

A young woman with dark hair and eyes is looking through horizontal window blinds. She has a slight smile and is looking towards the right side of the frame. The image has a blue tint. A blue rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Felicidade no Novo Mundo

O mundo
estava no
rumo
certo?



PESSOAS

Auto-cobrança



RELAÇÕES

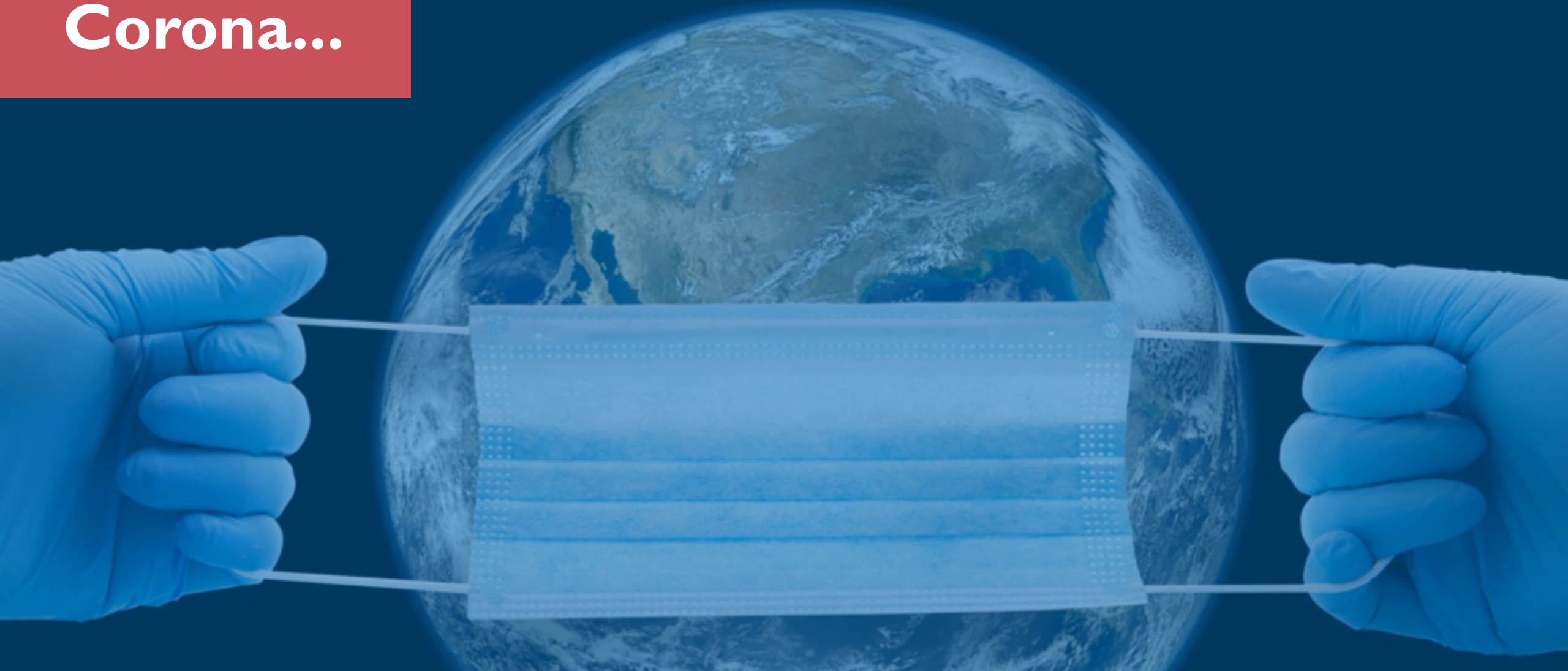
Competição

EMPRESAS

Melhores DO mundo



**Aí veio o
Corona...**





Só tem um jeito de sair:
Se todo mundo colaborar

Como cuidar
da gente?



1)
AUTO
COMPAIXÃO





I) AUTOCOMPAIXÃO

A) **Mindfulness:**
Perceba o que está sentindo

I) AUTOCOMPAIXÃO

B) **Humanidade
Compartilhada**





I) AUTOCOMPAIXÃO

c) AutoGentileza



2)
DRIBLAR A
ADAPTAÇÃO
HEDÔNICA



2)

DRIBLAR A ADAPTAÇÃO HEDÔNICA

A) Saborear



2)

DRIBLAR A ADAPTAÇÃO HEDÔNICA

B) Agir como último dia



2)
**DRIBLAR A
ADAPTAÇÃO HEDÔNICA**

c) Gratidão

3) RELACIONA MENTO





3)

RELACIONAMENTO

**A) Separação Física X
Conexão Social**

A close-up photograph of a man lying in bed, looking down at a smartphone held in his hands. The scene is dimly lit, with a blue tint. The man has a serious expression. The background shows white pillows and bedding.

RELACIONAMENTO

B) **Você ligaria para
alguém às 4h?**

RELACIONAMENTO

c) **Compaixão**



COMPAXÃO

COMPAIXÃO =

EMPATIA

COMPAIXÃO =

EMPATIA

+

DESEJO DE EVITAR / ALIVIAR O SOFRIMENTO

COMPAIXÃO =

EMPATIA

+

DESEJO DE EVITAR / ALIVIAR O SOFRIMENTO

+

AÇÃO

O aumento da compaixão está relacionado ao aumento da felicidade e diminuição da depressão.

(Shapira & Mongrain, 2010)

A autocompaixão está associada ao envelhecimento positivo.

(Phillips & Ferguson, 2013)

A prática da compaixão é tão importante para a saúde quanto o exercício físico e a dieta saudável.

(Center for Compassion and Altruism Research and Education, Stanford University)

**E na
empresa?**





QUARENTENA GAIA





QUARENTENA GAIA

Segurança:
Sem demissões



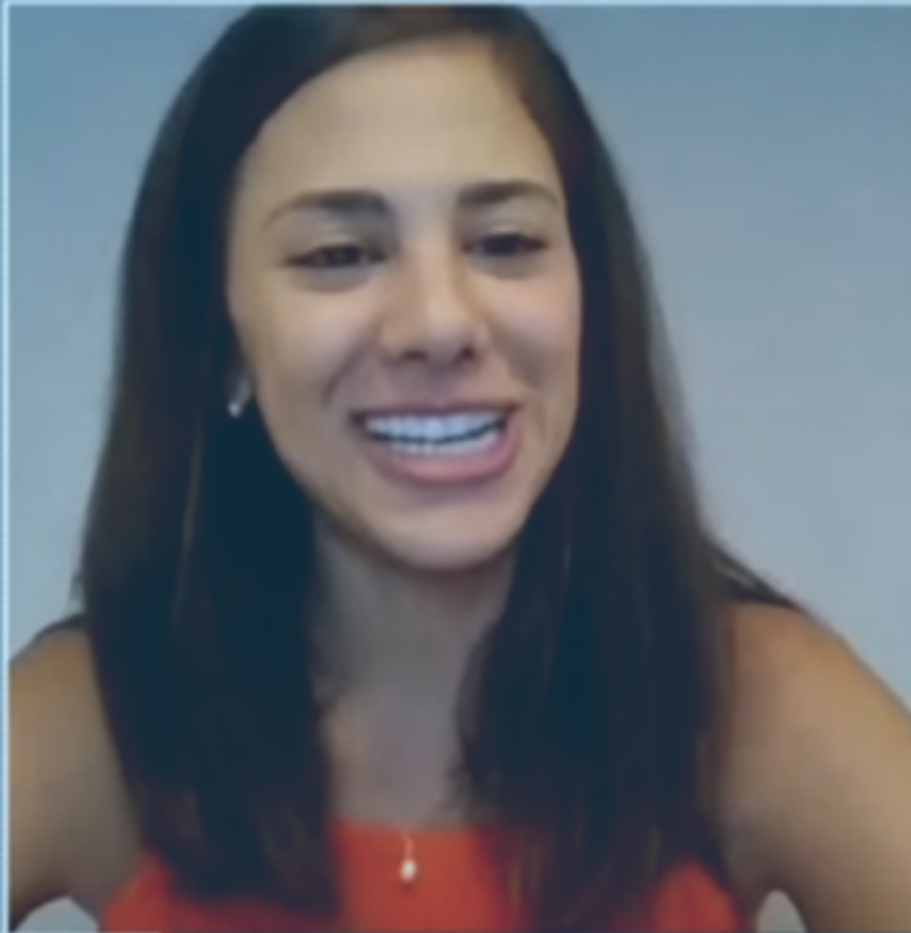
QUARENTENA GAIA

Acolhimento:
Meditação, Médicos...



QUARENTENA GAIA

Diversão:
Pizza, Páscoa, Desenhos



08:16

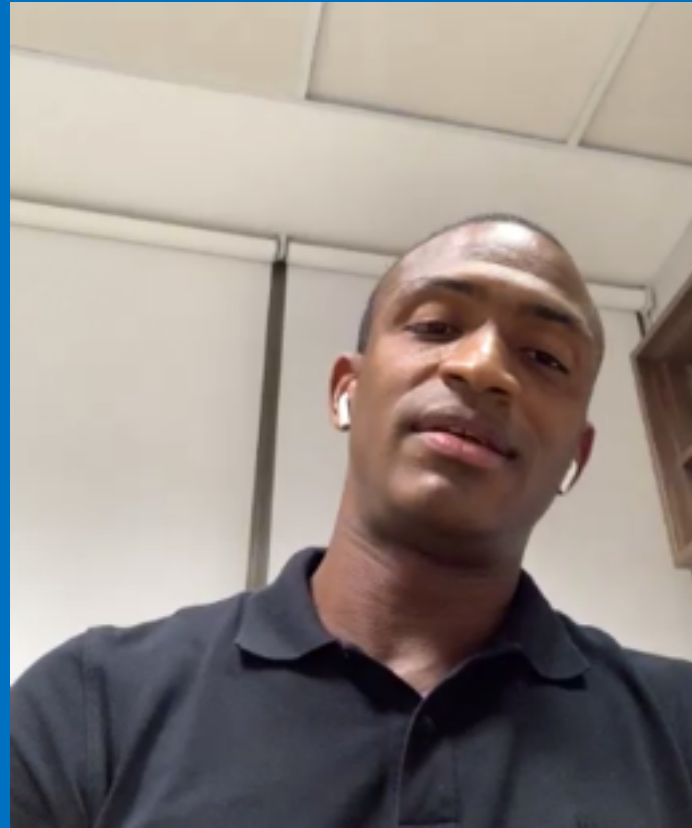
INICIATIVAS PARA MELHORAR O HOME OFFICE

Yoga para começar o dia e pizza em grupo na sexta-feira





Qual o papel de uma
empresa
na quarentena ?



Qual o papel da empresa na quarentena?



Quem usa, cuida.

**A cada máscara
comprada, outra é doada.**

www.eucuido.org.br

COMPRE E DOE MÁSCARAS:
eucuido.org.br



Emicida

Músico | @emicida

fiquebem 

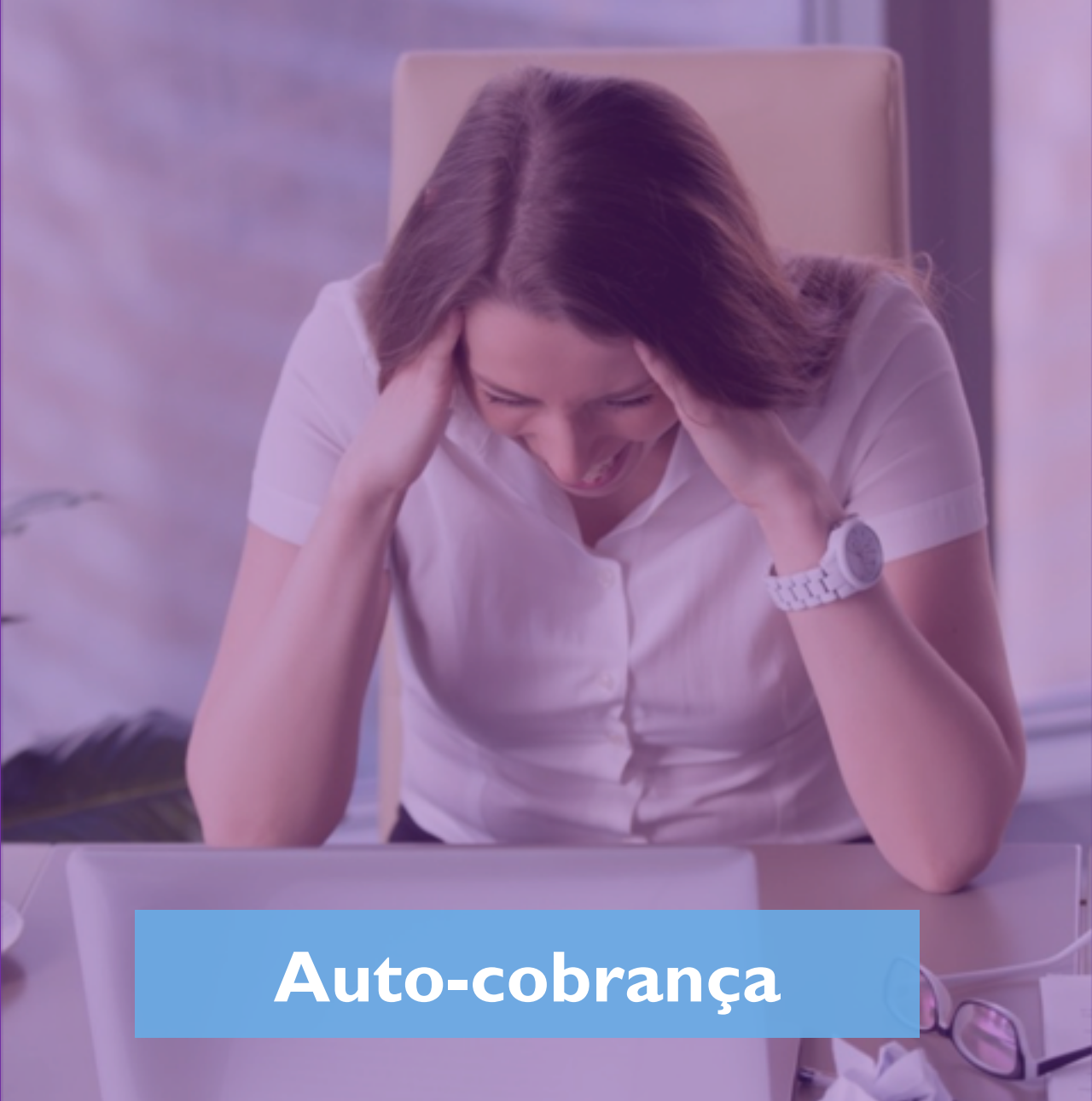
Cuidando das emoções e da saúde na escola

www.fiquebem.org.br



**VAMOS FALAR
DAS EMOÇÕES?**

E depois???



Auto-cobrança



Auto-cobrança



Autocompaixão



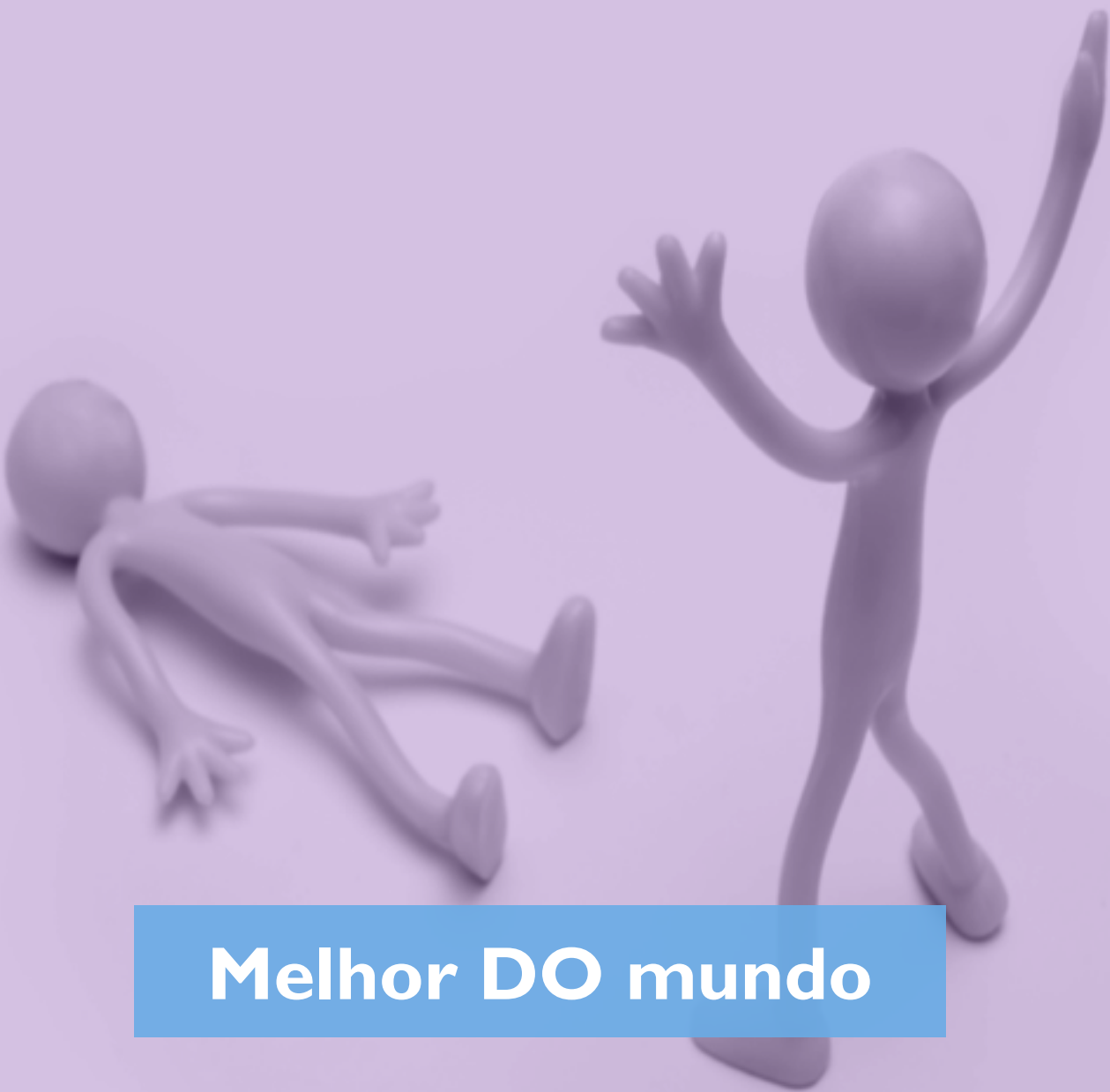
Competição



Competição



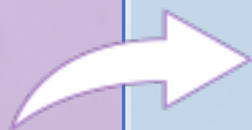
Compaixão



Melhor DO mundo



Melhor DO mundo



Melhor para o mundo



*O amor é como uma planta,
não dá para simplesmente
colocar num vaso e esperar
que cresça.*

Tem que regar e cuidar.

John Lennon

Muito obrigado ;-)



João Paulo Pacifico



grupogaia.com.br



Grupo Gaia



Felicidade iLTDA



@oGrupoGaia