



SAÚDE FINANCEIRA | saudefinanceira@gazetanews.com
POR CLAUDIA FEHRIBACH

Quando as resoluções de Fim de ano tem mais chances de dar certo!

Carioca, formada em Artes pela Universidade do Rio de Janeiro. Conselheira financeira especialista em orçamento, aconselhamento de crédito pessoal e hipotecas reversas. Vice-Presidente Executiva da Five Rings Financial. Envia sua dúvida por e-mail: claudia@five-ringsfinancial.com

Quando chega o fim do ano fazemos certas resoluções que na maioria das vezes são esquecidas já no início de Fevereiro...

Hoje eu queria apresentar a você o professor James Doty e te incentivar a seguir esses passos aqui para a concretização do seu sonho.

Notou que falei no singular? Ao invés de ter uma

Monte de resoluções que provavelmente vão ser esquecidas, vamos escolher uma!

O Professor James R. Doty é um renomado neurocirurgião e pesquisador nos Estados Unidos. Ele é diretor do Centro para Pesquisa e Educação em Compaixão e Altruísmo (Center for Compassion and Altruism Research and Education - CCARE) na Universidade de Stanford, uma instituição focada em explorar as bases neurais e comportamentais do altruísmo e empatia.

Doty é conhecido por seu trabalho interdisciplinar que une a neurociência com a espiritualidade e o bem-estar emocional. Sua abordagem destaca a importância de práticas que promovem a empatia e a compaixão como meios para alcançar uma mente mais saudável e um mundo melhor.

Mind Magic: O Poder da Mentalização

Em seu livro "Mind Magic", Doty compartilha experiências e técnicas que visam ajudar as pessoas a atingirem seus objetivos por meio da força do pensamento e da compaixão. Embora "Mind Magic" não seja tão amplamente conhecido quanto sua obra "Into the Magic Shop", a filosofia subjacente ao trabalho de Doty enfatiza o equilíbrio entre o foco nas metas pessoais e o cultivo de qualidades altruístas.

• Passos para Escolher um Desejo para Focar

Escolher um desejo para fo-

car envolve um processo introspectivo que combina clareza de intenção com prática consciente. Aqui estão algumas etapas sugeridas para identificar e trabalhar em direção ao seu desejo mais profundo:

1. Reflexão Interna: Reserve um tempo para meditar e refletir sobre o que realmente importa para você. Pergunte-se quais são seus valores fundamentais e como eles se alinham com os desejos que você está considerando.

2. Visualização: Imagine seu desejo realizado em detalhes vívidos. Veja-se vivenciando esse objetivo e observe como isso faz você se sentir. A visualização não apenas fortalece sua intenção, mas também traz clareza ao seu desejo.

3. Especificidade e Clareza: Concretize seu desejo em termos específicos e

mensuráveis. Quanto mais claro você for sobre o que deseja alcançar, mais fácil será traçar um caminho para chegar lá.

4. Alinhamento com Propósito: Certifique-se de que seu desejo está alinhado com sua paixão e propósito de vida. Isso garantirá que você se manterá motivado e dedicado ao longo do processo.

5. Ações Conscientes; Determine pequenos passos práticos que você pode começar a tomar imediatamente. A ação é a ponte entre o sonho e a realização.

6. Cultivo da Compaixão: No processo de perseguir seu desejo, mantenha-se aberto ao impacto de suas ações sobre os outros. Integrar compaixão e altruísmo em sua jornada não apenas enriquece sua experiência, mas também

contribui para um mundo mais harmonioso.

7. Persistência e Resistência: Entenda que contratempos fazem parte do caminho. Cultive resiliência e continue ajustando seu enfoque conforme necessário.

O trabalho de James Doty nos lembra que ao focarmos nossos desejos e intenções, é igualmente importante manter a empatia e a solidariedade ao longo de nossa jornada. Seja na busca de ambições pessoais ou na contribuição para o bem-estar coletivo, o equilíbrio entre mente e coração é crucial.

Então vamos tentar algo diferente esse ano? Foca em UMA coisa, segue a receita do James Doty, acredito que isso vai trazer uma grande diferença na sua vida. Seja no âmbito financeiro ou pessoal.

Aproveite para desejar a todos um ótimo Natal e um ano Novo de muitas realizações para você!

As informações fornecidas neste artigo são apenas para fins informativos. Não devem ser consideradas aconselhamento jurídico ou financeiro. Você deve consultar um profissional para determinar o que pode ser melhor para suas necessidades individuais.



Dr. Silva's
ULTRA WELLNESS CENTER

*Seu médico brasileiro em
Deerfield Beach*



CLÍNICO GERAL

- ▶ Pediatria (+4)
- ▶ Fisioterapia
- ▶ Nutrição
- ▶ Ginecologia
- ▶ Exames Físicos
- ▶ Exames de Sangue
- ▶ Raio X
- ▶ Ultrassom
- ▶ Colposcopia
- ▶ Ecografia
- ▶ Exame para Imigração
- ▶ PRP

TRATAMENTOS ESTÉTICOS

- ▶ Botox
- ▶ Juvederm
- ▶ Mini Facelift
- ▶ Rinoplastia
- ▶ Peeling
- ▶ Youth Smile
- ▶ Acne
- ▶ Manchas de Sol
- ▶ Hiperpigmentação
- ▶ Rejuvenescimento
- ▶ Anti- Envelhecimento
- ▶ Body Sculpting
- ▶ Celulite
- ▶ Depilação Definitiva



Pellets de hormônios bio idênticos para homens e mulheres

(954) 943-9670

Novo Endereço: 1100 S Federal Hwy, Deerfield Beach FL 33441

