

Lições do XXIV Seminário Nacional DOM – Parte 1 (16 de agosto de 2010)

Todas as vezes que termina um Seminário Nacional DOM a sensação é a de que as minhas baterias foram recarregadas e estou pronto para aproveitar mais um ano. A mistura de descanso, lazer, rever amigos, fazer novas amizades e ter a oportunidade de crescer, participando das atividades ali desenvolvidas, faz deste evento um lugar obrigatório para estar todo ano. E o Seminário DOM de 2010 foi muito especial, não só pelo local paradisíaco (Breezes Costa do Sauípe - Bahia), mas também pela brilhante participação dos palestrantes. Ao longo das próximas semanas apresentarei aqui as lições que aprendi em cada uma das palestras que assisti ao longo daqueles dias inesquecíveis. Quero compartilhar não só as informações, mas principalmente as reflexões e idéias que me proporcionaram sair do evento uma pessoa melhor do que entrei. Aproveite bem estes próximos textos e, quem sabe, no ano que vem nos encontraremos no XV Seminário Nacional DOM?

Viver mais E MELHOR! – Baltazar Melo

A abertura do evento foi feita pelo Baltazar, com o brilhantismo de sempre. O tema escolhido não poderia ser mais atual e pertinente. Na semana seguinte ao evento este também foi o tema do programa Globo Repórter.

“Queiramos ou não, já estamos e iremos viver cada vez mais.”

A escolha que podemos fazer a partir de agora é aprender a viver melhor. E o que é que você tem feito para viver melhor? A rotina da vida tem feito você apenas “xerocar” os seus dias, apagando incêndios e sem a preocupação em melhorar a qualidade deles?

***“Não há cura para o nascer e o morrer.
Então vamos saborear bem este intervalo.”***

A grande pergunta que você pode, e deve, se fazer é: Como posso saborear bem este intervalo? Uma boa dica para você encontrar a sua resposta, o Baltazar também deu na sua palestra.

“Cada pequena coisa te proporciona felicidade. Pequenos estímulos mudam os caminhos das pessoas.”

Será que você está sabendo valorizar as “pequenas grandes” coisas da sua vida? Infelizmente temos uma tendência em valorizar estas “pequenas grandes” coisas da vida quando a perdemos. Aí, não resta outra alternativa a não ser usar o espelho retrovisor da vida e recordar. Assim como os pequenos estímulos mudam os caminhos das pessoas, pequenas mudanças

de atitudes perante a vida podem mudar radicalmente a maneira como você aproveitará o restante dos seus dias.

“Idade Cronológica x Idade Biológica”

Hoje em dia encontramos pessoas que aparentam mais idade do que realmente têm e também o contrário, pessoas com menos idade do que o real, surgindo um questionamento em cima desses fatos. Uns envelhecem mais rápido e outros mais lentamente, dependendo da hereditariedade e do meio em que vivem. Todos contamos a nossa idade segundo o que estabelece o calendário. Mas o que realmente interessa é a idade biológica, aquela que nos informa sobre o envelhecimento de nossas células. Esta idade também está diretamente relacionada à qualidade de vida, a hábitos adquiridos no nosso dia-a-dia. E a sua idade biológica a quantas anda? Maior ou menor que a cronológica? Claro que para responder corretamente a esta pergunta seriam necessários exames detalhados, mas se você estiver curioso para ter uma idéia da sua idade biológica, no que diz respeito a alguns itens comportamentais, veja um pequeno teste em:

www.mdig.com.br/index.php?itemid=4084

Atualmente a Ciência mostra que quase todas as características associadas ao envelhecimento podem ser moduladas por fatores nutricionais, estilo de vida e ambientais. Procurar se manter ativo seja com exercício físico e/ou ler, estudar, meditar, passear são grandes aliados para diminuir a sua idade biológica e ir em busca da tão sonhada longevidade.

Pense Nisto!

“Você tem feito a sua vida valer à pena?”

Desafio da semana:

Aproveite esta semana para refletir e alterar, ou melhorar, a sua idade biológica. Algumas dicas de como fazer isto estão no texto acima. Mãos a obra!

Uma ótima semana e um abraço do Evandro Mota

Próximo texto: 23 de agosto