

# O MÚLTIPLO DE NÓS.

Retrospectiva 2021 - Prospectiva 2022

## ***Amigos e amigas,***

Nós, sócias e sócios da Lumo, acreditamos que a reflexão é parte importante do que é “ser humano”. Quem já trabalhou conosco, sabe que nossas facilitações são entremeadas por muitas pausas para que cada indivíduo possa conversar consigo próprio antes de expressar suas ponderações no grupo. Isto desenvolve a capacidade de ouvir a si mesmo, de elaborar os próprios pensamentos e sentimentos, tornando nossa contribuição mais potente e harmônica.

Este foi mais um ano desafiador, como sabemos. A pandemia deixa um rastro de ameaça à saúde mental e cuidar de quem está ao lado foi - e continuará sendo - uma responsabilidade coletiva e não trivial. Cuidar do outro passa por cuidar de si, do instrumento que somos como consultores, líderes, familiares, amigos, vizinhos, cidadãos e habitantes do planeta Terra.

Ao longo do ano, cada um recorreu a diferentes formas de se equilibrar. Para nós, da Lumo, o ciclismo, a natação, corrida, ioga, mandalas, caminhada, meditação, Pilates, dança, culinária, escrita criativa, leitura e áudio-books, terapia, trabalho voluntário, pintura, teatro, coaching em grupo, caminhadas na natureza e outras atividades são exemplos de práticas que nos auxiliaram a encontrar este equilíbrio. Repare: isto na soma de todos nós.

Mas, nos momentos em que estávamos juntos, fomos mais do que sete: abrimos espaços para check-ins mais longos em nossas reuniões, retomamos nossas leituras conjuntas baseadas na sabedoria espiritual da Antroposofia, usamos o WhatsApp ainda mais como instrumento de diversão e de apoio mútuo e voltamos, aos poucos, a nos encontrarmos pessoalmente, com muitos cuidados.

E, este ano, escrevemos. Sim, escrevemos como há muito tempo não fazíamos! A cada semana, um de nós publicou uma pequena reflexão, livre, autoral e espontânea - reflexões estas que foram elaboração tanto quanto manifestação. Para escrever, ficamos mais atentos ao que nos cerca, toca, incomoda ou agrada, encanta ou move. Para escrever, abrimos espaço para nos ouvir e pedimos espaço para falar. E ao escrever, achamos na própria escrita uma aliada para nos cuidarmos e para (re)encontrar os outros.

Esta revista, como o nome sugere, “revisita” esta produção. São mais de 40 pequenos textos publicados em nossas mídias sociais no fim de 2020 e ao longo de 2021, pedaços de prosa singela, diversa e inquieta que estão aqui porque deu vontade de ter mais uma chance de estar perto de você, amigo(a) e, talvez, leitor(a), para refletirmos juntos.

Ao final dos textos, você encontrará também a já tradicional Retrospectiva & Prospectiva, que tem o valor de trazer consciência para o que você viveu em 2021 e para o que intenciona realizar em 2022. Belo exercício espiritual e prático ao mesmo tempo.

***Bom proveito e um 2022-Primavera para todos nós!***

*Paulo, Carla, Silvia, João, Vera, Paula e Selim*



Nosso propósito renovado:

*“facilitar encontros humanos  
para uma sociedade mais  
consciente e equânime”.*



---

*“Com muitas bênçãos, em meio ao caos, 2020 foi um ano de tomar a vida nas próprias mãos.”*

---

Em março de 2020, os planos de um período sabático viajando pelo mundo com meu namorado caíram por terra quatro dias antes do embarque.

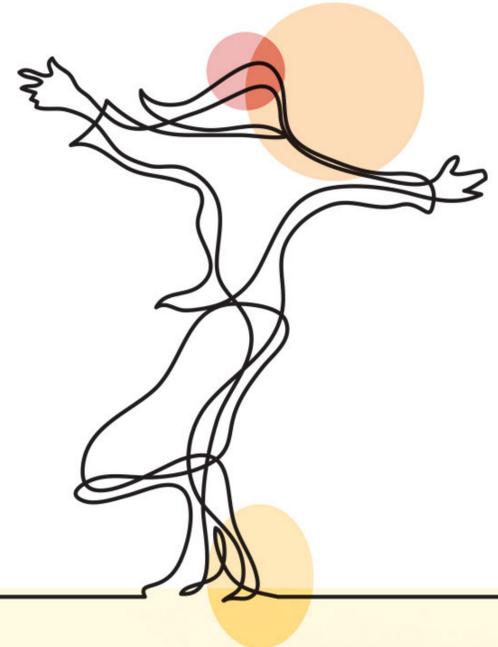
Um anjo soprou no meu ouvido e a ideia de passar um final de semana na natureza para nos recuperar do baque, tornou-se uma nova proposta de vida. E a pandemia, um misto de incredulidade, dor e compaixão, acompanhada à distância.

Vivenciei, pela primeira vez, “ter tempo” com total liberdade de escolha - algo muito estranho e transformador. Viver junto à natureza, perceber seus rituais e ritmos através das plantas, dos pássaros visitantes diários e das águas do rio, são descobertas diárias que confrontam e desafiam minha hiperatividade mental.

Perceber o quanto tudo isso me faz bem, levou-me a rever muitos paradigmas e a tomar decisões, fazendo escolhas cruciais: morar no mato, equilibrar meu ritmo e relação visceral com o trabalho, construir uma nova vida a dois.

Com muitas bênçãos em meio ao caos, 2020 foi um ano de tomar a vida nas próprias mãos.

*10 de dezembro de 2020,  
Por Vera Oliveira.*



Falar de resistência é fácil, mas ter que se reinventar é provar, na prática, a dificuldade.

Tudo apontava para mais um ano de viagens maravilhosas - até fui ao Chile no início do ano - e muitas formações. Seriam quase 30 semanas de encontros presenciais com gente interessada em se desenvolver.

De repente, um vazio. Cancelar, adiar, esperar... a agenda física foi sendo riscada e o coração ficou pulsando entre a dor e a tentativa de compreender, de uma forma mais intuitiva, o que se passava.

A vontade de conectar-me foi maior e decidi encarar o virtual. Com a boa vontade de cada pessoa e a vontade de trocar sentimentos, vi lágrimas derramadas, cansaços revelados, amores resgatados e a redescoberta do que é essencial.

Chego ao final do ano com a certeza de que nada substitui o calor do encontro humano, mas o que tiver que ser feito para nos reconectarmos, deve ser realizado.

*16 de dezembro de 2020,  
Por Selim Nigri.*

---

*“Falar de resistência é fácil, mas ter que se reinventar é provar, na prática, a dificuldade.”*

---



---

*“Afinal, redes de suporte e de desenvolvimento precisam de elos fortes como este trio da foto.”*

---

*23 de dezembro de 2020,  
Por Carla Barretto.*

Eu adoro esta foto com os meus filhos, Rafa e Júlia. Ela foi tirada neste ano, pelo meu marido Jayme, no dia das mães. Um abraço do tipo “três em um” de puro afeto. Símbolo de um estado de espírito que nos embalou durante todo o ano de 2020.

Esta foto me fez refletir sobre algo bem precioso: o autocuidado. Sim, como mãe, coloco-me constantemente no lugar de proteger e cuidar... dos outros.

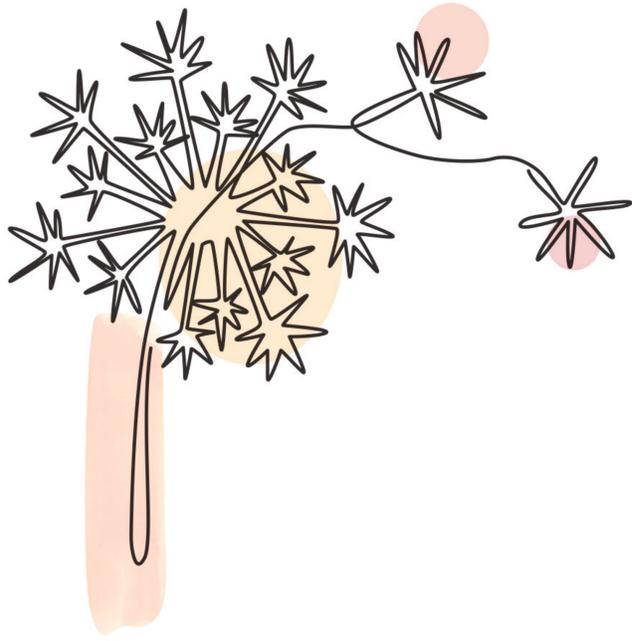
No início desta quarentena, senti um alerta com cara de chamado. Algo do gênero: “em caso de emergência, máscaras cairão automaticamente. Puxe uma delas, coloque-a sobre o nariz e a boca, ajuste o elástico e, SÓ DEPOIS, auxilie os outros”.

Esta mensagem, que faz parte do mais básico protocolo de segurança em qualquer voo, sempre me causou repulsa. Até que esta crise chegou – com direito ao uso de máscara e muito mais!

Mas afinal, o que tudo isso tem a ver com a agenda de desenvolvimento? Tudo. Autocuidado é a nossa responsabilidade em todas as dimensões: corpo, alma e espírito. Este foi o meu grande aprendizado em 2020.

Um esforço contínuo, ou melhor, um compromisso diário para me manter saudável e continuar presente, oferecendo ajuda, proteção, afeto, cuidado e atenção. Afinal, redes de suporte e de desenvolvimento precisam de elos fortes, como este trio da foto.

Que esta corrente se espalhe em 2021 e renove a nossa esperança de um futuro mais humano e consciente!



2020 me convidou a buscar a essência com simplicidade.

Assim como neste Dia dos Namorados com minha esposa, no auge da pandemia, jantando fora... no jardim de casa.

Em um ano no qual problemas e dilemas novos se apresentaram de forma abrupta e intensa, um grande chamado não programado de desenvolvimento se instalou.

Como tomar decisões inéditas, muito distintas das quais estava acostumado, e não lastreadas em qualquer livro, curso ou vivência prévia? Em quê me basear?

Muitos diálogos com pessoas queridas, poder olhar para dentro, conectar-me à minha verdadeira essência e me apoiar nos valores que norteiam minha vida, auxiliaram-me neste desafio.

Achar possibilidades e soluções inéditas para aquilo que me é importante - que é caro. Lembrando que valor é aquilo que a gente valoriza.

Desejo, em 2021, coragem e confiança para impulsionarmos no mundo o que mais valorizamos!

28 de dezembro de 2020,  
Por Paulo Pedote.

*“Em um ano no qual problemas e dilemas novos se apresentaram de forma abrupta e intensa, um grande chamado não programado de desenvolvimento se instalou.”*

*“Aprendi que é, ao cuidar de mim, que estarei realmente presente para ajudar o próximo.”*

30 de dezembro de 2020,  
Por Paula T. de Saboia.

2020 foi o ano de mudar de padrão. Tenho uma memória anterior aos 10 anos de idade: um abajur sem cúpula tombou. Eu segurei pela lâmpada incandescente. Acesa. E quem disse que largava? Caminhei na vida assim, com prontidão na linha de frente, destemida nas crises. A dor ficava para depois.

A pandemia se seguiu a uma longa viagem e duas crises concomitantes de saúde na família. Cansada, vivi algo novo: segurei a ação, me virei primeiro para dentro.

Como tantos de nós, reaprendi a cuidar da nossa casa. Em coworking e coliving intensos, redescobrimos o convívio em família, lidamos com naturais dificuldades e, privilegiados, até nos divertimos em meio à crise. O novo aspirador ganhou o apelido de VUCA; minha culinária ganhou adeptos.

Refleti sobre meu propósito de vida e como ajudar um mundo com tantas urgências. Escolhi retomar com quem mais precisava de ajuda: coaching pro bono para profissionais da área da saúde e outros grupos que, em organizações de todos os portes, também sofreram (e aprenderam) com a pandemia.

A Lumo estava bem ativa: novidades em lives, ferramentas de facilitação remota com novos visuais, clientes chegando. Estive mais na retaguarda e fiquei feliz em co-liderar sessões de Scenario Planning, para que os sócios, juntos, pudessem pensar no mundo que querem ajudar a criar.

Aos poucos, retoma uma Paula menos lutadora e mais cuidadora.

Aprendi que não preciso segurar na mão todas as lâmpadas – e que é, ao cuidar de mim, que estarei realmente presente para ajudar o próximo. Que venha 2021. E que não esqueçamos dos aprendizados de 2020!

Nem acredito que chegamos neste final de ano. Vivi estes últimos meses em um planeta chamado casa, com poucas incursões para o mundo lá fora e com seres que fui me aproximando e aprendendo a lidar - eu mesma, inclusive.

De repente, obtive tempo e possibilidade de ritmo. Não dava mais para dizer “quando eu tiver tempo”. Tive que aprender a escolher a partir de mim, pois não havia pedidos externos: o que fazer pela manhã, que livros ler, que cursos fazer, que momentos criar com a família, como dinamizar a vida aparentemente limitada, deitar-se na rede da varanda e simplesmente estar. E quando os pedidos vieram, aprendi a encarar novos aprendizados e quebras de paradigmas e mudanças no formato, mas não na essência!

Nos momentos de desalento tive a família, os amigos, os sócios, os parceiros, todos representantes vivos de que tudo é possível, que a vida vale a pena ser vivida, que juntos podemos mais que as partes. Se hoje paro para lembrar deste 2020, são estes os momentos que me vêm à mente junto com o sentimento de amor no coração.

Não foi fácil, embora mais fácil do que para a maioria da nossa população, mas quero lembrar de 2020 como o ano de presença mesmo na ausência, de possibilidades de reinvenção, de dar muito valor ao que temos no aqui e agora. Como na frase de Leonardo da Vinci: "Para estar junto não é preciso estar perto, e sim do lado de dentro".

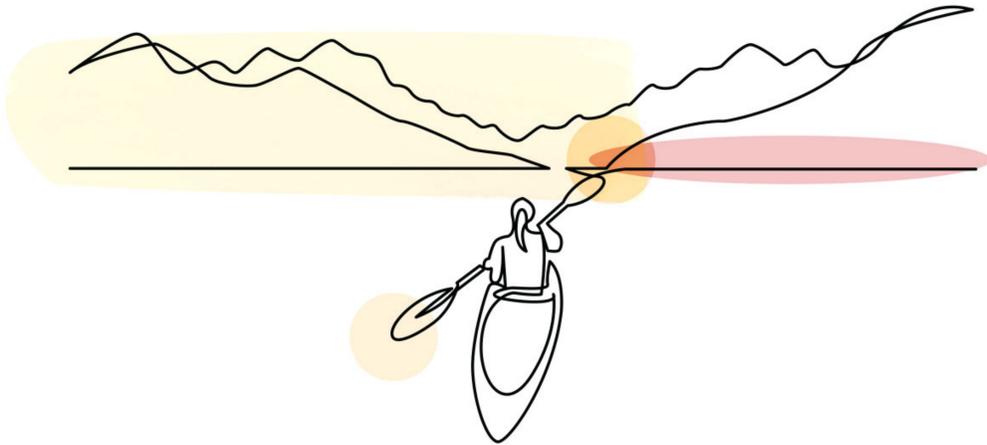


---

*“Se hoje paro para lembrar deste 2020, são estes os momentos que me vêm à mente junto com o sentimento de amor no coração.”*

---

*06 de dezembro de 2020,  
Por Silvia H. Magalhães.*



---

*“Olho para a pandemia com muito respeito e cuidado, mas também vejo uma oportunidade de reconhecer meus limites, lidar com os meus medos e desenvolver a coragem para seguir em frente, junto com quem está próximo a mim.”*

---

*08 de janeiro de 2021,  
Por João Luiz Souza.*

Gosto muito dos anos que terminam em zero, pois nasci em 1960 e sempre foram anos de festas especiais. Este não seria diferente, mas foi...

2020 iniciou muito bem, com algumas notícias preocupantes vindas da China, mas que poderiam não chegar até aqui, como já havia acontecido antes com outras doenças.

Como todos sabemos, infelizmente não foi o que vivenciamos desde março. A pandemia veio forte e remexeu tudo, todas e todos. Tivemos que nos adaptar às novas realidades e perdemos muitas de nossas referências. Passamos a navegar em “mar aberto sem bússola”, ouvindo opiniões diametralmente opostas que trocavam de direção assim que eram publicadas. As polaridades se exacerbaram com uma velocidade nunca antes vista. Se pudéssemos resumir, estávamos - ou estamos? - perdidos.

Lembrei-me de uma vez em que, quando criança, desencontrei-me da minha mãe na praia. Procurava pelo rosto conhecido e não encontrava, fazendo com que o desespero começasse a crescer. Felizmente, uma boa alma percebeu minha ansiedade, me acalmou, fez algumas perguntas e conseguiu me ajudar a encontrar minha família.

Durante alguns meses deste ano, novamente procurei por boas almas que pudessem me ajudar a encontrar o caminho de volta para “casa”, mas elas não apareceram.

Apreendi que hoje a boa alma sou eu mesmo, que tenho que buscar em mim as referências, escolher os caminhos e decidir. Olho para a pandemia com muito respeito e cuidado, mas também vejo uma oportunidade de reconhecer meus limites, lidar com os meus medos e desenvolver a coragem para seguir em frente, junto com quem está próximo a mim.

Despertar esta força interior dá trabalho e, como nos lembra Steiner na oração de Micael, deve ser buscada em todas as manhãs e em todas as noites.

Força para todas e todos nós!

Eu, hoje, gostaria de provocar você a pensar no que “põe para dentro” e como isto lhe alimenta ou desvitaliza.

Comida? Sim, também. Há anos, venho optando por reduzir muito a carne, escolhendo orgânicos, evitando refrigerante, açúcar refinado e alimentos industrializados. Sei que faz diferença para a minha saúde e vitalidade, e para o planeta.

Mas não é deste alimento que trato agora, e sim de outro mais sutil. Falo de imagens, que vêm em forma de histórias, de fotos, metáforas. Filmes, séries, notícias. Falo de onde você põe a sua atenção e o que esta interação (da sua atenção com as imagens) produz em você.

Por exemplo:

- Observe como se sente depois de assistir a uma série violenta ou a leitura de um bom livro: seu astral, sua respiração, seu corpo, seu sono e sonhos, sua corrente de pensamentos;
- Pergunte-se quanto do seu precioso tempo de vida é dedicado a que tipo de narrativa. Por exemplo: são elas afirmativas, otimistas e respeitosas, que fazem refletir e valorizam princípios caros a você? Ou acontece o contrário? E, então, o que lhe prende lá?
- Reflita se assistir àquela distopia desperta em você um produtivo inconformismo ou se lhe paralisa no medo, na vontade de fugir e se ausentar, um tipo de se esquecer em adiantado?

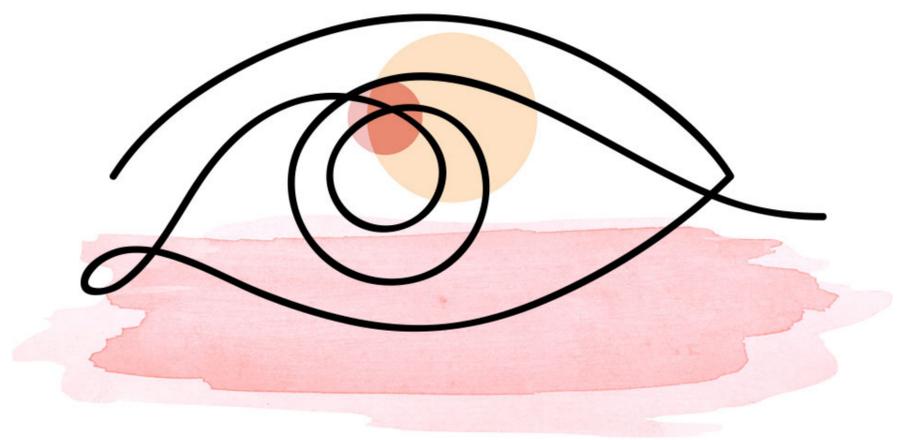
Feita a reflexão, você talvez queira escolher novamente de que imagens quer se alimentar daqui por diante: a quem quer presentear com seu precioso tempo? O que isto cria para você e para o mundo?

Nas empresas e nos processos de coaching executivo, trabalhamos a força da imaginação para criar visões inspiradoras de futuro que se tornam ímãs para ativar a vontade consciente (ação) de indivíduos e equipes.

Pessoalmente, alimentar-me de imagens de boas coisas que estão sendo feitas no mundo como fruto de ação, iniciativa, coragem, é fundamental.

É que tudo aquilo que “assistimos” alimenta (ou empanturra) a alma, o pensar, o sentir e o querer. Escolher bem o que ver é não esquecer de ser sujeito, cidadão, bem mais que espectador ou público-alvo.

E, então, que imagens vai fazer alimentar o seu presente e futuro nesta semana?



---

## *O poder de criar imagens inspiradoras do futuro.*

---

*24 de fevereiro de 2021,  
Por Paula T. de Saboia.*



---

## *Egoísmo e altruísmo na pandemia*

---

*03 de março de 2021,  
Por João Luiz Souza.*

Sou entusiasta do desenvolvimento humano e invisto tempo em me autoconhecer, refletir sobre erros e acertos, bem como desenhar possíveis cenários de futuro.

Já fiz muitos planos, alguns cumpridos e outros não. Este esforço nunca será em vão, mas como dizia Neném Prancha: “treino é treino e jogo é jogo”, e nós estamos no meio do maior jogo de nossas vidas – a pandemia de Covid-19.

Diariamente, temos assistido o melhor e o pior que como humanidade podemos criar: desrespeito ao distanciamento social, uso inadequado de máscaras, insuficiência de vacinas, “fura-filas”, entre outros. Isso ocorre em nossas próprias casas, nos ambientes públicos, Congresso, tribunais e entre os nossos governantes. Um horror! No entanto, também vemos ações genuínas de compaixão, cuidado e generosidade vindas das mesmas origens de onde vêm os maus exemplos.

Parece que o Egoísmo Esporte Clube vai ganhando de goleada, mas talvez estejamos nos deparando com a timidez em divulgar as boas ações e comportamentos versus as más notícias que atraem os nossos olhares e ouvidos. Eu gostaria de acrescentar um outro ponto de vista.

Podemos nos sentir incapazes de fazer qualquer diferença no que acontece conosco, mas também podemos pensar que somente nós somos capazes de nos ajudar. O autocuidado é uma das principais regras da medicina e nos coloca como protagonistas nos cuidados com a nossa saúde e isso pode ser estendido para outros aspectos da vida.

Não posso obrigar meus vizinhos a terem um comportamento adequado, mas devo fazer a minha parte. Pode parecer mais um gol do egoísmo, mas é muito bem-vindo, além de ser o que está verdadeiramente ao meu alcance.

Junto com outros colegas, tenho me dedicado ao estudo do altruísmo e aprendemos que ele não é o contrário do egoísmo, mas talvez seja o seu complemento muito necessário.

A crise atual é difícil, mas também é a oportunidade de testar nossa vontade de seguir nos conhecendo e desenvolvendo. Aproveitemos!

É necessário desmistificar a espiritualidade no mundo econômico. Espiritualizar é trazer consciência dos impactos das nossas ações e colocar valores humanos como norteadores de decisões.

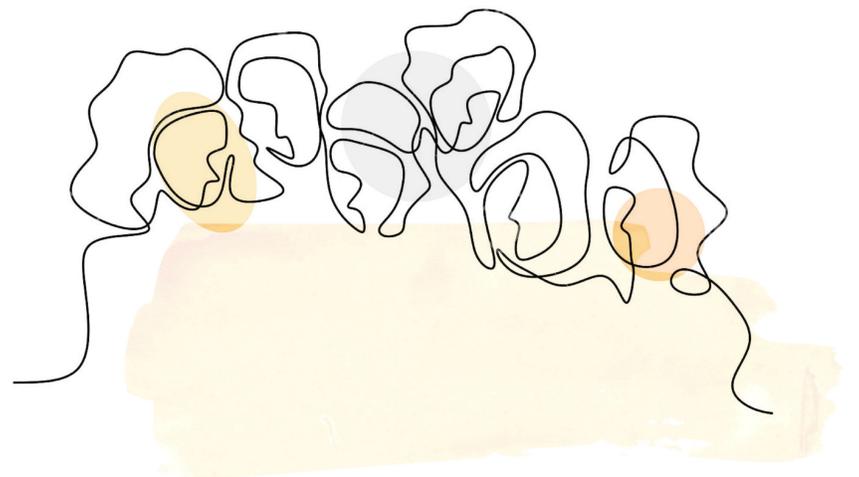
É respeitar as individualidades e criar espaço para que tragam o seu melhor e aprendam umas com as outras. É produzir muito, mas com prazer na jornada. Espiritualidade nas organizações é qualidade de vida no horário comercial.

Vibro ao ver empresas de sucesso genuinamente buscando “humanizar” - termo mais palatável que “espiritualizar” - as relações para melhorar o clima e impactar positivamente a cultura com sinais de esgotamento dos colaboradores e a evidente dessensibilização das lideranças para o humano, que comprometem a perenidade do negócio e de sua razão de existir.

Onde encontramos a espiritualidade nas organizações?

- Quando a identidade organizacional, formada por Visão, Propósito e Valores está viva. Não vale ter “Colaboração” e “Sustentabilidade” nas paredes e telas de computadores, com bônus 100% individual, baseado em resultados de curto prazo.
- Quando líderes contam suas histórias de vida e vulnerabilidades, descobrindo, desta forma, que fracassos inspiram mais que vitórias. Ao compartilhar biografias, os times enxergam seres humanos admiráveis por trás dos crachás e e-mails.
- Nos feedbacks, quando são ditas e ouvidas verdades construtivas que não vieram à tona por anos, com o genuíno interesse no desenvolvimento do outro.
- Nos processos decisórios participativos, onde as pessoas sentem-se ouvidas e enxergam critérios claros para as decisões e encaminhamentos.
- Nas mentorias, onde a sabedoria é colocada ao serviço de novas gerações.
- Nos grupos de aprendizagem, onde líderes compartilham seus dilemas com os pares.
- Nas mediações de conflitos, com o estancar de dores coletivas e o plantio de sementes para o perdão, começando com o autoperdão.

Isto é espiritualidade nas organizações: altos resultados a baixo custo, com senso de propósito e muita realização!

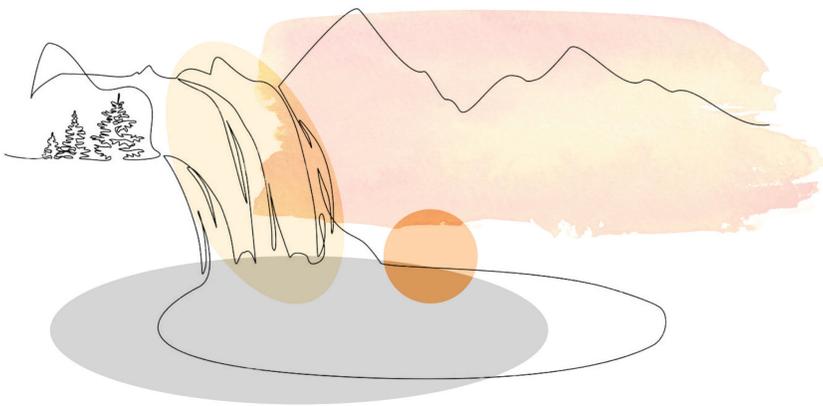


---

## *Espiritualidade nas organizações*

---

*09 de março de 2021,  
Por Vera Oliveira.*



---

## *Não entramos no mesmo rio duas vezes*

---

*16 de março de 2021,  
Por Paulo Pedote.*

Déjà-vu!

Passado um ano do primeiro lockdown e, apesar de alguns fatos muito similares, será que vivemos exatamente a mesma situação?

Com certeza, não!

Como escreveu Heráclito, “ninguém pode entrar duas vezes no mesmo rio, pois quando nele se entra novamente, não se encontra as mesmas águas e o próprio ser já se modificou”.

A reflexão que oferto se centra na modificação deste ser – o EU.

Ainda precisaremos de alguns anos para entender o evento do século, mas pelo menos podemos fazer alguns pit-stops no caminho e refletir o que a vivência destes meses gerou em cada um de nós.

Em meus trabalhos, percebo vários indivíduos despertando de um coma que se perpetuava na inércia de suas vidas, sendo empurrados para um corner de decisões inéditas, não presentes nos livros, MBAs e vivências prévias.

Para complicar, o julgamento da sociedade acontece imediatamente com repercussões para a reputação da organização. Este processo decisório mais abrangente trouxe novos impactos para distintos stakeholders e já não basta gerar o lucro do acionista.

É um convite para o desenvolvimento de uma visão mais holística que revela a verdadeira identidade e cultura da empresa.

Vejo também um despertar da vontade – talvez trazido pelo cheiro da finitude que estamos vivenciando – direcionando onde realmente se quer investir a energia da vida.

O que lhe trouxe até aqui precisa ser honrado. Perpetuar o que já vem fazendo é uma escolha e ratifica os passos firmes desta caminhada.

Escolher o que gostaria de abandonar, liberando o peso desta mochila que talvez não faça mais sentido neste momento da vida, traz liberdade e mobilidade.

Aventurar-se por outros caminhos com a coragem de não ter garantia de sucesso, traz a beleza do redescobrir e se deslumbrar.

Não entramos no mesmo rio duas vezes. Se o rio parece o mesmo, com certeza após viver com intensidade este último ano, você não é.

Na Lumo, promovemos “a arte do encontro”.

E você, consegue se ouvir?

Tem encontrado consigo mesmo?

Qual o seu despertar?

---

## Os desafios de uma nova doce vida

---

Quando pensamos no que era “normal” na nossa vida antes da pandemia, podemos perceber que vários doces nos foram tirados da boca. Poder viajar, encontrar a família e os amigos, andar livremente, entre tantas outras coisas. Buscamos compensações em várias esferas, mas por mais que nos trabalhem e aceitemos a situação, fica um gosto amargo.

Talvez a maior pergunta seja: “Quando poderemos nos sentir novamente humanos?”. Não estamos falando que não somos, que não há humanidade no virtual. No entanto, tornamo-nos humanos ao encontrarmos outros seres humanos.

Um encontro de Eu com Eu. Por mais que o virtual possa ser uma forma de encontro, o enxergar dos movimentos completos das outras pessoas, o toque e olhar sem filtros nos preenche de vida. Ainda que saibamos que isto é o melhor a se fazer, o coração aperta. E isso também se reflete nas organizações.

Estamos nos acostumando com as reuniões virtuais. Muitas têm sido mais produtivas que as presenciais e nos dão a sensação de que não precisamos mais daquelas infinitas pautas de um passado recente.

Porém, a saudade dos encontros e cafés fora das salas, dos corredores e de outros espaços como forma de reconhecimento de quem somos e de quem os outros são, acabam pedindo retorno.

Reclamávamos, mas no fundo, gostávamos. E o que fazer?

Navegaremos entre o amor pela causa e a vontade de realizar conjuntamente. Entre a calma interior e o senso de urgência. Entre a confiança na realização dos resultados e o controle e a gestão das metas. Com presença constante e autoconsciência. E não podemos abrir mão de nenhum dos dois polos.

Deveremos desenvolver a imaginação capaz de levar as pessoas para melhores futuros, ajudar a criar histórias coletivas com significado, criar novas estruturas e processos e renovar o espírito dos grupos, ampliando a consciência para além dos ganhos e sacrifícios imediatos e considerando que as janelas de uma nova doce vida residem nas aberturas que damos ao nosso autodesenvolvimento.

23 de março de 2021,  
Por Selim Nigri.



Ah, o espírito do tempo... Começo citando um pensamento que está ressoando há algumas semanas: “Nada é mais poderoso do que uma ideia, cujo tempo chegou”.

Escrita no século XIX pelo poeta francês Victor Hugo, ela tem me ajudado a refletir sobre as oportunidades que o tempo revela quando você está em sintonia com um pensar genuinamente livre e envolvido com a essência da nossa própria existência.

Filosófico demais? Então, vamos lá criar uma ponte para conectar este pensamento com um dos dilemas atuais das lideranças no Brasil e no mundo: ESG (Environmental, Social and Governance), a sigla que está em alta e que consolida ideias, iniciativas, mudanças e aspirações que vêm amadurecendo desde a década de 80! Some-se a este contexto, os investimentos de impacto, voltados para a resolução de desafios concretos da humanidade, de forma intencional e mensurável. São ideias, cujo tempo chegou...

E chegou pelo esgotamento de um modelo que não se sustenta mais, em nenhuma das dimensões do seu tripé, seja ambiental, social ou de governança. Não sou especialista em nenhuma dessas dimensões, apesar de atuar proativamente na agenda de governança nos últimos 15 anos. No entanto, eu lido com gente todos os dias nas organizações.

E é exatamente este ponto que eu gostaria de ressaltar, com uma lente otimista, de quem acredita na capacidade infinita de realização do ser humano.

O que faz a diferença para consolidar mudanças, alinhadas aos desafios do ESG? O que é necessário para assegurar a evolução, permitindo que as organizações estejam conectadas com o seu tempo? Como revelar o propósito de uma organização, em sintonia com o desejo de gerar impacto concreto no mundo?

Dilemas que apontam para a mesma direção: atitude das pessoas, em especial, da liderança.

A atitude da liderança dá o tom, estimula, inspira, engaja, impulsiona. Atitude que vem de dentro, da convicção de que é necessário avançar, dar passos significativos, medir, ajustar, melhorar e dialogar.

Está aí um belo começo. Tenho fé.

30 de março de 2021,  
Por Carla Barretto.

---

*Sobre uma ideia,  
cujo tempo chegou...*

---

Nestes tempos de crise, como em vários outros que experimentamos, temos centenas de exemplos e contraexemplos do que é ser humano.

Uma das cenas que mais me sensibilizou nestas últimas semanas, foi o atendimento a um paciente no chão de um hospital por falta de leito. A foto mostrava a enfermeira exausta e traduzia a sua dor por não poder ajudar mais, no limite do impossível. Um esforço que, muitas vezes, dizemos ser “sobre-humano”... será?

Acredito que este é o nosso caminho. Claro que ainda estamos bem longe deste comportamento se tornar uma realidade como humanidade, mas acho que são estes exemplos do humano. São estes pequenos grandes atos que alimentam minha crença, puro ser humano em liberdade servindo a um propósito maior.

O que é este humano? O que é praticar isso na vida, no dia a dia, nas organizações?

É sobre humano parar para escutar o outro, reconhecer erros, buscar seu contínuo desenvolvimento, mostrar que se importa. É sobre humano não se conformar, não se acostumar, não automatizar. É querer estar junto, ter encontros, dar um abraço.

E na época em que não devemos dar abraços, dar meu tempo no vídeo ou no áudio.

É sobre humano fazer a pergunta de como você está e parar para escutar, é contar suas histórias e ouvir as dos demais, mesmo que pela vigésima vez.

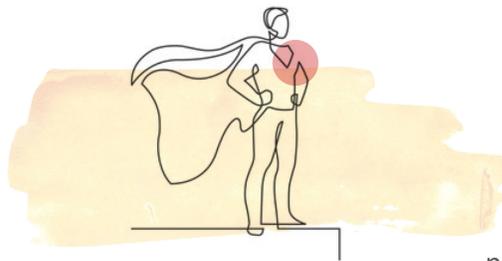
É sobre humano saber que pouco sabemos e encarar a vida como um eterno aprendiz, pois a experiência do aprendizado começa do assombro, do espanto. Sair da hiper aceleração que nos leva à perda do sentido.

É saber o momento de seguir e o de parar, ter ritmo e se permitir encantar pela vida e zelar por ela, em todas as suas manifestações. Citando Nise da Silveira, “há beleza na vida, há beleza em tudo. Vocês veem?”

É sobre humano buscar uma vida virtuosa, aprender a colocar a coragem onde ela tem que estar. É fazer as escolhas diárias, atentos ao que acontece ao redor. Há quem seja capaz de grandes feitos, mas todos somos capazes de pequenos feitos e que também transformam vidas.

Qual seu exemplo sobre humano de hoje?

13 de abril de 2021,  
Por Paula T. de Saboia.



06 de abril de 2021,  
Por Sílvia H. Magalhães.

## Com quais imagens você se alimenta?

E então, que imagens você vai fazer alimentar o seu presente e o seu futuro nesta semana?

Há sete semanas, a pergunta acima terminava o texto que aqui escrevi, refletindo sobre a importância de escolher o que assistimos por aí e de como assim a gente alimenta (ou empanturra) a alma.

Selecionar bem o que vemos é tomar as rédeas da nossa vida e da nossa saúde agora mesmo.

Além disto, a maneira como a gente imagina o futuro é a construtora de futuro. Criar imagens e narrar as histórias que queremos contar quando estivermos “lá”, daqui a alguns anos, e “tudo do melhor” tiver acontecido, é uma forma potente de escolher as aspirações que queremos ver acontecer e orientar escolhas.

Não construímos catedrais com as quais não tenhamos sonhado. Até mesmo decidir ir pegar um copo d'água na cozinha é precedido de uma breve imaginação.

A neurociência tem falado a respeito e se você assistiu The Jetsons ou Star Trek, sabe bem que as videoconferências e robôs domésticos já estão sendo visualizados há décadas!

Na Lumo, a gente adora trabalhar com a potência da imaginação: a executiva que, no processo de coaching, imagina-se em uma peak performance e reflete sobre o que de melhor estará expressando de si; um time de liderança que desenha a equipe que deseja vir a ser, quando atingir a máxima (auto)realização coletiva; a organização que, de forma lúdica, modela e declara a diferença que fará no mundo... quanto mais atraente, melhor.

A utopia a gente nunca alcança, mas ela precisa estar lá, como uma estrela-guia: ainda não descobrimos uma forma melhor de gerar movimento orientado por significado, essencial para nos recordarmos e relembarmos humanos.

## Sobre humano

Minha querida sócia Paula escreveu na semana passada sobre buscarmos conteúdos positivos e que nos façam bem. No entanto, a possibilidade de apontar, realçar e criticar os erros alheios, parece nos atrair muito mais.

Em uma análise superficial das primeiras páginas dos jornais de hoje, vejo que cerca de metade das chamadas de notícias convidam o nosso senso crítico a entrar em cena. Precisamos deste perfil jornalístico, mas gostaria de refletir sobre a necessidade de levarmos este viés para outras dimensões da vida.

Será que também escolhemos enxergar o tal copo meio vazio nas relações afetivas, familiares, sociais, profissionais e cidadãs? Realçamos o que falta e o que não está bom, reconhecendo muito pouco as conquistas e comportamentos que aquecem positivamente os nossos corações.

Pense aí: qual foi a última vez que você genuinamente elogiou ou agradeceu a alguém por alguma coisa?

Se somos tão ácidos ao tratar os outros, como será que tratamos a nós mesmos? Como nos sentimos quando erramos?

A gente sabe na hora quando pisa na bola ao fazer um comentário infeliz. Rapidamente, arrependemo-nos de ter começado a contar uma piada inoportuna e uma voz nos pergunta: como você vai sair dessa?

Quando isso acontece, vem uma dor na alma e vontade de entrar em um buraco, torcendo para ninguém apontar o dedo para mim. Não precisa, pois eu mesmo me aponto.

O senso crítico aguçado não poupa ninguém, muito menos você. Esta dificuldade de se autoperdoar pode inviabilizar o que viria depois: avaliação do erro, pedidos de desculpas, ajustes na conduta e recomeço da jornada.

Tudo começa pela coragem do autoperdão. Sendo amorosos conosco, treinamos para agir assim com quem está próximo.

Muitos de nós ainda encaramos o erro como algo vergonhoso e a ser punido, mas sem ele não arriscamos nada. Não inovamos, aprendemos e nem progredimos.

Que tal acolher nossos erros como passos da dança de desenvolvimento que tanto buscamos? Ser um pouquinho melhor hoje, em comparação ao que fui ontem, já está bom demais!

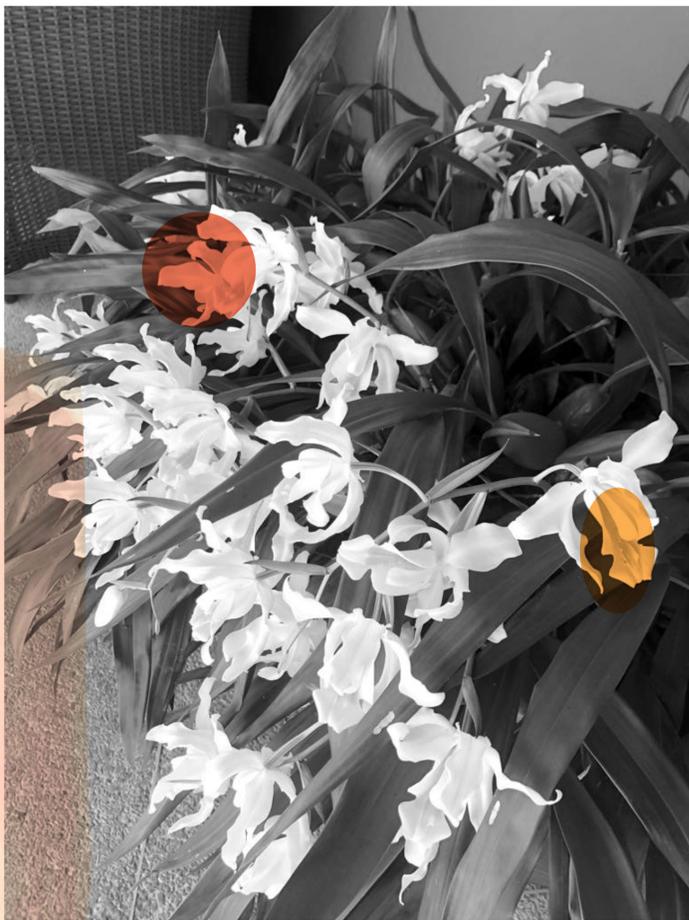


---

*Errei... e agora?!*

---

*20 de abril de 2021,  
Por João Luiz Souza.*



---

## *Do que precisamos para florescer?*

---

*27 de abril de 2021,  
Por Carla Barretto.*

Eu adoro orquídeas. Não sou colecionadora, mas sou apaixonada por cultivá-las. Não faço isso sozinha. Conto com a ajuda do Marco, meu fornecedor, conselheiro e incentivador há anos. Marco é uma daquelas pessoas simples, talentosas, que carregam sabedoria por viverem integradas à natureza.

Há alguns anos, estávamos debruçados sobre uma planta rara e intrigante que ganhei de presente. Depois de transplantada aqui em Ibiúna, por anos ela nunca mais floresceu. Só crescia. A gente mudava a planta para um vaso maior e ela crescia mais, sem florescer.

Comprei um vaso enorme e falei para o Marco: “Agora, vai!” Ele me olhou calmamente e replicou: “Não vamos mudar a planta de vaso. Se ela não sofrer, não vai florescer”.

Nunca mais esqueci deste momento e nem desta frase.

Hoje, trabalhando com processos de desenvolvimento, carrego esta reflexão. Do que precisamos para florescer como indivíduos? Precisamos de momentos de “contração”, de desconforto... É assim, neste silêncio e na incerteza, que reunimos energia em torno do que é verdadeiramente essencial e encontramos o nosso próprio caminho para manifestar o nosso propósito e florescer.

Do contrário, é só crescimento...

Como líderes, é muito tentador sequestrar estes momentos. No afã de promover condições para o desenvolvimento do outro, acabamos por apontar e facilitar caminhos, fornecer as nossas respostas para os dilemas do outro, cobrar respostas rápidas, negando estes momentos de contração.

E como indivíduos, muitas vezes, não suportamos a ideia de silenciar e sustentar a incerteza. Queremos sair rapidamente destes momentos de incômodo e restrição, partindo logo para a próxima. E assim, deixamos escapar oportunidades valiosas de contrair e florescer.

Encerro por aqui, com a convicção de que cultivar orquídeas foi um meio que encontrei para exercitar a observação e aprender com os fenômenos da natureza, sempre contando com a ajuda de pessoas generosas ao meu lado.

Em tempo: esta é a foto da minha planta na última floração. O que está por vir esse ano?guardo serenamente...

## Enquadrada

Enquadramento, quadrante da matriz do ciclo de desempenho, rótulo, gap, delta, pontos fracos, pontos de atenção, cuidados a tomar, pontos de desenvolvimento, insuficiência... Percebo como as pessoas no mundo organizacional são bombardeadas por estas expressões e expectativas. Importante tomar consciência de onde estamos, reconhecer o impacto de nossas ações nos outros e o que podemos melhorar.

Porém, a intensidade e a forma como muitos indivíduos recebem este feedback negativo marcam como tatuagem suas trajetórias, levando a uma ansiedade e corrida desenfreada para cobrir a distância que falta. Um dispêndio de energia considerável.

A questão é que a escuta e reconhecimento para os pontos fortes não ocorre na mesma intensidade. O foco do desenvolvimento fica exclusivamente concentrado em tentar tornar algo que não é natural em algo muito positivo. Tarefa ingrata.

Um presente que recebi de um líder generoso, logo no início de minha carreira, é de investir energia apenas suficiente para tornar os pontos fracos em pontos neutros, que não mais nos atrapalhem, e investir uma parcela considerável de energia em fortalecer e potencializar os pontos positivos, transformando-os em pontos formidáveis!

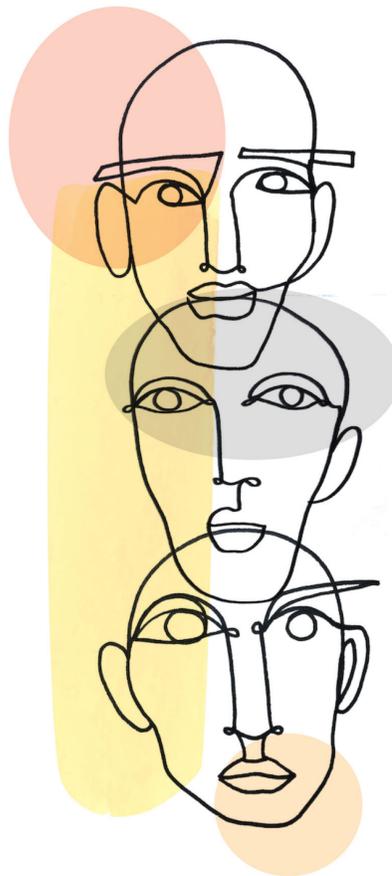
Todos temos virtudes natas e desenvolvíveis que nos tornam seres únicos. Que tal investir em ações para revelar estas virtudes, criar contextos e palcos para experimentá-las e potencializá-las ainda mais? O que sempre foi fácil para mim? O que eu posso fazer naturalmente e que as outras pessoas acham muito mais difícil?

Quando agimos centrados nestas virtudes, as tarefas acontecem de forma natural, fácil, entramos em estado de imersão, de flow, a vida flui, transborda.

Assim, que tal se preocupar menos com seus pontos fracos e se permitir revelar e experimentar cada vez mais as suas virtudes? E para quê vai utilizar suas virtudes? Além de imprimir suas pegadas de realização, o que o mundo ganha com isso?

Como diz Joseph Campbell, “o privilégio de toda uma vida é ser aquilo que nascemos para ser”.

04 de maio de 2021,  
Por Paulo Pedote.



Quem nunca se perguntou na vida: o que é que estou fazendo aqui com estas pessoas? Eu faço esta pergunta muitas vezes ao dia. Mesmo na pandemia, buscamos outras pessoas e situações para nos relacionarmos, colocarmos e expressarmos. Mas afinal, por que é tão difícil se encontrar?

Cada um de nós carrega padrões inconscientes e eles aparecem nos encontros. Com tolerância e compreensão das histórias de vida, podemos ajudar uns aos outros a nos encontrarmos com o que pode ser o nosso melhor. Sei que não é fácil colocar luz e ter consciência sobre os encontros difíceis. No entanto, são neles que aprendemos sobre a nossa missão e os resgates que precisamos fazer. Para isso, considerar a biografia das pessoas envolvidas em um encontro é fundamental.

De onde vem? Que histórias carregam? O que esse grupo está exigindo de mim? O que estou gerando neste grupo? E, como grupo, por que estamos juntos neste momento?

Qual é o nosso chamado? Será somente o atendimento às forças externas a fonte de uma motivação? Como trabalhar com propósito? Isso nos lembra do que realmente temos que fazer. Por que quero pertencer a um grupo? Para voltar ao útero materno com calor, proteção e amor incondicional? Ou para encontrar quem sou realmente?

Schiller dizia que “O EU busca seu ser e significado com as coisas com as quais se relaciona”. Com que e quem você anda se relacionando e se encontrando? O que isso revela de você?

A cada dia, procuro ter mais consciência das minhas escolhas e, em liberdade, encontrar para cultivar a verdade, a beleza e a bondade. Com todas as armadilhas que a vida - e eu mesmo - me coloca, sigo tentando! E você?

11 de maio de 2021,  
Por Selim Nigri.

*Todo encontro é uma chance  
para o nosso desenvolvimento*



## Demorei a gostar de poemas

25 de maio de 2021,  
Por *Silvia H. Magalhães*.

Segundo a Antroposofia, a partir dos 56 anos, libertamos o nosso querer. O querer é diferente do agir. O querer é a mobilização interna para a ação, uma das partes mais inconscientes do nosso ser. O agir é a consequência externa, é o querer em ação.

Há dois anos, venho lidando com os desafios e delícias deste processo. Como dar lugar ao “Eu quero” ao invés do “Eu tenho que...”? Desde muito cedo, sou assombrada por intermináveis listas de To Do’s, onde o urgente é priorizado em detrimento do importante, sofrendo as consequências da procrastinação e da culpa do deixar para a última hora.

Libertar o querer passa pela consciência do que você ainda precisa fazer e o que deve ser feito pelos outros que têm sede de aprender. É disponibilizar sem apegos o conhecimento acumulado, abrir mão do controle e criar espaço para que outros façam - e do jeito deles. É oferecer perguntas abertas para ampliar a visão, ao invés de dar respostas para o outro chegar ao “caminho certo”. Bonito de falar e difícil de fazer.

Libertar o querer é reconhecer que a qualidade da nossa energia e da nossa contribuição mudou, que outros já fazem muitas coisas melhor. No entanto, o olhar panorâmico, a observação do fenômeno, dos padrões, a intervenção cirúrgica, a tolerância, o colocar em perspectiva o tamanho do problema são conquistas preciosas da nossa jornada interna através do mundo externo.

Libertar o querer é perceber que o centro de gravidade muda do corpo para a alma. A pausa se torna uma necessidade física, psicológica e espiritual.

Para libertar o querer, é preciso primeiro se perguntar: o que EU quero? É doloroso o silêncio profundo que esta pergunta traz. O sabotador interno pula e responde: “Para quê perguntar, se não é possível?”.

No entanto, o querer é sábio e está mais próximo da simplicidade e da essência do que de desejos impossíveis.

O real desafio reside em fazer as escolhas que vêm com a resposta do querer. Libertá-lo é abrir espaço para o novo dentro de si.

O que o seu querer quer lhe dizer?

18 de maio de 2021,  
Por *Vera Oliveira*.

Sempre gostei de ler. Quando pequena, minha mãe tinha uma estante repleta de livros. Sem facilidade para comprar novos, li e reli diversos daqueles títulos, feliz da vida.

Mas, demorei a gostar de poemas.

Tudo começou aos 15 anos, com um livro que ganhei de presente do meu primeiro namorado: “Para viver um grande amor”, de Vinícius de Moraes. Algo se revelou para mim.

Não me tornei uma leitora ávida de poemas, longe disso, mas hoje admiro e agradeço muito a quem me presenteia com sua sensibilidade, nesta e em outras formas de arte, até porque não tenho o menor talento para nenhuma delas.

Ou assim eu acreditava... Recentemente, em aulas de geometria projetiva com a D. Karla e o Prof. Mathias, descobri que, na idade média, sabia-se que tudo o que o ser humano faz é arte. Explicaram-me que fazer arte é trazer algo para dentro, elaborar pessoalmente e devolver para o mundo. Assim, tudo é arte.

Faço arte quando conduzo um evento, treinamento, conversa ou preparo um powerpoint. Nada é trivial quando a intenção é genuína e quando coloco o melhor de mim nas ações e criações.

Nossos dias estão repletos de automatismos e somos demandados a estar conectados 100% do tempo, ainda que desconectados de nós mesmos e dos outros. Somos atropelados pela pressão das entregas, ficando com a sensação de um contínuo esvaziar-se, quando deveríamos nos preencher antes de devolver.

Queria deixar esta reflexão para você também: o quanto você reconhece arte no seu fazer? O quanto do seu dia é “fazeção” e o quanto é realização? Podemos ressignificar as interações e entregas, trazendo mais de nós mesmos?

E para fechar, um trechinho final do poema “Da solidão”, de Vinícius de Moraes: “(...) a maior solidão é a do ser que não ama. A maior solidão é a do ser que se ausenta, que se defende, que se fecha, que se recusa a participar da vida humana. A maior solidão é a do homem encerrado em si mesmo, no absoluto de si mesmo, e que não dá a quem pede o que ele pode dar de amor, de amizade, de socorro”.

**Liberta o querer!**

---

# Silêncio

---

Em muitos momentos, durante a pandemia, vi-me olhando pela janela em silêncio. Fora do ambiente, poucos veículos e pessoas passando, e dentro de mim, ficava buscando respostas em relação ao porquê estava acontecendo e uma curiosidade de quando esta situação seria transformada.

Depois de mais de um ano, alguns questionamentos continuam, principalmente em relação ao futuro. Independentemente da origem e dos porquês da pandemia, as incertezas em relação aos próximos passos ainda são fortes.

O barulho externo quer voltar com toda a força e, apesar das restrições, a vida quer movimento. O que adianta ter passado por isso tudo se buscamos as mesmas respostas e continuamos com os mesmos anseios?

Muitas organizações seguem seus planos mirabolantes de crescer indefinidamente e ganhar mercado e, com isso, exigem de seus colaboradores uma velocidade e dedicação mais insanas do que antes.

Aproveitando-se de uma (talvez) maior eficiência dos ambientes virtuais, a reflexão deixa de existir e as decisões se tornam mais imediatas e superficiais. Comemoramos estes fatos como conquistas! Mas, o quanto os silêncios de meditações, contemplações e visualizações nos ajudariam em soluções criativas? O quanto nos uniríamos, percebendo que o nosso íntimo é semelhante ao de outras pessoas? E o quanto minimizaríamos a solidão?

Tive uma experiência em um voo de balão que me deixou a sensação de plenitude e possibilidades. O silêncio e a calma de ver o mundo abaixo me ampliou o olhar e o desejo de equilíbrio. O som do silêncio me ajudou a encontrar uma paz que necessitava para tomar boas e novas decisões.

O quanto você fica em silêncio, escutando a paz que busca tanto?

*01 de junho de 2021,  
Por Selim Nigri.*



Há anos, um executivo que eu atendia como coach chegou para a sessão agitado, atropelando a fala, ofegante, confuso em emoções e com raiva.

Estava com dificuldade até de ouvir as minhas perguntas. Temia que ele fosse ter um ataque ali mesmo. Inspirada pelo que aprendi, pedi licença: “Posso lhe ensinar algo que me ajuda?”. Ele aceitou e praticamos a respiração consciente 1:2: “Inspira em 2, expira em 4 tempos...”.

A tranquilidade veio, a sessão mudou. Ele passou a usar este recurso para se preparar para reuniões, conversas difíceis, no carro ou durante os eventos. Os processos de coaching dele também mudaram.

Tempos depois, com meu marido no shopping, encontramos o executivo. Ele disse: “Ela mudou minha vida, me ensinou a respirar”. Quem mudou foi ele, claro, e fiquei feliz em ouvir!

Ensinar a respirar, como? Inspiramos pela primeira vez ao nascer e a expiração é o nosso último ato. No entanto, podemos passar a vida sem prestar atenção ao respirar. É dizer: não prestamos atenção à vida que nos embebe, correndo na gente. E podemos, sim, aprender a respirar com consciência e isto muda as coisas.

Estamos vivendo a maior crise de nossa existência, de saúde física e mental, econômica, de convívio, afeto, confiança, de tranquilidade de alma e lucidez. Nossa ação também é desafiada: o que fazer com isto? Acredito que aprender a “pôr atenção e intenção na respiração” pode mudar a vida, de uma forma simples, rápida e acessível – e, assim, também criar ambientes sociais e organizacionais mais saudáveis.

Para aprender mais sobre a respiração consciente e a meditação, recomendo que você acesse, no site da Lumo, o meu trabalho de conclusão da pós-graduação em Yogaterapia, intitulado “Vamos respirar? Respiração consciente para promoção do bem-estar e da presença no ambiente profissional e no coaching”. Ele foi inspirado por esta experiência e pelo executivo, a quem agradeço imensamente!

*08 de junho de 2021,  
Por Paula T. de Saboia.*

---

## *Aprender a respirar*

---

Eu ainda era executiva quando comecei a praticar Hatha Yoga há 10 anos. Ao anunciar a novidade a uma amiga, recebi uma pergunta que ficou ressoando: “Você está preparada para mudar a sua vida?”.

Inspirar, reter e expirar. A cada nova postura conquistada, um convite para ir um pouco além. Aprender a executar posturas que não exigem imobilidade, mas um delicado equilíbrio, tirar os pés do chão e se lançar, encontrando novos pontos de sustentação, são apenas alguns exemplos desta prática milenar generosa. Não alcançou ainda? Trabalhe com a intenção. No seu tempo.

O termo Hatha é composto pelas sílabas sânscritas Ha e Tha. Respectivamente, Sol e Lua, símbolos de dois polos que representam o equilíbrio e a interação que mantêm o Universo. Dicotomia que se manifesta em outras dimensões: masculino e feminino, inspiração e expiração, dia e noite, riso e lágrima, desconfiança e confiança cega. Forças opostas que, em equilíbrio, geram harmonia e ordem no cosmo.

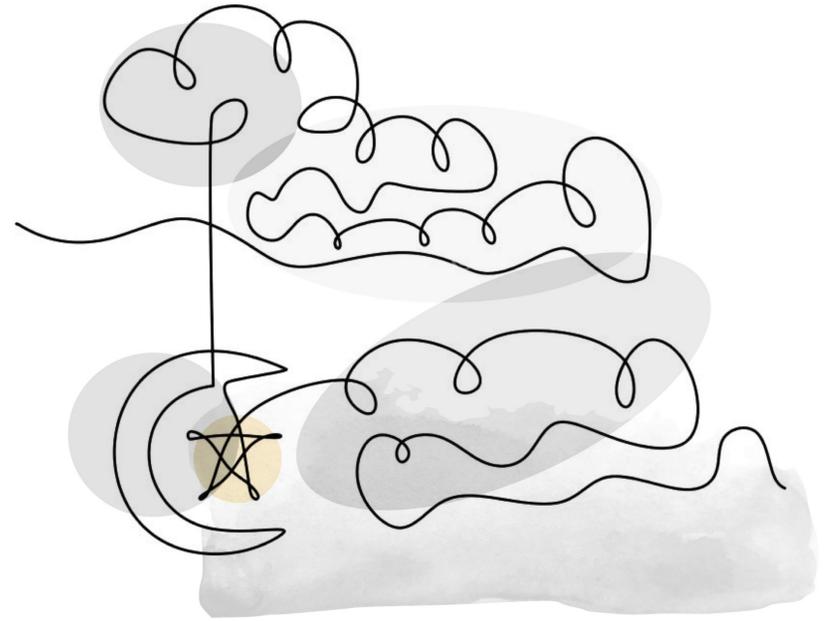
Entendemos as organizações como sistemas vivos e dinâmicos. Afinal, elas não são formadas por pessoas? A Yoga me ajudou a perceber e atuar nesse campo invisível e, ao mesmo tempo tão presente, das forças e aspectos opostos.

Todas as organizações têm em sua cultura luzes e sombras que precisam ser reconhecidas, integradas e equilibradas. É preciso trazer para a consciência do coletivo quais aspectos estão presentes no jeito de ser e de fazer.

Não é o que está escrito nas frases de impacto que lemos no site. É necessário escutar as pessoas, observar os fenômenos, perceber o sutil nas relações - e isso pede mais arte e sensibilidade do que técnica.

A Yoga não mudou a minha vida, mas ela foi um verdadeiro chamado na neblina para desenvolver esta dimensão existencial do meu ser e, isso sim, foi transformador. Este movimento trouxe novos e importantes impulsos para mim: a Antroposofia, meditação, as mandalas terapêuticas... A minha jornada tem sido contínua, reveladora e muito prazerosa.

E para você, qual tem sido o seu chamado na neblina?

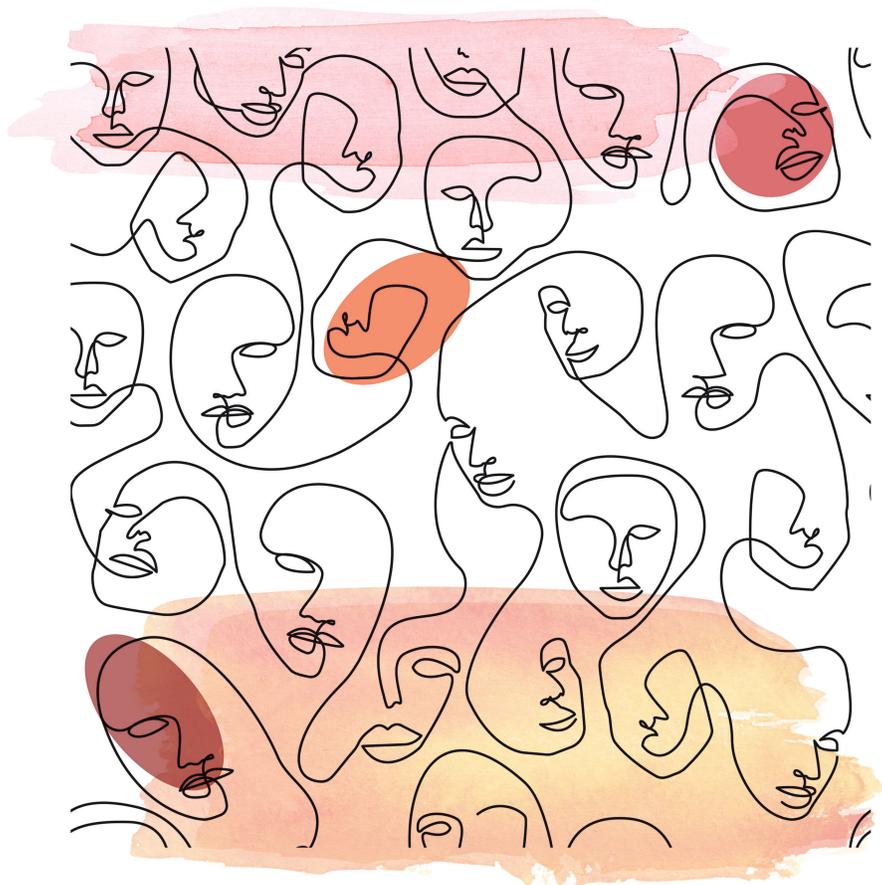


---

## *Um chamado na neblina*

---

*15 de junho de 2021,  
Por Carla Barretto.*



---

## Múltiplas verdades

---

22 de junho de 2021,  
Por João Luiz Souza.

Hoje acordei cedo para escrever e, buscando inspiração, li um jornal, acessei alguns sites, visitei redes sociais e grupos de WhatsApp, com troca de mensagens sobre variados temas - algumas interessantes, outras polêmicas e várias absurdas.

Estas me entristeceram, chegaram a dar raiva e convidaram-me a refletir sobre o que fazer: devo responder? Ignorar? Denunciar? Tentar chamar quem escreveu à razão? Vale a pena? Mas principalmente, o que preciso aprender com tudo isso?

Pensei que, no tempo dos meus pais, devia ser mais fácil. Eles liam o jornal, assistiam o telejornal e pronto... a verdade estava claramente estabelecida. Devia ser muito bom...será?

Lembrei que ainda existem países onde somente os meios de comunicação oficiais são permitidos, além de rigidamente controlados. Não sei vocês, mas lá eu não quero viver. Uma só verdade não serve para mim!

Parece que a maioria das notícias e posts são criados para comprovar uma opinião e que alguém está absolutamente certo sobre alguma questão ou sobre todas. É muito difícil tolerar um ponto de vista diferente e, nesta cruzada, artigos de experts são citados contra e a favor de quase tudo. E quem somos nós para contrariar um expert?

Na verdade, somos o redator-chefe dos nossos jornais diários, decidindo livremente o que ler, assistir e eventualmente divulgar. Nossa responsabilidade cresceu muito, até porque somos conhecidos pelo que falamos, fazemos e, atualmente, publicamos. Qual imagem queremos projetar de nós mesmos?

Podemos utilizar o poder de “parar as máquinas” e sermos estações terminais de notícias duvidosas ou que ataquem pessoas, suas ideias e crenças. Na hora “H” vale pensar sobre quem vou atingir e o que quero provocar?

Cuidar das decisões que tomamos garante que a liberdade de expressão duramente conquistada seja mantida e amplificada pela muito bem-vinda diversidade de verdades individuais, pois como disse Warren Bennis, “nenhum de nós é tão inteligente quanto todas e todos nós juntos”.

E você, como tem cuidado de sua livre expressão?

Fiquei horrorizada quando um namorado disse amar os quadros do Francis Bacon. Como alguém pode amar o “feio”? Anos depois, vi-me gostando de trabalhar com coachees rotulados como difíceis, irascíveis, alguns com denúncias de assédio moral.

Desrespeito e assédios são inaceitáveis, devem ser denunciados e tratados com rigor. Com frequência, envolvem problemas psicológicos. A questão é: que chances damos para aqueles que reconhecem que extrapolaram limites, erraram e, genuinamente, querem mudar?

Em coaching, trabalhei com algumas destas pessoas especiais, que passei a admirar pela sua coragem e capacidade de reinvenção. Bem intencionadas, inteligentíssimas, obcecadas pelo resultado, “sincericidas” e, também, incapazes de ler os sentimentos alheios. Não perceber seu impacto nos outros pode ser algo devastador para um líder.

Tudo muda ao sentirem a dor que suas palavras e atitudes trazem para as pessoas que feriram. Emociona ver a mágoa pela incompreensão das suas intenções e ouvir “não quero ser essa pessoa que estão descrevendo”. Só psicopatas têm prazer em infligir dor no outro.

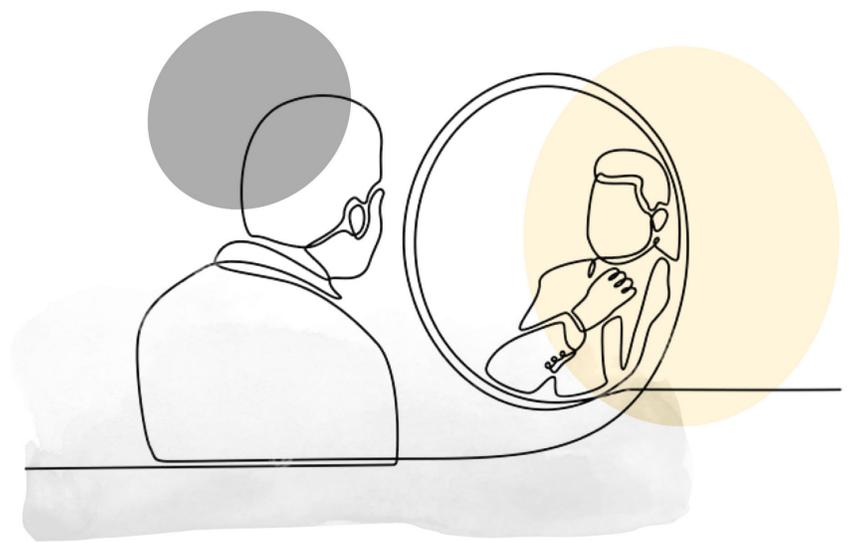
Mudar demanda resiliência, pois obstáculos não faltam. Desconstruir a autoimagem e as crenças que trouxeram sucesso até aqui põe a autoestima no pé. Perdoar a si mesmo e ao outro (a vítima que denuncia vira algo do denunciado) é uma jornada para a vida. Livrar-se dos rótulos é tão desafiante quanto mergulhar nas próprias sombras.

Conheço pessoas que saíram da organização para viver seus novos comportamentos sem julgamentos. E outras que foram promovidas ao evidenciar sua evolução.

Feedbacks apreciativos espontâneos (como os de nossos filhos) têm um valor incomensurável. Leveza, empatia e bom humor são novos indicadores de sucesso.

Através do ampliado interesse pela dimensão humana, como em uma operação de catarata, torna-se possível perceber com mais nitidez o seu impacto sobre o outro.

Em meio a tanta intolerância, como apoiar a mudança de quem, aprendida a lição, se predispõe a ser melhor hoje do que foi ontem?



---

## *Chance para mudar*

---

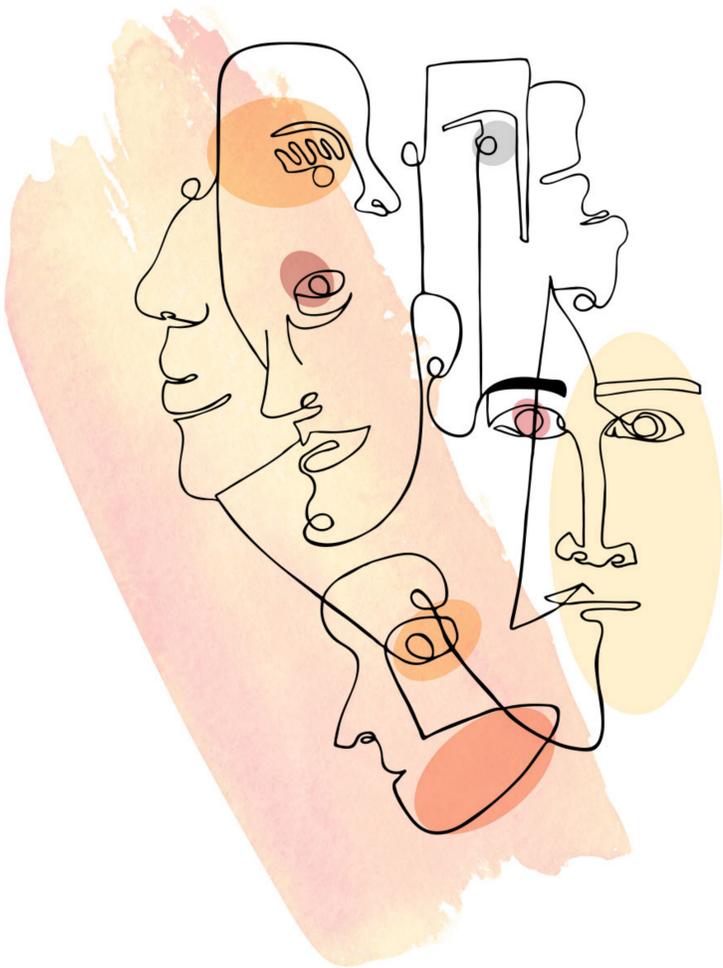
*29 de junho de 2021,  
Por Vera Oliveira.*

---

## *Tudo ao mesmo tempo agora*

---

07 de julho de 2021,  
Por Paulo Pedote.



Quais papéis você exerce na sua vida?

Joseph Campbell nos convida, a partir da “Jornada do Herói”, a perceber qual é a aventura que a vida nos traz neste momento. Ao aceitar este chamado e penetrar em um campo desconhecido, direcionamos nossa energia para revelar o que nos é mais caro, importante e essencial.

Gosto de pensar que vivemos uma jornada do herói multidimensional. Várias aventuras interligadas e sobrepostas, rolando de maneira simultânea em nossas vidas. Provavelmente, não é apenas um chamado, mas um clamor para deixarmos de ser monocromáticos e nos tornarmos mais plurais, exercendo diferentes papéis em diferentes grupos - tudo ao mesmo tempo e agora.

Como executivos, conseguimos avaliar um programa ou uma lista de projetos de uma organização e exercer diferentes papéis. Mas, pessoalmente, buscamos organizar e cadenciar uma jornada por vez. Esforço em vão, pois nos debatemos e tentamos enfileirar as questões, uma por vez, esperando o momento ideal: quando eu for promovido, quando eu trocar de área, quando eu trocar de empresa, quando eu me aposentar... Mas, quando este quando vai chegar?

Sou extremamente grato a um amigo que me estimulou a pensar com cabeça de portfólio, trazendo diferentes olhares e papéis que poderia exercer na vida ao mesmo tempo. PMO (Project Manager Officer) de mim mesmo! Hoje, tento equilibrar o papel de marido, pai, filho, irmão, amigo, consultor, sócio, conselheiro, mentor, aprendiz, estudante e cidadão. Intenso? Um pouco. Mas, assim, a vida se torna menos preta e branca. Surgem cores vivas e reluzentes, texturas e aromas, recheada de encontros fantásticos e realizações fabulosas que me trazem muita alegria e satisfação. A vida é viva!

Existem dias em que a agenda fica insana e me sinto fisicamente cansado, mas uma simples (e tão complexa) reconexão com meu propósito profundo me coloca novamente na trilha e em marcha, dando significado a esta intensidade.

E você? Como está seu portfólio? O que gostaria de agregar hoje, o que faz sentido na sua vida?

## Conexões desconexas

Vivemos em um mundo super conectado e exigente de conexão. Não se pode desgrudar um minuto do seu celular ou computador com receio de levar uma bronca ou de acreditarem que você não se posiciona em determinados assuntos. Isso acontece 24 horas, 7 dias por semana e, quando alguém resolve se desintoxicar das redes sociais, parece ficar alienado do mundo.

14 de julho de 2021,  
Por Selim Nigri.

Ainda assim, sentimo-nos sós. Não é o efeito da pandemia! Pode até ter acentuado algum traço já residente, mas não, não é isso. O problema está na perda da nossa capacidade de dialogar. Apesar de falarmos muito com outras pessoas, o quanto estamos monologando? Falando com respostas prontas, com a cabeça querendo voar e cheios de filtros na escuta.

A gota d'água desta "descoberta" me veio ao simular, em um programa empresarial, conversas onde a desconexão era forçada por atitudes quase naturais. A cada pequena encenação, percebi os risos dos participantes ao se reconhecerem protagonistas do não diálogo, muito à vontade ao não estabelecer um real contato com a outra parte. Em casa, em nossas reuniões, na rua, em todos os momentos, somos mais conectados com os aparelhos do que com quem queremos alcançar.

O interesse genuíno no outro, difícil em nossa época de querer ser e se expressar em liberdade, ganha tons mais dramáticos se somarmos à pouca capacidade de escutar ativamente e de respeitar o silêncio que pode criar novas músicas.

Dialogar exige uma forte presença de cada individualidade e, ao mesmo tempo, uma ausência do meu EU para poder compreender a outra pessoa. Não é mais natural fazermos isso. Ao contrário, viciamo-nos na ausência da expressão livre do nosso ser e nos fechamos para novos pontos de vista.

Treinar esta capacidade em todas as oportunidades nos trará um novo senso de conexão tão necessário para estes "novos tempos". Exigirá esforço, tolerância com as falhas que cometeremos e respeito com as dos outros. Aliás, respeito começa quando somos vistos e escutados. Com quem e quando começar? Com as pessoas mais próximas e agora!

"It is a long way home to become what you're meant to be". Vez por outra, esta frase me visita. Em inglês, passa como um sopro. Não sei o porquê de ser assim, nem vou tentar explicar.

Reflico: o que quer dizer? Será a vida um caminho para voltar? Como tantas pessoas, a minha história foi de parecer me afastar da minha essência para depois buscar reencontrá-la. Meu sonho, quando jovem, era ser professora, trabalhar com arte e educação, contribuir para a saúde social, com gentileza e humanidade para construir um mundo melhor. Porém, reagi aos desafios da adolescência com uma determinada busca por autonomia e tomei outro caminho. Lutei, subi uma escada chamada sucesso e parecia estar lá no alto quando, há mais de 20 anos, a "Paula menina" veio cutucar o meu ombro.

Passei pelo gargalo apertado e escuro da crise da autenticidade, aquela dos 40: quem mesmo sou eu? Qual o meu propósito? Estou aqui para fazer o quê?

A coragem nasceu do "des-espero" e mudei de vida para trabalhar com o desenvolvimento das pessoas, equipes e organizações, com base na andragogia, o aprendizado de adultos e em uma visão espiritual inspirada na Antroposofia. Há 8 anos, fundamos a Lumo para cuidar da chama que anima as pessoas e organizações. Hoje, entendemos nosso propósito como "facilitar encontros humanos para uma sociedade mais consciente e equânime". Viu? Voltei para casa!

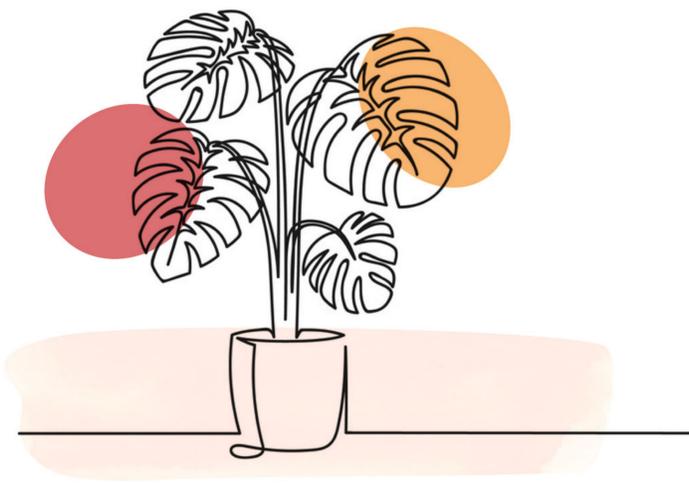
E o caminho foi inútil? Absolutamente, não! Aprendi sobre empresas, mercados, marcas, planejamento e estratégia de comunicação; aprendi a olhar para gente, seus sonhos e dores; conheci colegas brilhantes, vi e vivi muita luz e, também, sombras. Minha primeira carreira me ajudou a falar o idioma das empresas e executivos, querer cuidar e poder fazer o que faço hoje. Como coach e consultora, as "dores da virada" me ajudam a apoiar outras pessoas em suas próprias mudanças.

Quer dizer, meu "Eu" sempre esteve lá dentro, pronto a ressurgir metamorfoseado. Que alegria voltar para casa, ainda eu, mais Paula, mas diferente!

21 de julho de 2021,  
Por Paula T. de Saboia.

*Propósito:  
o longo caminho para casa*





Quando eu estava em situações de incerteza e ansiedade, perguntando-me se algo daria certo, se eu seria escolhida para uma posição, aceita na faculdade que eu queria para meu MBA ou para o projeto que mais desejava participar, meu pai sempre vinha com esta frase: “o que é do homem, o bicho não come”. Expressão estranha, mas que me trazia certa tranquilidade.

Olhando em retrospectiva, esta frase tratava justamente do tema que mais falamos hoje com indivíduos, grupos e organizações: confiança. Neste caso, confiança na vida e na força de um sonho. O sentimento de que há algo ali que é para mim, algo que nasce de um desejo profundo de conquista e de realização. Não que tudo tenha sempre funcionado exatamente como eu havia pensado, mas sim, funcionou no que era essencial e trouxe novas amizades, experiências memoráveis e muito aprendizado. Era como sentir uma leve impressão na alma de que as coisas iriam se resolver e que eu não estaria só.

Hoje, quando olho ao meu redor, vejo muitos que olham para a vida à frente sob a lente do medo, da dúvida e até do ódio. Forças que nos isolam e paralisam, forças que nos diminuem, mascaram nosso potencial como indivíduos e como humanidade. Se a gente se entregar a estas forças, realmente não há futuro. As possibilidades estão por aí, às vezes só demoramos para enxergá-las. É preciso revelar os sonhos e algo que ajuda é começar a falar mais sobre eles, nem que seja para você mesmo. Investir tempo em acalentar seus sonhos, colocar suas intenções em algo verdadeiro, já é o primeiro passo para a realização.

Quais são os seus sonhos? O que você ainda quer realizar?

Como inspiração, cito Ariano Suassuna: “Não sou nem otimista, nem pessimista. Os otimistas são ingênuos e os pessimistas são amargos. Sou um realista esperançoso. Sou um homem da esperança. Sei que é para um futuro muito longínquo. Sonho com o dia em que o sol de Deus vai espalhar justiça pelo mundo todo.”

Por que não?

28 de julho de 2021,  
Por Sílvia H. Magalhães.

---

*O que é do homem  
o bicho não come*

---

## Qual o segredo da exuberância de um sistema?

---

05 de agosto de 2021,  
Por Carla Barretto.

Eu tenho um jardim de Monstera, mais conhecida como costela-de-adão. É um jardim pequeno em extensão, mas gigante pela sua exuberância. Folhas verdes e brilhantes, em forma de coração que, na fase adulta, apresentam recortes e perfurações, numa configuração peculiar, quase majestosa. Ficam imensas, crescem para o alto, liberando espaço para as folhas jovens que nascem inteiras e mais verdes. O conjunto desta obra da natureza chamou a minha atenção. Não seria este um belo exemplo de manifestação de um sistema interdependente na busca do seu potencial máximo? Para entender o todo, foi preciso desviar o olhar para as partes e perceber as nuances, as singularidades. Incrível como a natureza nos oferece pistas.

Os recortes das folhas maduras, imensas, demonstram uma qualidade: capacidade de se adaptar para ampliar a resiliência do todo. Para tornar o sistema mais resiliente, é preciso ser flexível, buscar mudanças e adaptações em nós mesmos. As perfurações nas folhas mais altas e maiores, deixam a água fluir e o sol penetrar, permitindo uma melhor distribuição dos recursos essenciais. As folhas mais maduras crescem para cima e liberam espaço para o novo. Este movimento oferece direção e assegura constante renovação do todo.

O que eu levo para o meu trabalho de desenvolvimento de grupos em diferentes organizações? Despertar a consciência sobre o papel de cada indivíduo no sistema parece um bom começo. Também reconhecer que esse papel é dinâmico e que muda ao longo da nossa vida, do desenvolvimento do outro e da renovação das necessidades estratégicas do grupo e da própria organização.

Recentemente, ouvi um trecho de uma entrevista da ministra Cármen Lúcia sobre a sua indignação diante de pessoas que “acham que não precisam tomar providências” sobre o uso de máscara ou distanciamento social, sob o argumento de que isso diz respeito à vida de cada um.

“Acho que é alguém que não entendeu nem o que é a vida. A vida nunca é um problema só de cada um de nós. A vida é sempre a gente e o outro.”

E para você, qual o segredo da exuberância de um sistema?

---

## Das olimpíadas para as organizações

---

10 de agosto de 2021,  
Por Paulo Pedote.

Estas Olimpíadas me brindaram com horas de transmissão e vários debates sobre os mais variados esportes com familiares e amigos. Também me fizeram refletir sobre o que esta experiência tem em comum com as dinâmicas das organizações em que atuamos.

No conforto do meu sofá, admirei e critiquei a performance dos atletas, sem entender muito bem as regras e histórias de cada pessoa. E nas organizações? É comum criticarmos o que está acontecendo, resistindo a sair da zona de conforto, para construir, em conjunto, um novo caminho.

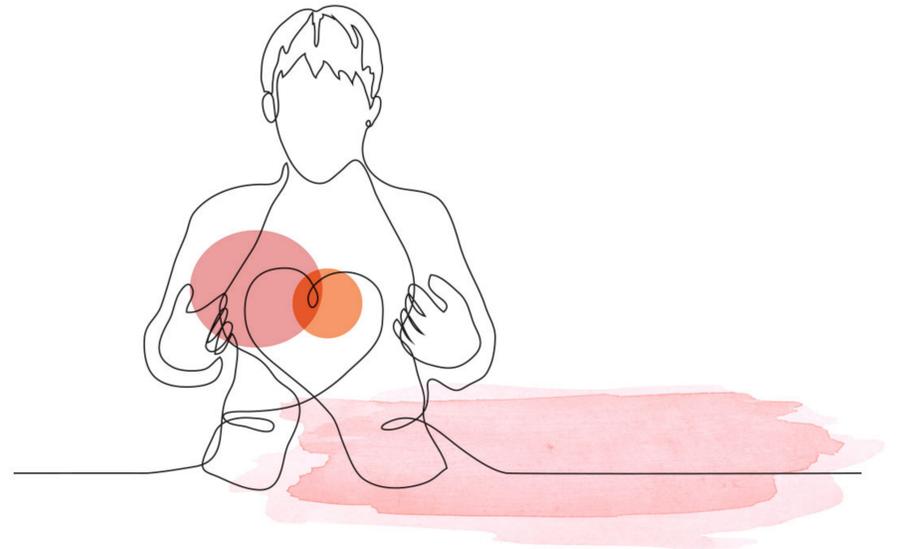
As belas medalhas valorizam muito o pódio, com os três primeiros de cada esporte, mas o sonho de todo atleta é um dia fazer parte de uma edição dos Jogos Olímpicos. Este ano, mais de 11 mil atletas tiveram este privilégio e seguimos endeusando apenas o pódio, assim como em algumas organizações valorizamos excessivamente o Top Management, renegando o valor dos demais colaboradores e a sua interação.

O descontrole emocional do esplêndido Djokovic, que ficou “apenas” com o 4º lugar me lembrou o alto grau de exigência das empresas nos famosos ciclos de desempenho. Sempre é esperada altíssima performance e, em um ano que não “acontece”, pode ser mortal em uma cultura “up or out”.

A felicidade do Bruno Fratus, medalha de bronze nos 50m livre após a prova foi ímpar. A alegria da última colocada na maratona aquática, Souad Cherouati, primeira argelina a competir neste esporte, foi contagiante. Como auxiliar os indivíduos nas organizações a também se conectarem com o que lhes dá significado?

Aprendemos a amar Rebeca Andrade, que nos encantou com sua performance e simpatia. Assistimos suas entrevistas com máscara e adoramos a forma como sorri com os olhos. Mesmo em home office, o quanto estamos atentos e antenados para ler e nos conectar com quem interagimos?

Nas Olimpíadas e nas organizações, existem diversas narrativas para o mesmo fato. Esta é a minha expressão, influenciada pelo que vivi e senti nestes dias. Que tal ficarmos atentos às diferentes perspectivas e ofertas que recebemos continuamente?



A preguiça, um dos sete pecados capitais mais citados, inunda vários momentos do nosso cotidiano. Muito já se falou de quanto a tecnologia facilita o não levantar da cadeira ou do sofá. E o quanto a nossa vontade fica atrofiada ao deixarmos as máquinas fazerem o que poderíamos fazer com mãos e pernas, ainda que consigamos resultados mais eficientes.

Porém, gostaria de colocar a preguiça em outro lugar. A preguiça como uma indisposição para o sentir, pois é a nossa dificuldade de acessar e manifestar os nossos sentimentos que nos deixa distantes uns dos outros e das possibilidades de desenvolvimento.

Nas principais mudanças organizacionais, ouvimos a expressão “que preguiça!”. Preguiça de repetir a mensagem, de ter que confrontar uma ideia, de provar argumentos. Como é complicado lidar com os limites - nossos e das outras pessoas - com as diferenças de opinião e com os encontros! Queremos nos anestésiar para não encarar as “dores do processo” e este isolamento só nos deixa estagnados, impossibilitados de desatar os nós que ficam em nossos corações e gargantas - e, claro, mais autômatos.

Ser vulnerável é diferente de ser fraco. Ao contrário, é expressar o que sentimos que revela a humanidade que há em nós. O divino que existe em cada pessoa. A força que supera as adversidades.

17 de agosto de 2021,  
Por Selim Nigri.

Sai da frente, preguiça! Xô!

---

## Xô, preguiça!

---



Duas palavras chamuscadas por mau uso: política e poder. Nem sempre foi assim: política vem de polis, tem a ver com ação cidadã; poder se relaciona à energia que torna coisas possíveis.

Dirigido por Regina King, *One Night in Miami* (2020) é uma ficção que provoca reflexão. Quatro celebridades (os homens negros Malcolm X, Muhammad Ali, Jim Brown e Sam Cooke, este músico) em acalorada discussão sobre seu papel na luta pelos direitos civis, culminando com uma mudança: como fez Bob Dylan com *Blowing in the Wind*, Cook decide usar seu poder para transformação social, compondo *A Change is Gonna Come*.

A luta pela equidade racial ainda está em curso e líderes têm posto seu poder a serviço de causas grandes e urgentes. Poderosos, eles! E você? E eu? Quantas vezes caímos na armadilha de renunciar o nosso poder individual?

Exercer poder é tanto afirmar, quanto dizer não. Pode ser nas pequenas coisas ao nosso alcance: ir ou não a uma reunião em que os outros estarão sem máscaras; comprar a gelatina que vem no envelope e não a que tem também um cartucho de papelão externo; “arriscar” trazer para sua equipe um profissional de uma universidade menos prestigiada que nasceu na periferia, tudo isso é afirmar e dizer não. Refletir, tranquilamente, sobre nossa própria reação quando a Anitta foi indicada para um Conselho, distinguindo viés inconsciente de informada ponderação, também é exercer o nosso poder.

Lamento ter tido tão pouca ação política na vida, quão pouco do meu poder usei! Mas, o fundo do poço da pandemia e de nossos políticos despertaram algo novo em mim. Em uma semana, fiz dois contatos e deles surgiu, primeiro, a chance de apoiar profissionais de um hospital municipal focado na Covid-19 e, depois, de ajudar mulheres políticas com grupos de encorajamento e aprendizagem mútua. Fazer mais diferença e estar mais feliz comigo mesma estava ao alcance de dois telefonemas, bem mais perto que imaginei!

E você, como irá usar melhor o seu poder a partir de agora?

03 de setembro de 2021,  
Por Paula T. de Saboia.

*Como você está  
usando o seu poder?*

## Escutar é preciso

14 de setembro de 2021,  
Por João Luiz Souza.

Escutar é preciso, estar certo não é preciso. Temos vivido uma temporada de manifestações e protestos políticos com objetivos e cores diferentes. Nos protestos e nas conversas individuais, queremos expressar nossas verdades e sermos ouvidos. Recebemos curtidas e comentários de apoio de quem partilha as mesmas opiniões, mas nem sempre é assim. Surpreendemo-nos quando somos contrariados, bem como quando descobrimos que pessoas próximas, incluindo familiares, participaram desta ou daquela manifestação e defendem posições que abominamos. Ficamos perplexos, algumas vezes entramos em conflito, noutras preferimos fechar os olhos e ouvidos para preservar as relações.

A verdade é que temos pouca certeza sobre o que ocorre no mundo político. Há quem diga que, em nosso país, nem o passado é garantido e pode ser reescrito – como já foi. Ainda assim, colocamos em risco relacionamentos familiares e amizades de décadas para fazer valer certezas absolutas e reforçar a idolatria com personagens de variadas tendências.

As contraditórias opiniões de experts trazem mais confusão do que direção e as escolhas sempre estão em nossas mãos. Entre fazer a minha opinião valer e preservar uma amizade ou relação familiar, ficarei sempre com a segunda opção. Escolho realçar o que nos une e o que me traz prazer e alegria. Escolho celebrar o que temos em comum e, da melhor forma possível, escutar o que nos diferencia. Se conseguirmos dialogar e aprender um com o outro, será mágico. Mas, se não for possível, paciência. Vou privilegiar quem amo e meus candidatos preferidos irão perder estes curtos confrontos ideológicos, ainda que ganhem o meu voto.

Estamos em vias de retomar nossos encontros familiares, sociais e profissionais de forma presencial. Acho impensável trocar esta festa pela defesa de qualquer político. Que tal celebrar o que nos une e ouvir com interesse o que pode nos distanciar?

Seu Lorete, meu saudoso pai, deixou-me muitas frases e, entre elas, esta: “Nós viemos ao mundo para fazer amizades.”

Ficarei com a sugestão dele. E você?

## Culpa e liberdade

Parece título de um romance de Jane Austen, mas me veio ao retornar do Dia do Perdão - feriado mais importante da religião judaica. Um dia que sempre me traz reflexões surgidas como resultados do jejum e da escuta das falas dos rabinos.

Há alguns anos, ouvi do rabino Nilton Bonder que “perdão é abrir mão da expectativa de um passado que não aconteceu”. Procuo lembrar desta frase quando entro em um conflito meu ou de quem procura a minha ajuda. E, sendo verdade, a culpa não seria também um processo de reconhecer uma expectativa comigo mesmo que não aconteceu? Como começar a praticar o perdão conosco?

Neste ano, ouvi uma outra pérola: “tem culpa quem quer assumir responsabilidade. E só quem tem responsabilidade pode alcançar a liberdade”. Que relação especial a da responsabilidade com a liberdade. Várias pessoas podem procurar a liberdade justamente no outro polo, o de não ter vínculos, o de não querer assumir papéis perante as outras pessoas. Responsabilidade e liberdade são fundamentais para o desenvolvimento da humanidade.

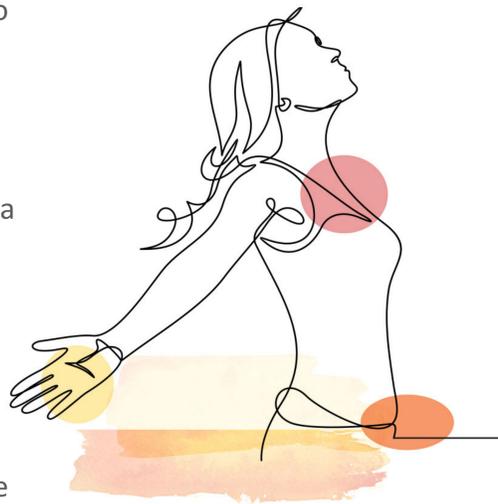
Vivemos em um mundo de aparente liberdade exterior. Podemos falar, expor, criticar. Mas, o quanto de responsabilidade assumimos por nossas ações? Por que agimos e para quê fazemos as coisas? Como falar de liberdade se estamos no automático e, na maior parte das vezes, reagimos aos impulsos e atribuímos nossas ações aos outros? Ou seja, não somos livres e acabamos nos culpando.

A noção de culpa também deve ser transformada. Para mim, é um reconhecimento de que não fui aquilo que de melhor poderia ser. Assumir a culpa é ter autoconsciência suficiente para, em liberdade, fazer novas escolhas.

Qual é a nossa melhor versão? Que escolhas devemos fazer para nos liberar da “culpa” e nos tornarmos mais livres para sermos o que devemos ser? Um bom trabalho de autoconhecimento pode revelar o melhor de cada pessoa e qual relação com os outros trará a real dimensão de responsabilidade desejada.

Assim, ressignificamos estes conceitos e os ajustamos para uma vida mais plena.

21 de setembro de 2021,  
Por Selim Nigri.



Em outros momentos, já falei aqui sobre o poder da imaginação em ajudar indivíduos, times e organizações a criar aspirações compartilhadas que orientem uma ação consciente para futuros melhores. Penso que isto antecede o planejamento estratégico, momento no qual convidamos a parte lógica da mente a dar forma a estas imagens e definir “como chegaremos lá”.

A palavra “sonho” incomoda e nos negócios preferimos usar visão, ambição, aspiração.

Achamos que sonhadoras são as pessoas desconectadas da realidade, inocentes, infantis. Martin Luther King não teve medo de falar de seus sonhos no histórico discurso “I have a dream...”, inspirador ainda hoje!

Tenho refletido, a convite de Yuval Harari: “Afinal, o que quero querer?”. Confesso: desejo continuar sonhando e ajudando outros a sonhar. Não para me afastar do mundo, mas para alimentar a positividade, a fé, a confiança e a orientação para a ação.

Quero continuar sonhando com um mundo mais saudável. Setores inteiros transformados rumo ao desenvolvimento sustentável. Um planeta azul e verde. Painéis solares e moinhos de vento ao invés de fumaça. Água limpa. Crianças bem cuidadas, não abusadas, não roubadas de vida. Mulheres com corpo, voz, lugar e talentos respeitados. Comida que alimenta, sem abuso de açúcar ou sódio, produzida perto, sem intoxicar ou tornar obeso.

Quero continuar sonhando com uma melhor distribuição de renda, de saúde, de moradia, de educação, de sorriso, todas as prosperidades reunidas para todos nós e àqueles que virão.

Quero sonhar com governantes ao serviço, não para usurpar quem neles confiou, nem impor sua ignorância, religião ou jogos de poder sobre nós. Superaremos a polarização que adoce nossas relações. E, claro, quero continuar contribuindo para trabalho com significado e para que organizações como a sua e a nossa tenham um papel em fazer tudo isso virar porvir.

Talvez, sonhar seja uma forma de anarquismo, de inconformismo. De descascar a realidade em potencial de futuro melhor.

“Quer querer” sonhar junto comigo?

05 de outubro de 2021,  
Por Paula T. de Saboia.

## Sonhadora, graças a Deus!

Lembro de um ditado popular que dizia: “O pior cego é aquele que não quer ver”. Sim, de fato. Mas, e se mais do que não querer ver, alguém não consegue ver? Na forma e no ritmo que temos levado a vida, qual a possibilidade de alguém enxergar verdadeiramente?

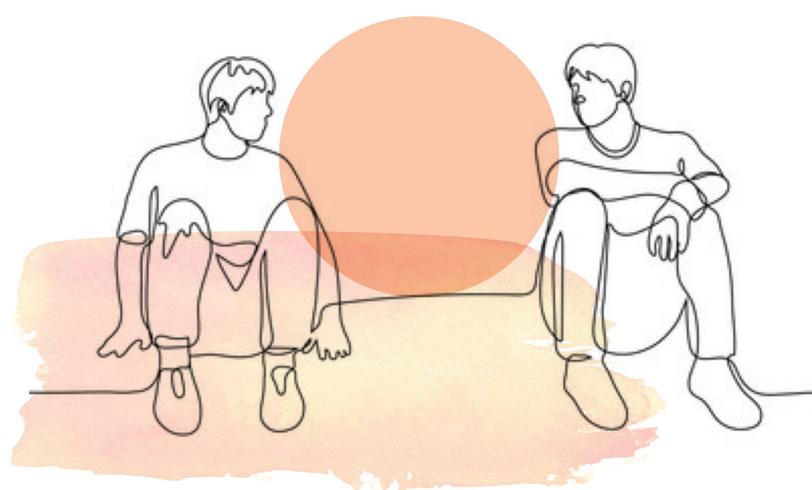
Acredito que, para enxergar, temos que ter um genuíno interesse pelo outro e isso pede tempo, calma e presença. Temos que calar as diversas vozes internas que nos preenchem e não deixam o outro entrar. E como isso é difícil, pois julgamos a todo momento, pré-assumimos posições e já definimos o desfecho de uma questão. Somos tão autocentrados que não conseguimos ver fora de nós.

Conversando com os participantes da Formação Lumo sobre conflitos, falamos sobre o quanto é difícil dar o primeiro passo na direção de encaminhar um conflito que, na verdade, é um passo na direção do outro. É difícil não apenas pelo nosso próprio receio de se enfrentar, mas porque o ambiente ao redor não incentiva e, inclusive, qualifica este movimento como fraqueza. Vencer é brigar, é não recuar, é ficar por cima... quem dá o primeiro passo parece que é o perdedor e não aquele que conseguiu enxergar. Da mesma forma que, em nossa sociedade, o altruísta vira o otário. Assim, há sempre algo entre você e eu... algo que eu crio, que eu possuo, que me foi imposto e que eu imponho no outro, impedindo-me de enxergá-lo.

Somos incentivados a este distanciamento. Somos conduzidos a uma valorização desta aparente vitória e deste bem-estar, quando a verdadeira coragem é criar a possibilidade do encontro e só a vontade e a busca ativa pelo autodesenvolvimento podem ajudar.

Como foi com João Batista na chegada do Cristo, temos que nos diminuir para o outro poder crescer.

Damos muito pouco a quem se dirige a nós, recebemos muito pouco e não realizamos o encontro. E, talvez, citando Goethe, “é verdade, sou apenas um viajante, um peregrino sobre a terra! Será você algo mais do que isso?”.



---

## *Há algo entre você e eu*

---

**12 de outubro de 2021,  
Por Silvia H. Magalhães.**

## Para... que eu te escuto

Uma das questões recorrentes que nossos clientes trazem é como aprimorar a famosa “comunicação”. Há uma percepção de que muitos conflitos nascem e se intensificam por nos comunicarmos muito mal. Para um diálogo construtivo, é necessário estabelecer uma boa conexão e rapport com o outro e um nível genuíno de escuta. Mas, o quanto nos comunicamos conosco mesmos? Como estão o diálogo, a conexão e a compreensão internas?

Antes da pandemia, muitos tinham um ritmo tão intenso que, dificilmente, permitiam-se uma pausa para um diálogo interno, criando conexão com os seus sentimentos e necessidades. Tudo ao mesmo tempo, correria entre um fazer e outro, sensação de tudo acumulado e empilhado. Só o trânsito nos parava e, mesmo assim, ficávamos bravos, com a sensação de perda de tempo e atrasos.

Com esta pausa imposta, percebo várias pessoas abrindo espaço em suas vidas para se perceber e conhecer mais, buscando evoluir. Segundo os princípios da Comunicação Não Violenta de Marshall Rosenberg, é fundamental esta pausa e silêncio para reconhecer sentimentos e, a partir deles, entender as necessidades não atendidas que podem nos levar a formular um pedido ao outro.

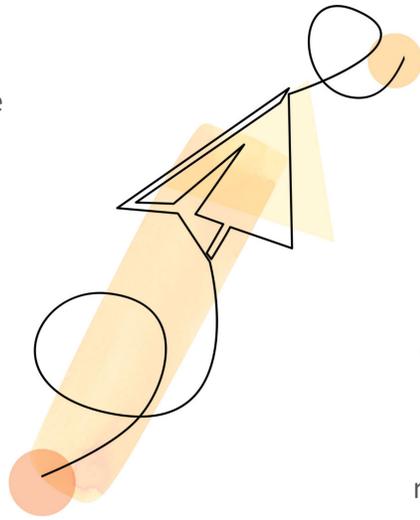
E que tal praticar a escuta ativa e empática primeiro comigo mesmo? Ouvir e sentir a minha voz interna, acolhendo-me e criando coragem para perceber minhas próprias vulnerabilidades? Desacelerar e diminuir os gritos internos, renunciando à telepatia do que será meu próximo pensamento e me abrir para o que está vindo no momento presente. Sem querer me culpar, me consertar, suspendendo e adiando o julgamento.

E com esta qualidade de ter se ouvido, sentido e acolhido, estamos mais fortalecidos e acordados para dar um passo na direção de um bom diálogo com o outro, onde estamos igualmente empenhados em compreender e atender às nossas necessidades e as dos outros com compaixão e não por medo, insegurança ou coação.

Com a volta do trabalho presencial (ou híbrido), como preservar esta pausa para nós mesmos?

Para...que eu te escuto.

19 de outubro de 2021,  
Por Paulo Pedote.



"Ao meu passado, eu devo o meu saber e a minha ignorância. As minhas necessidades, as minhas relações. Que espaço o meu passado deixa para a minha liberdade hoje? Não sou escrava dele." Trecho da canção de ANAVITÓRIA, na voz de Rita Lee, que inspira a minha reflexão.

Tenho trabalhado com diferentes grupos de líderes mergulhados neste dilema. Como avançar nas transformações e considerar as crenças e pilares que sustentaram o crescimento até aqui? Como pavimentar o futuro?

Gosto de começar estas jornadas em grupo com um combinado bem simples: liberdade para sonhar. Criar imagens de futuro requer este espaço. E é sempre bom lembrar que sonhos nascem dos indivíduos. Indivíduos livres para experimentar e desenvolver suas capacidades imaginativas, inspirativas e intuitivas. É neste espaço de liberdade que expressamos nossa aspiração de um futuro que queremos construir.

Uma imagem potente de futuro, cheia de significado, tem a força e o poder de despertar a vontade e orientar decisões conscientes. Reunir pessoas e trabalhar imagens de futuro com liberdade é destravar o potencial de um grupo, é reconhecer a força do que está por vir no desejo coletivo, ainda inconsciente, pronto para emergir. Não é um processo lógico e racional que nos leva de um ponto A para um ponto B. É se entregar ao novo e revelar o desconhecido que só existirá e se tornará realidade, se imaginarmos e caminharmos até ele. Está aí um belo primeiro passo.

E como lidar com o que nos trouxe até aqui? É preciso encarar esta pergunta com coragem e interesse vivo pelo que está acontecendo no mundo. O processo convida a um mergulho profundo na biografia para extrair o que é, verdadeiramente, essencial. Reconhecer e honrar este núcleo central, aquilo que é único e singular. Este é o espaço do sagrado, do qual não queremos abrir mão, mas que precisa ser cultivado e revitalizado para que a sua seiva continue a nutrir um sistema vivo, em constante evolução. Gosto muito da reflexão do filósofo Mario Sergio Cortella: “Na vida, nós devemos ter raízes e não âncoras. Raiz alimenta. Âncora imobiliza.”

E para você, que espaço o seu passado deixa para a sua liberdade hoje?

26 de outubro de 2021,  
Por Carla Barretto.

*Que espaço o meu  
passado deixa para minha  
liberdade hoje?*

Desde pequeno, ouço que sempre chove no feriado de Finados. Sou testemunha de que chove mesmo - o que, nos dias atuais, é uma bênção para os rios, lagos, clima e uma esperança de alívio nas contas de energia.

Ouçó também que estas chuvas têm a ver com as lágrimas de saudade que sentimos das pessoas queridas que já nos deixaram. Para muitos é dia de visitar, honrar e relembrar.

Revivemos momentos marcantes, ouvimos músicas que nos transportam para junto de quem amamos, tornando a sensação muito presente e real. A sensação passa, mas a presença fica, junto com a saudade e a vontade de reencontrar. Especialmente neste momento em que vivemos, imagino quantos experimentam esses sentimentos.

Refletindo sobre isso, um pensamento chegou às minhas mãos: “a pior morte é aquela que morre dentro de nós, quando deixamos de sonhar; quando deixamos de acreditar que tudo ainda tem solução; quando deixamos de buscar algo que queremos”.

Alguns líderes dizem que, nesta volta à convivência presencial, deveríamos restringir os encontros às ocasiões em que tenhamos um objetivo claro e definido. Sem isso, trabalhemos de casa, utilizando nossas telinhas preferidas. Eu não poderia discordar mais disto. Precisamos do toque, do calor e do acolhimento uns dos outros, sem nenhuma justificativa para isso.

A vida cotidiana nos traz diversas razões para deixar morrer nossos sonhos, a confiança na vida e a fé no futuro. Pesquisas apontam o crescimento de distúrbios mentais durante a pandemia. Dizem que, em menor ou maior grau, todos nós seremos afetados por esta situação.

Se isto é uma realidade, como lidar com ela? Como nos manter vivos?

Simon Sinek aponta dois caminhos: o primeiro é o de prestar atenção em seu sono e em sua produtividade, reconhecendo que algo possa não estar bem. O segundo consiste em pedir ajuda. Pensar em quem posso contar para compartilhar, desabafar, rir, chorar... enfim, essas coisas que fazemos perto de quem gosta da gente.

Eu adicionaria procurar quem não nos procura há muito tempo, saber como estas pessoas estão, ouvi-las e contar a elas como estamos. Enfim, sermos nós mesmos. Fiz isso hoje com uma amiga querida e foi muito bom para ambos.

Convido-lhe a fazer o mesmo aproveitando essa chuvinha lá fora.

02 de novembro de 2021,  
Por João Luiz Souza.

*Chove lá fora e aqui dentro também...*

## Nosso maior desafio

10 de novembro de 2021,  
Por Selim Nigri.

Vivemos em meio de metas e compromissos. Cheios de desafios de entregas, com receio de não conseguirmos e, muitas vezes, abrindo mão da qualidade de vida para podermos corresponder às expectativas depositadas e criadas. Pergunto-me: para quê todo este movimento? Este ruído? Este sentimento de dívida? Qual é o sentido?

Com a idade, trocamos vitalidade por consciência. Nos primeiros anos, sofremos um pouco com esta percepção, mas depois desenvolvemos clareza sobre as armadilhas que nos colocamos e possibilidades de escolha que temos para viver bem. Esta trilha desconhecida mostra o nosso maior desafio: a conquista da liberdade no convívio com outras pessoas.

Em vários programas nas organizações, percebemos que, ao não dar muitas regras, podemos travar uma pessoa ou um grupo para fazer uma atividade. Parece que não sabemos usar o espaço de liberdade que nos é concedido, aguardando por mais normas que nos protejam de cometer erros. Não aproveitamos as oportunidades de criação de caminhos e soluções que são únicas. E, desta forma, deixamos adormecida a nossa vontade própria, símbolo maior da liberdade, condicionando o agir ao que vem de fora.

Quando participei do primeiro trabalho para conhecer melhor a minha própria biografia, percebi o quanto que meus ideais e vocações foram deixados para trás para viver em harmonia com os desejos de quem me cercava. Não decepcionar, não ser rejeitado, cumprir com os comportamentos aceitos. Aprisionar-me parecendo livre.

Não precisamos romper com tudo e todos, mas também não podemos nos afastar dos princípios e propósitos que nos iluminam e nos diferenciam, tornando-nos únicos. E poder escolher, acordado em si, é um grande poder. Daqueles que todos os super-heróis gostariam de ter. A liberdade está tão próxima que nos assustamos com os pequenos passos ao encontro do nosso maior bem - nós mesmos, inteiros. Estes passos já resultam em uma respiração mais calma e em uma vida mais plena. A coragem requerida de trilhar este caminho e conviver em sociedade é grande, mas já existe no esconderijo da sua autoconsciência. Pegue a chave e abra!



---

## *O que é o estresse e como Yoga pode ajudar?*

---

*17 de novembro de 2021,  
Por Paula T. de Saboia.*



Em tantos anos nas empresas, vivi e testemunhei muito estresse, a maior causa de doenças não-contagiosas: cardiovasculares, respiratórias, neuropsiquiátricas, metabólicas, câncer, entre tantas outras. Elas reduzem a qualidade de vida, aumentam internações hospitalares e mortes prematuras, além de impactar economicamente famílias e a sociedade em geral.

O estresse é um estado alterado pelo medo ou ameaça, gerando reações psicofisiológicas involuntárias naturais em quadro de “resposta de luta ou fuga”: elevação da frequência cardíaca, dilatação das pupilas, aumento da pressão arterial, glicemia, níveis de atenção e liberação de adrenalina. São reações úteis, mas passada a percepção de ameaça, devem cessar ou o estresse escala para os insalubres quadros de resistência e exaustão. Há também outro mecanismo protetor contra o excesso de tensão: a “resposta de relaxamento”. Ela devolve o equilíbrio até a sensação de bem-estar. Esta resposta não é tão automática ou rápida quanto a anterior, mas pode ser evocada e treinada através de práticas específicas, incluindo o yoga e a meditação.

No todo, Hatha Yoga trata, além do bem-estar físico, das questões ética, espiritual e emocional, distintas da fisiologia, mas ligadas a ela. Yoga é vivencial para que, através da atividade ancorada no corpo, possa superar a agitação e a dispersão da mente e, assim, travar contato com a gente mesmo: em essência, observar-se para então poder intuir aquele que se observa, uns “nós mesmos” mais acima e mais sábios que aquele Eu do cotidiano. Desta forma, ao diminuirmos o ritmo da mente através do corpo, criamos condições para encontrarmos a nossa verdadeira natureza humana.

Há quase 20 anos, a prática de Yoga tem sido uma grande aliada para gerir minhas emoções de forma ativa e responsável, impactando a mim e aos que me cercam e a minha atividade profissional como coach e consultora de desenvolvimento. Fez surgir uma Paula mais pronta para, com presença, ajudar o próximo.

Em 2022, que tal abrir espaço em sua vida para experimentar o Yoga e a meditação?

*Esperamos que essas reflexões possam ajudar você a viver todos os campos de sua vida com a potencialidade da primavera!*

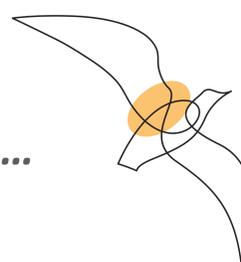
# *Retrospectiva 2021 & Prospectiva 2022*



# Saúde Física

*Em 2021, como cuidei do meu físico e da minha saúde?  
Refleta sobre sua alimentação, sono, respiração,  
condicionamento físico etc.*

*Minhas intenções para 2022 são...*

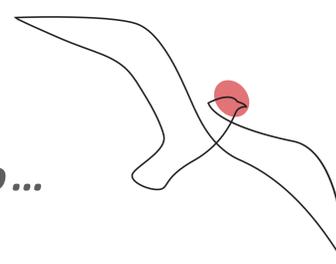


# Vida Profissional

***Em 2021, quanto das minhas intenções foram realizadas através do meu trabalho?***

*Refleta sobre o significado do trabalho em sua vida e a qualidade de suas entregas. Mudaria algo no que fez?*

***Minhas intenções para 2022 são...***



# Vida Social e Lazer

*Em 2021, como me dediquei a meus amigos e ao meu lazer?*

*O que fiz?*

*Refleta sobre viagens, encontros, programas culturais etc.*

*Minhas intenções para 2022 são...*

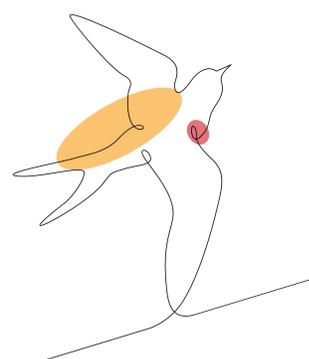


# Vida Afetiva

***Em 2021, como foi minha vida afetiva?***

*Refleta sobre o quanto tem dado e o quanto tem recebido de amor, carinho, atenção, confiança e romance.*

***Minhas intenções para 2022 são...***

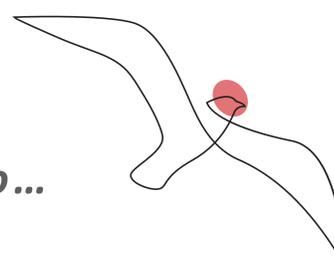


# Vida Familiar

***Em 2021, como e quanto me dediquei à minha família?***

*Refleta sobre a qualidade da sua vida em família em seus diversos papéis: como pai, mãe, irmão, irmã, filho, filha etc.*

***Minhas intenções para 2022 são...***

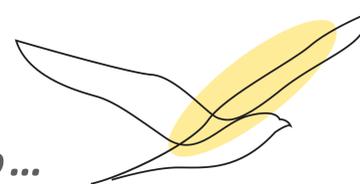


# Econômico- Financeiro

*Em 2021, como foi o equilíbrio entre minhas receitas, despesas, investimentos e doações?*

*Refleta sobre suas reservas, gastos, fontes de receita e sustentabilidade do padrão de vida.*

*Minhas intenções para 2022 são...*

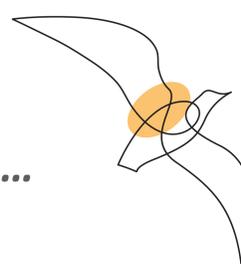


# Espiritual

***Em 2021, como e quanto me dediquei ao meu desenvolvimento espiritual?***

*Refleta sobre fontes de inspiração e conexão espiritual, práticas meditativas, contemplativas, grupos de estudos e cursos.*

***Minhas intenções para 2022 são...***

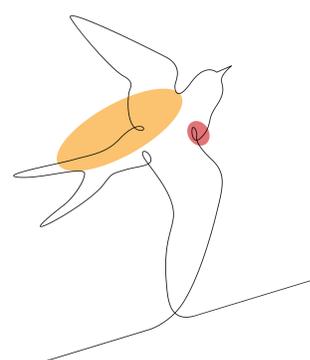


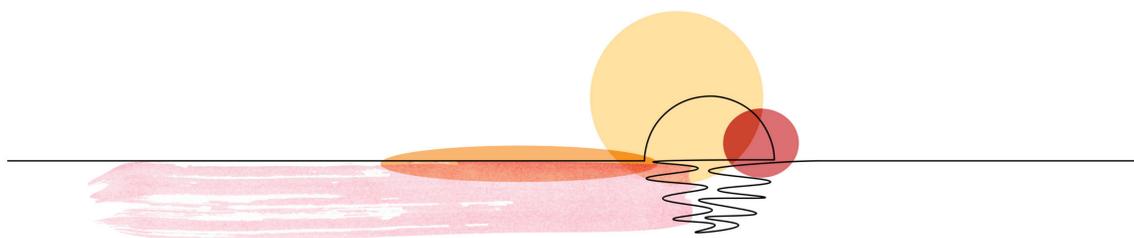
# Desenvolvimento Pessoal

***Em 2021, quanto tempo e atenção investi em autodesenvolvimento?***

*Refleta sobre iniciativas de desenvolvimento pessoal tais como terapias, coaching, esportes, grupos, arte, cursos etc.*

***Minhas intenções para 2022 são...***





*Lumo* 