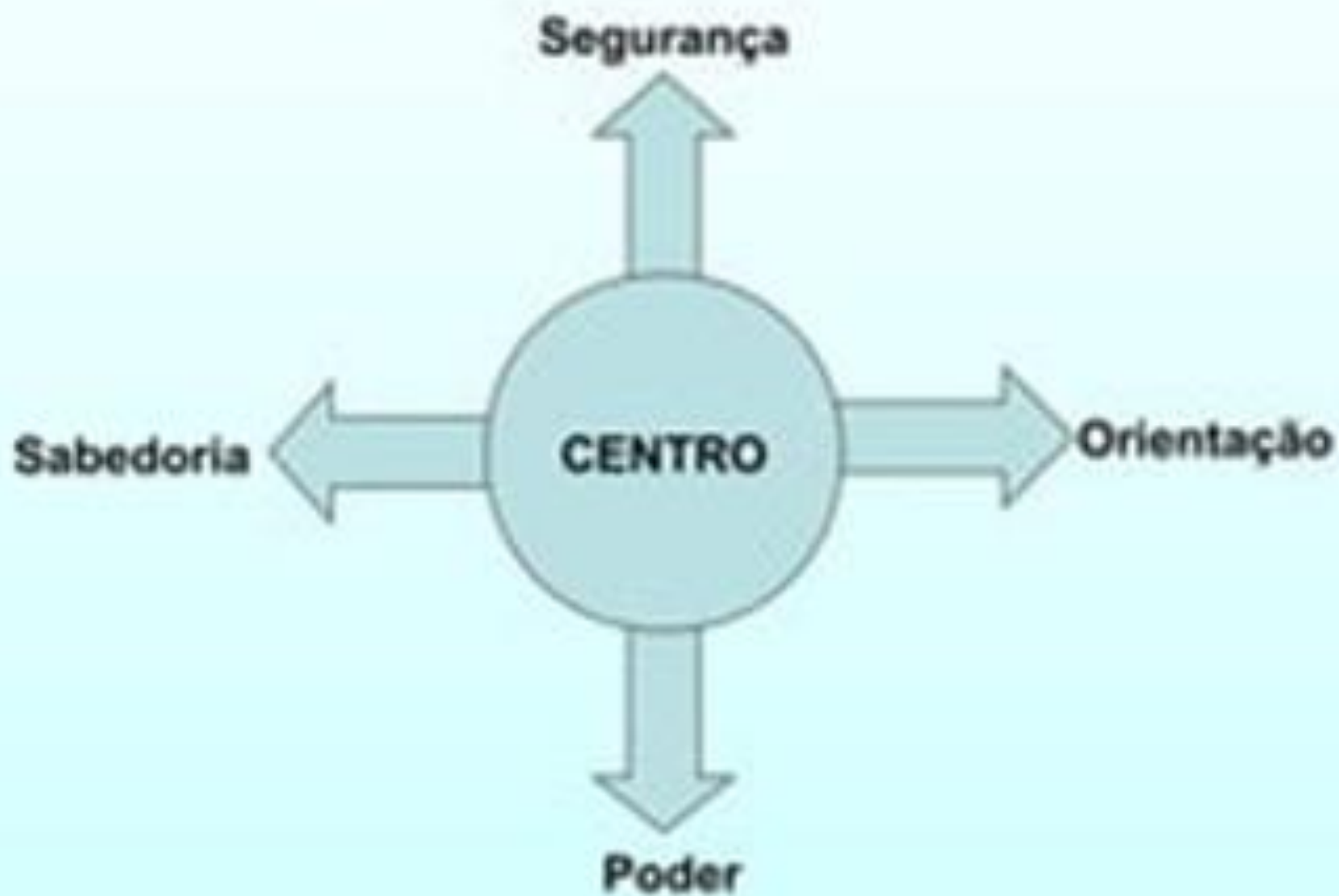
Aula 3

“Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento. Este é o primeiro e grande mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo”.
[Mateus 22:37-39]

Retrospectiva

Você trabalhou nas 2 primeiras aulas:

- Seu poder de escolher a resposta em qualquer situação, assumindo a responsabilidade e o controle da sua vida.
- Sua visão de onde quer chegar, sua **MISSÃO**. Identificou seus valores mais profundos, os que dão riqueza e significado à sua vida.

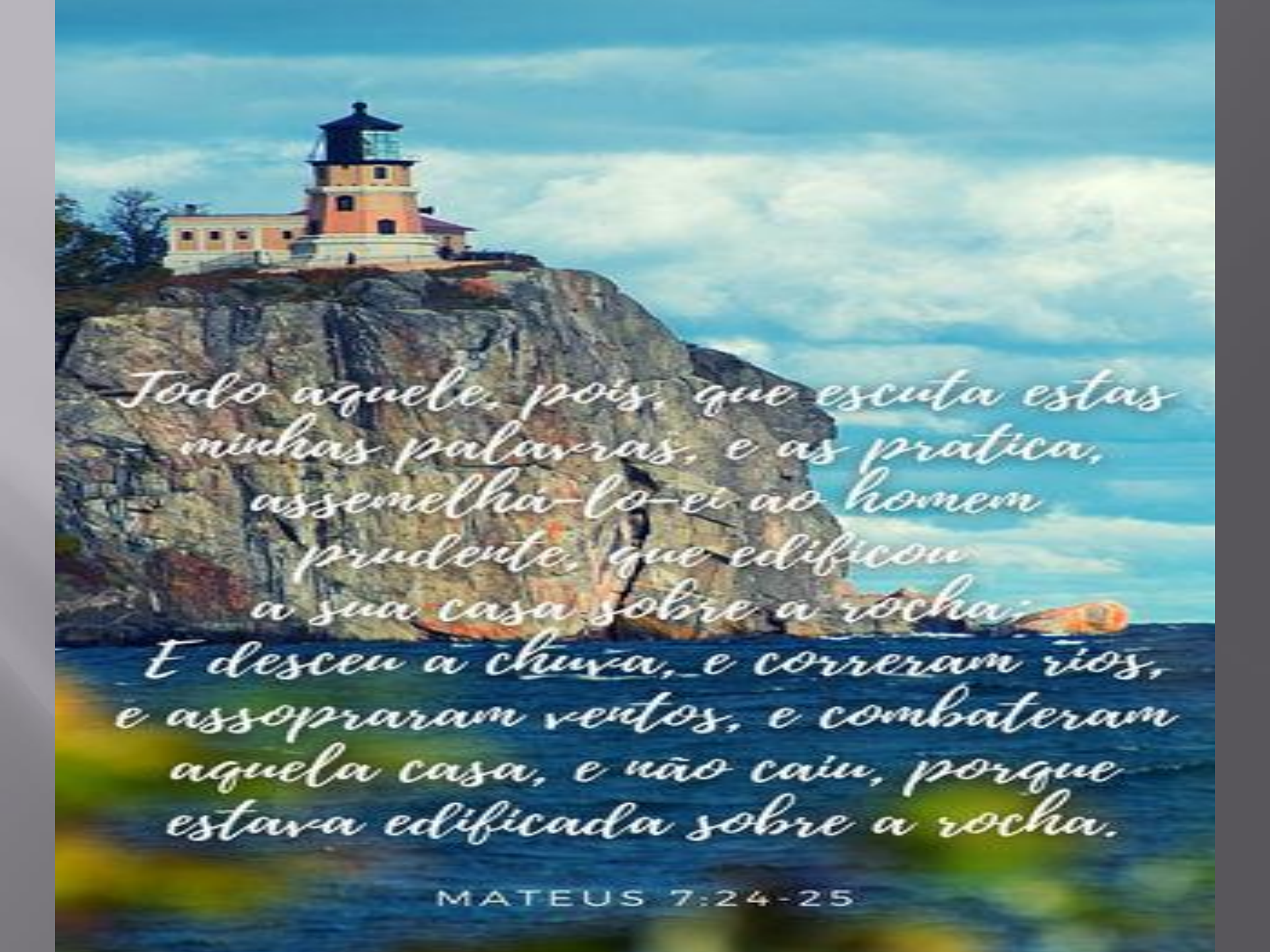


HONESTIDADE

INTEGRIDADE

ÉTICA




A lighthouse with a black lantern room and a white base, situated on a large, dark grey rock formation. The ocean is visible in the foreground, and the sky is blue with scattered white clouds. The text is overlaid on the rock face in a white, cursive font.

*Todo aquele, pois, que escuta estas
minhas palavras, e as pratica,
assemelha-lo-ei ao homem
prudente, que edificou
a sua casa sobre a rocha;*

*E desceu a chuva, e correram rios,
e assopraram ventos, e combateram
aquela casa, e não caiu, porque
estava edificada sobre a rocha.*

MATEUS 7:24-25

A photograph of a sandcastle on a beach. The sandcastle is tall and has several towers. The background shows the ocean and a clear sky. The text is overlaid on the left side of the image.

Mas quem ouve estas minhas palavras e não as pratica é como um insensato que construiu a sua casa sobre a areia. Caiu a chuva, transbordaram os rios, sopraram os ventos e deram contra aquela casa, e ela caiu. E foi grande a sua queda.

Mateus 7:26-27

Integridade

Priorizar aquilo que realmente importa.

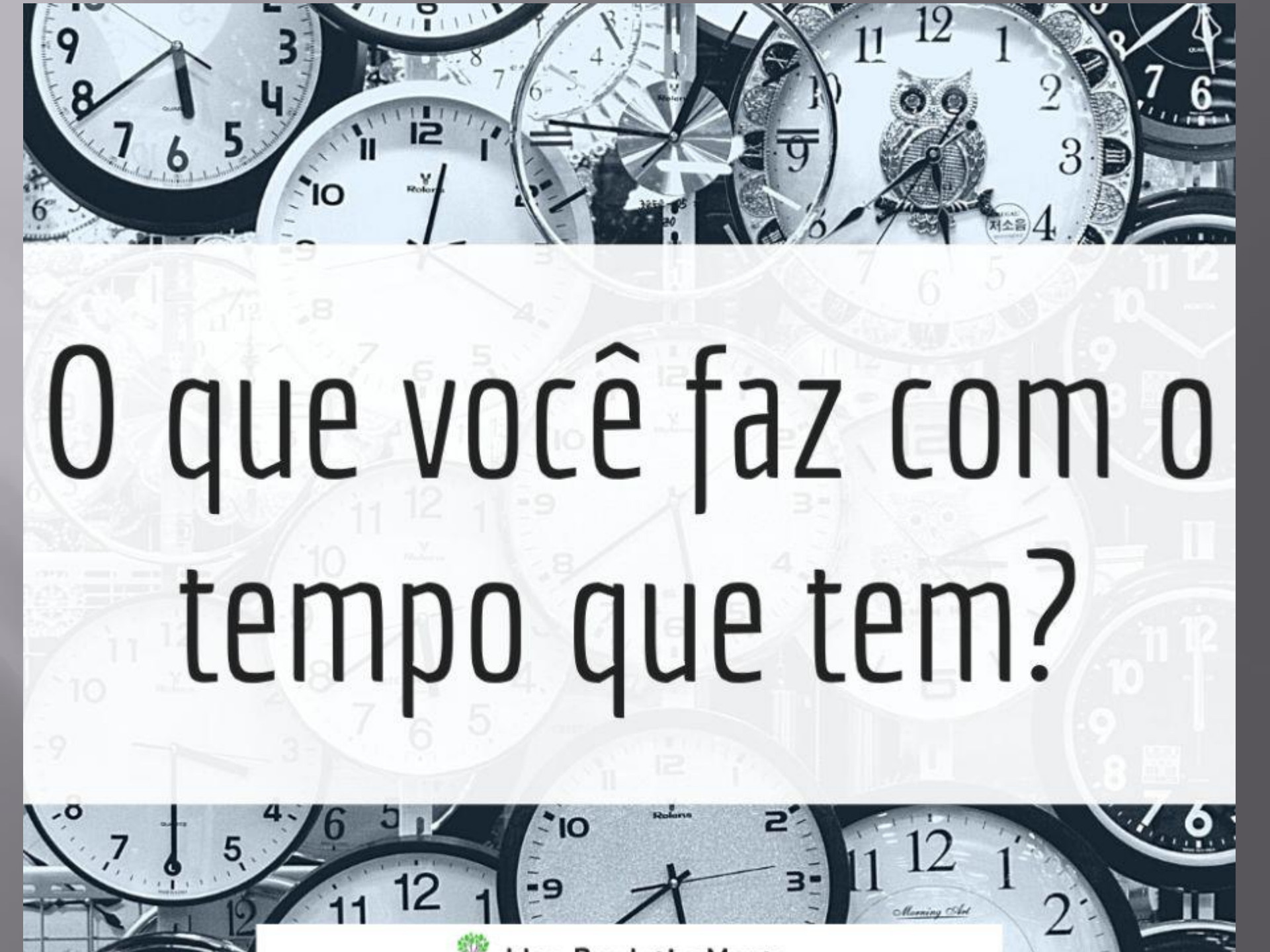
Ser fiel e manter nossa visão e valores firmes em nossa vida.

O que realmente importa
na vida é o que se faz com
o tempo que nos é dado.

O Senhor dos Anéis



**Tempo: fazer primeiro
o mais importante.**



O que você faz com o tempo que tem?



Quanto tempo você dedica nestas 6 dimensões da sua vida?

Relacionamentos

Tempo com sua família, amigos

Intelectual

Leitura e estudo

Financeiro

Trabalho material

Espiritual

Oração, palestras, realizações no bem

Lazer

Celular, TV, passeios

Físico - Saúde

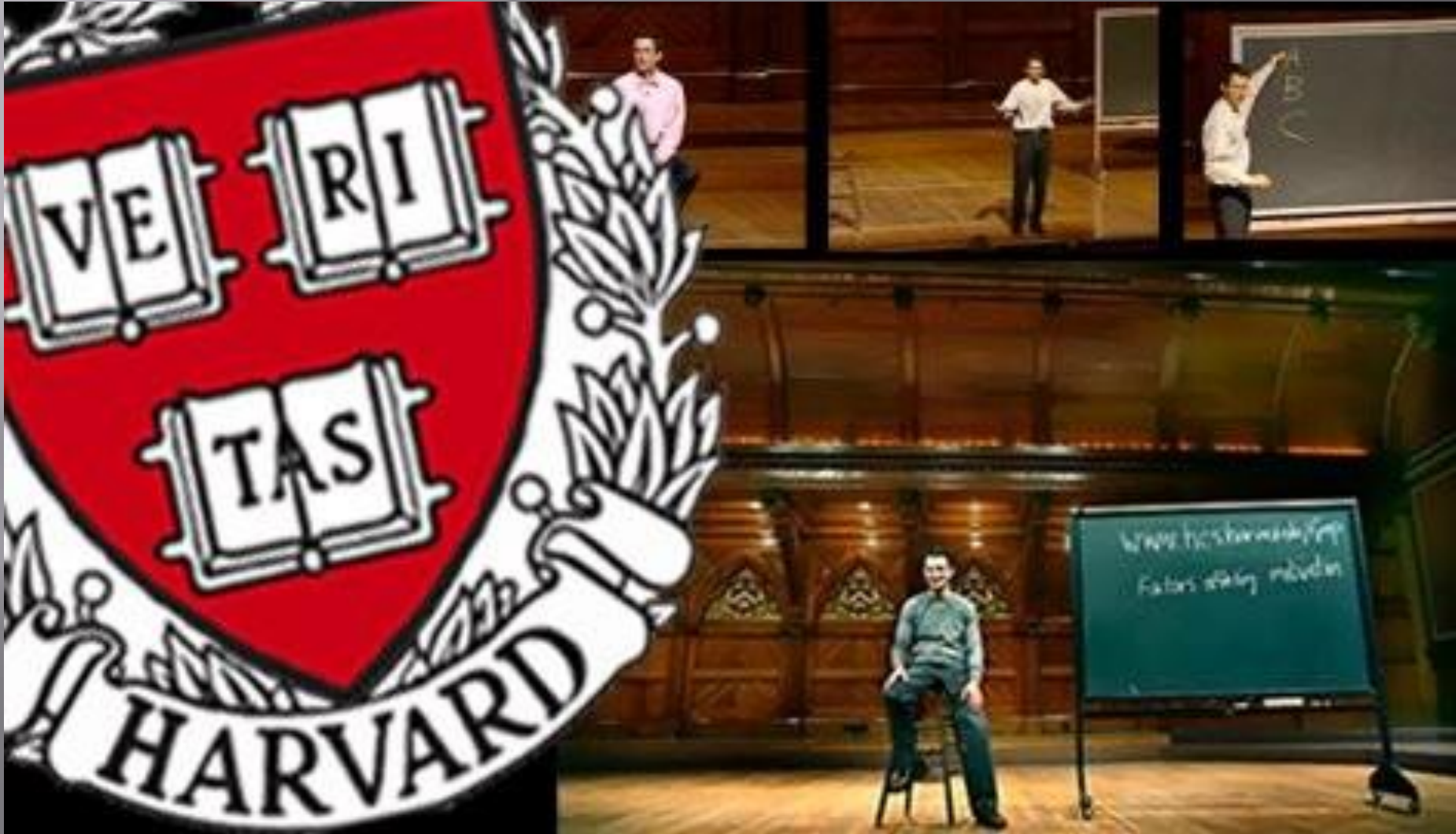
Exercícios físicos, alimentação

Qualidade dos seus relacionamentos.

Elenque a lista das pessoas de sua convivência e escreva o que é bom, o que poderia ser melhor e o que você poderia fazer para melhorar esses relacionamentos.

- ▣ Família
- ▣ Amigos
- ▣ Trabalho

Happiness Course Harvard





Professor Tal Ben-Sahar. Fonte: Google

TAL BEN-SHAHAR

**SEJA
MAIS
FELIZ**

Aprenda a ver a **alegria**
nas pequenas coisas para uma
satisfação **permanente**

)) Academia



Disciplina Felicidade

Segundas e Quartas, das 10h às 12h. Início em 04/03

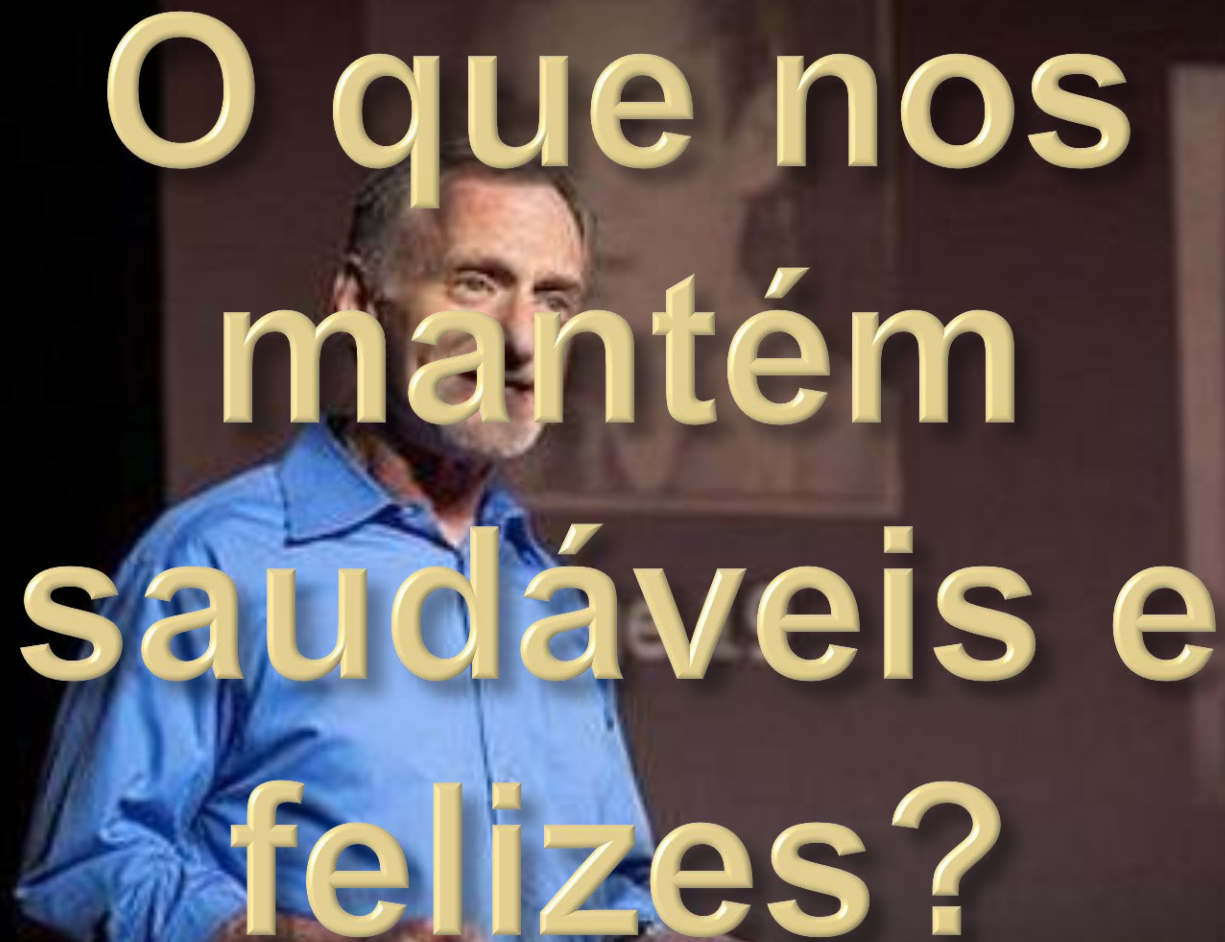


Inscrições e ementa resumida:

bitly.com/disciplinafelicidade

Estudo de Desenvolvimento Adulto- Harvard

724 pessoas foram
acompanhadas por 75 anos.
De 1938 até 2013.



O que nos
mantém
saudáveis e
felizes?

Robert Waldinger, o quarto diretor do estudo.

Pesquisa com geração Y (1985 até 1995)

Quais seus objetivos
mais importantes?

- ▣ 80% - ficar rico
- ▣ 20% famosos

O que é sucesso para você?

Conquistar coisas, correr atrás disso.

Realização profissional

Realização sexual

Ter poder, fama e status

Imagens do sucesso,
difícil de conseguir.



**Imagens do sucesso,
difícil de conseguir.**



Primeiro estudo científico sobre a Felicidade.

- ▣ Harvard estudou vidas, enquanto elas se desenrolaram ao longo de 75 anos e obtiveram imagens precisas de vidas inteiras.
- ▣ Escolhas e resultados.
- ▣ Estudaram homens da juventude até a velhice para constatarem o que realmente mantém as pessoas felizes e saudáveis.
- ▣ Estudo mais longo já feito no mundo.

A Pesquisa 1938

Dois grupos de garotos:

1. Estudantes de Harvard
2. Meninos pobres de Boston, de famílias problemáticas e desfavorecidas, sem recursos.

Todos fizeram exames médicos, foram em suas casas, entrevistaram a família.

Desenvolvimento humano

Esses garotos seguiram seus caminhos, tornaram-se operários, advogados, pedreiros, médicos, alguns desenvolveram o alcoolismo, poucos a esquizofrenia.

Alguns acenderam do fundo até o topo e outros fizeram o caminho oposto.

Dados coletados na pesquisa

- ▣ A cada dois anos, eram preenchidos questionários com entrevistas com os pesquisados, na casa deles, com a família, mulher, filhos.
- ▣ Informações com seus médicos.
- ▣ Exames de sangue, escaner cerebral.
- ▣ Observações, filmagens...

Conclusões

Quais foram as lições extraídas de dezenas de milhares de páginas?

Qual a informação gerada?

Não foram sobre riquezas,
fama, posição social....



A conclusão clara deste estudo de
75 anos é:

**Bons
relacionamentos nos
mantém mais felizes
e saudáveis.**

Qual o Segredo da felicidade?

Segundo o estudo realizado pela
Harvard University,
que levou 75 anos par ser concluído e envolveu
724 pessoas:

UMA VIDA BOA SE CONSTRÓI COM
BOAS RELAÇÕES



A Pesquisa demonstrou 3 grandes lições:

1. Conexões sociais são muito boas para nós.

A solidão adoece, é tóxica.

Pessoas mais isoladas do que gostariam, descobrem que não são felizes.

Solidão

Infelizmente a solidão é o mal deste século.

1 a cada 10 pessoas relatam que estão solitários.

O avanço tecnológico e virtual está diminuindo a empatia no mundo.





Tem gente solicitando
a sua amizade.
Dentro de casa.

Conecte-se ao que importa.



Associação dos Amigos
do Hospital de Clínicas





VOCÊ NÃO VAI
VER ELE CRESCER
SE CONTINUAR
OLHANDO PARA
BAIXO.

CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



Associação dos Amigos
do Hospital de Clínicas



DEDICA

AFOIO

Curta a vida
DELA COMO VOCÊ
CURTE A DOS OUTROS.



CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



Associação dos Amigos
do Hospital de Clínicas





MÃE: QUAL É A
SENHA PRA
CONVERSAR COM
VOCÊ?

CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



Associação dos Amigos
do Hospital de Clínicas



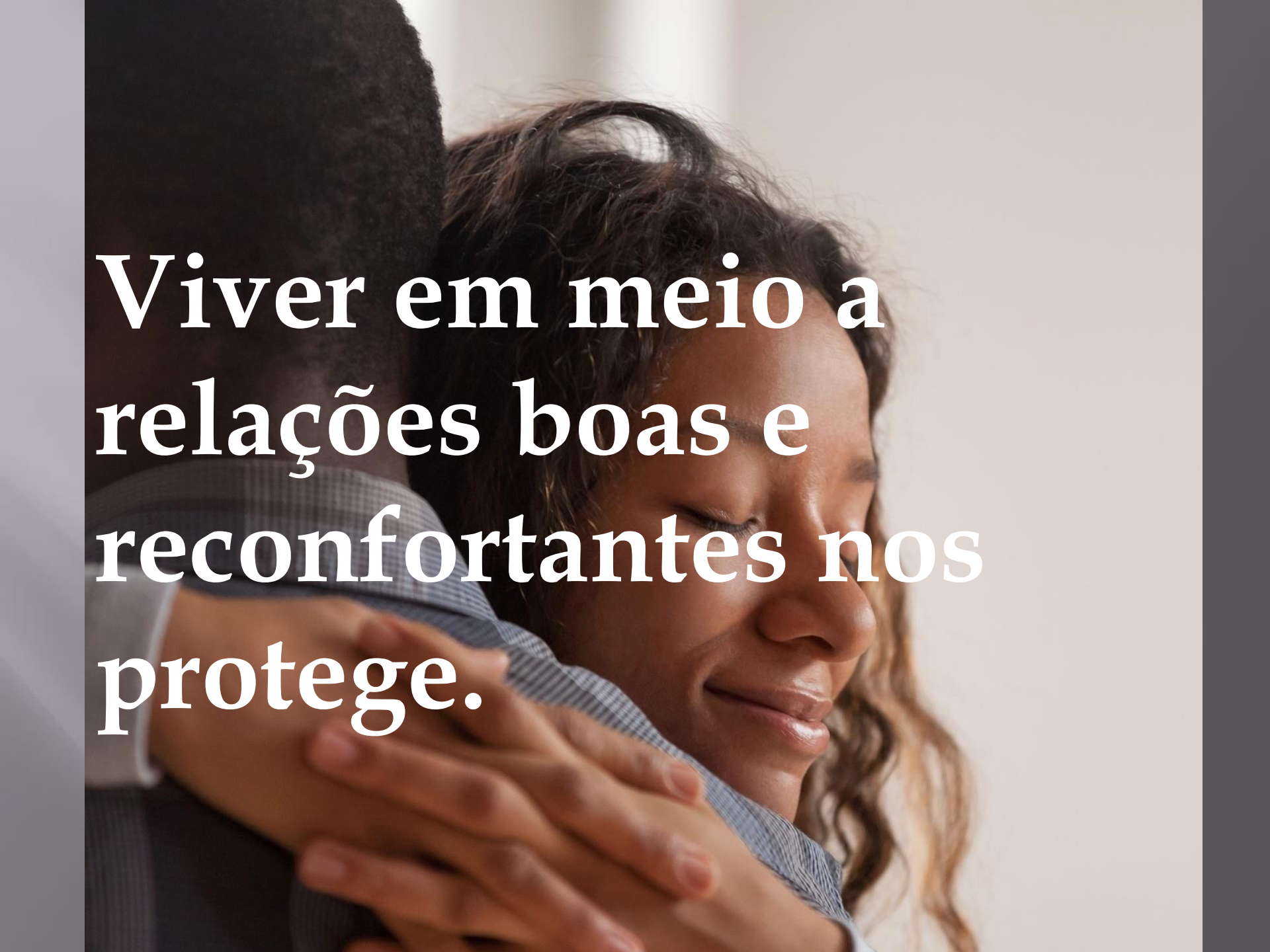


Como é possível sentir-se sozinho no meio da multidão?

Como sentir-se sozinho dentro de uma relação a dois?

A Pesquisa demonstrou 3 grandes lições:

1. Conexões sociais são muito boas para nós.
2. O que vale não é a quantidade de amigos, mas qualidade dos seus relacionamentos mais próximos que importa.

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair being embraced from behind by a man. The woman has her eyes closed and a gentle smile, suggesting a moment of comfort and affection. The man's hands are visible, resting on her shoulders and upper arms. The background is a soft, out-of-focus light color.

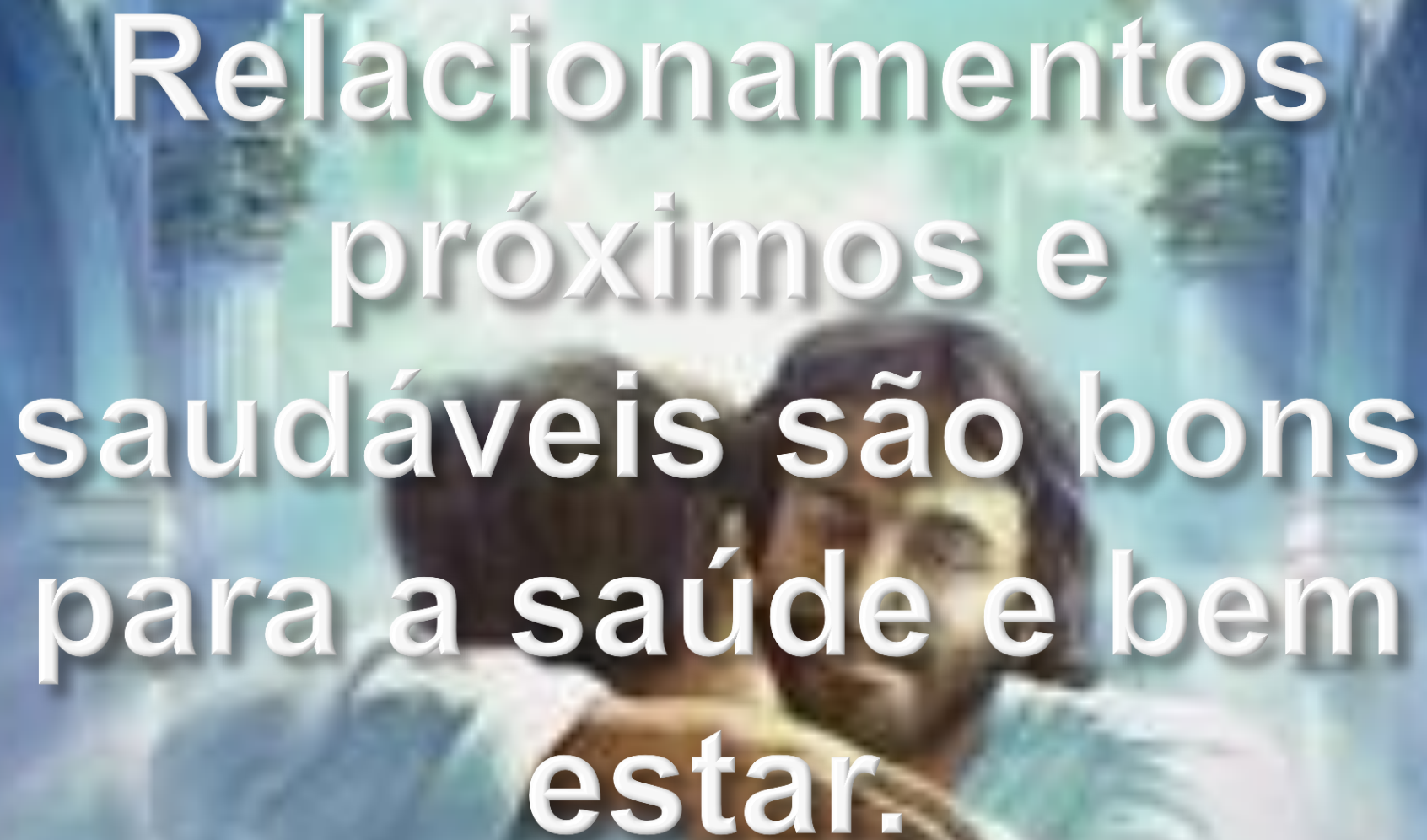
**Viver em meio a
relações boas e
reconfortantes nos
protege.**

Como chegar aos 80 anos bem.

Os homens pesquisados de 80 anos, mais saudáveis e felizes, não eram os que tinham com 50 anos menor taxa de colesterol, mas os que disseram que estavam satisfeitos em seus relacionamentos.

A Pesquisa demonstrou 3 grandes lições:

1. Conexões sociais são muito boas para nós.
2. O que vale não é a quantidade de amigos, mas qualidade dos seus relacionamentos mais próximos que importa.
3. Relações saudáveis protegem o corpo e também a memória.

A blurred background image showing a man and a woman embracing in a hospital setting. The man is in the foreground, wearing a light blue hospital gown, and the woman is behind him, also in a light blue hospital gown. They are both looking towards the camera with slight smiles. The background is out of focus, showing hospital equipment and a bright light source.

Relacionamentos
próximos e
saudáveis são bons
para a saúde e bem
estar.

Porque é tão difícil assimilar ?



As pessoas mais realizadas são as que investiram em seus relacionamentos.

Qual seu investimento?



**UMA VIDA BOA
SE CONSTRÓI
COM BOAS
RELAÇÕES**



FELICIDADE



Uma vida boa se constrói com boas relações

Sejam felizes