

OPINIÃO

# Como programar seu cérebro para ter sucesso

Lucas Fonseca (\*)

*O nosso cérebro é a máquina mais poderosa que já foi inventada. Com suas capacidades cognitivas, ele consegue acumular e associar informações o tempo todo*

Se isso parece muito bom por um lado, pode também ser perigoso por outro. Isso porque, muitas vezes, criamos referências que não são positivas. Aí, está aberto o caminho para a criação de crenças limitantes, que nos cerceiam e prejudicam. Por isso, uma ferramenta poderosa é a reprogramação cerebral por meio da PNL - Programação Neurolinguística. Trata-se de uma abordagem de comunicação e desenvolvimento pessoal, criada nos Estados Unidos, na década de 70.

Os criadores, Richard Bandler e John Grinder, afirmam que existe uma conexão entre os processos neurológicos e a linguagem, e que é possível alterar padrões comportamentais aprendidos. Dessa forma, a PNL nos mostra que somos capazes de "modelar" nossas habilidades a fim de alcançar metas específicas em nossas vidas pessoais e profissionais. Contudo, gosto sempre de provocar algumas reflexões sobre o que definimos como parâmetro para essas metas. Infelizmente, estamos inseridos em uma sociedade que está projetada para o sucesso exterior, o status, e não necessariamente para o nosso íntimo, a nossa conexão com o coração.

Sendo assim, precisamos entender que o nosso cérebro é um computador. Portanto, só nós que devemos decidir o que vamos manter nele e o que vamos preferir deletar. E, o mais importante é fazermos isso olhando pura e simplesmente para nós mesmos, para os nossos desejos e anseios. Nessa ilustração, a PNL funciona como o mouse. É ela que acessa as emoções e nos ajuda no processo de selecionar o que deve ficar e o que deve sair.

Mas, para fazer essa reprogramação de forma consciente, é muito importante desenvolver o autoconhecimento. Quando somos apresentados a nós mesmos de forma mais profunda, as coisas parecem ficar mais claras, o que facilita

muito a organização das nossas crenças. Nesse sentido, é imprescindível descobrir qual é o nosso canal de comunicação mais assertivo, a fim de facilitar esse processo de reforma íntima.

Basicamente, existem três tipos de canais de comunicação: auditivo, visual e cinestésico. Os auditivos costumam expressar seus sentimentos pela fala. Preferem que alguém lhe explique algo a ter que ler. Gosta de ouvir e essa é a sua maneira de perceber o mundo, seja pela música, o barulho de uma cachoeira ou o som dos pássaros. De acordo com a PNL, são pessoas mais comunicativas e com grandes dons de expressão.

Os visuais estão sempre atentos ao que veem. Normalmente, costumam projetar imagens em suas mentes a fim de lembrar-se delas depois. Gostam de fazer anotações para terem registros visuais e precisam de lugares calmos para se concentrarem. Geralmente, são pessoas com alto nível de energia, inquietas e observadoras.

Por fim, os cinestésicos são aqueles que sentem o mundo pelo tato. Costumam ser pessoas bastante sociáveis, que gostam de contato físico. São pessoas que dizem "ver" com as mãos, já que precisam tocar em tudo. São tranquilos e prezam pelas experiências sensoriais.

Entendendo melhor a sua própria linguagem, a PNL vai poder te ajudar a se aproximar mais de si mesmo e dos outros. Percebendo que todos temos um pouco de cada um dos canais e que somos todos diferentes, devemos respeitar os canais dos que são diferentes de nós.

Ao se entender e conseguir ressignificar suas crenças, trocando as limitantes pelas fortalecedoras, certamente a sua vida tenderá a deslanchar muito mais. Quando a gente se conhece e define o que é importante para nós e não para os outros, fica muito mais fácil perseguir as nossas metas.

Lembrando sempre que a definição de sucesso é muito pessoal para cada um - e não uma fórmula social.

(\*) - É palestrante motivacional formado em administração de empresas com especialização em coaching. Fundador do Instituto Lucas Fonseca, criou a metodologia Mindset de Alta Performance (www.lucasfonseca.com.br).

# Democracia vive declínio no Brasil e em 23 países, diz estudo

Mais de 2,5 bilhões de pessoas - quase um terço da população mundial -- vivem em países onde a democracia está a declínio

A conclusão é de um estudo conduzido pela Universidade sueca de Gotemburgo que aponta que, que no ano passado, houve um declínio na democracia em 24 países, incluindo Brasil, Estados Unidos e Índia.

A pesquisa, apoiada por três mil especialistas em 202 países, revela que, nos últimos seis anos, houve um retrocesso global de pelo menos 25 anos, voltando ao nível democrático registrado logo depois do fim da União Soviética, em 1991. Além disso, o estudo identificou que as maiores ameaças são à autonomia dos meios de comunicação, à liberdade de expressão e ao estado de direito.

Para a Universidade sueca, os resultados são "realmente inquietantes", e o declínio representa a redução de direitos e liberdades em países que estão entre os mais importantes e populosos do mundo. Segundo os estudiosos, existe uma tendência à autocratização - perda de legitimidade da democracia com a violação dos critérios



As maiores ameaças são à autonomia dos meios de comunicação, à liberdade de expressão e ao estado de direito.

básicos como liberdade, transparência e rotatividade-, "que parece ocorrer principalmente nas regiões mais democráticas do mundo".

"Mesmo que a maioria das pessoas viva em democracias em 2017, ela diminuiu nos países que abrigam cerca de um terço da população mundial", enfatizou o estudo. A África subsaariana é a única região que vai na contramão dessa tendência e mostra um pequeno aumento

da democracia em toda a região.

Por outro lado, as análises indicam que, em alguns países que gozam de democracia em "boa saúde", certas parcelas da população, como mulheres e os mais pobres, estão em desvantagem quando se fala em acesso ao poder político. O acesso igualitário, em termos de gênero e status socioeconômico, verifica-se em países que hospedam apenas 15% da população mundial.

A Europa Ocidental e a América do Norte também retrocederam a níveis de 40 anos atrás, em termos de democracia liberal, no que tange a separação dos poderes Legislativo, Executivo e Judiciário. Três potências emergentes entre as nações dos BRICS também registram retrocessos significativos: Brasil, Rússia e Índia. Já entre os países da Europa do Leste, Polônia e Hungria apresentaram declínio (ANSA).

## ONU pede investigação sobre abusos na Venezuela

O alto comissário das Nações Unidas para os Direitos Humanos, Zeid Ra'ad al Hussein, recomendou, na sexta-feira (22), que o Tribunal Penal Internacional (TPI) "se envolva" no caso dos graves abusos cometidos na Venezuela, devido à inércia do Estado. O Escritório de Alto Comissário publicou seu segundo relatório sobre a situação na Venezuela, onde são denunciadas centenas de mortes, torturas e detenções arbitrárias e uso excessivo de força contra manifestantes pelas forças de segurança.

Especificamente, o relatório documenta as supostas execuções sumárias cometidas no decorrer de operações contra o crime organizado, chamadas de Operações de Libertação do Povo (OLP) entre 2015 e 2017, e Operações Humanitárias de Libertação do Povo, a partir de 2017.

APromotoria Geral registrou 505 mortes pelas mãos das forças de segurança durante as OLPs, que segundo fontes do Escritório, seguiam o mesmo padrão: incursões nos bairros pobres a fim de deter os "criminosos" sem ordem judicial e manipulação do local para simular confrontos e afirmar que as mortes foram o resultado de trocas de tiros.

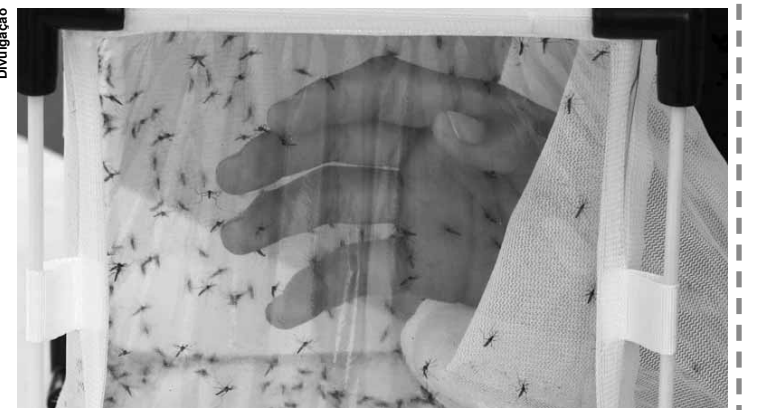
O relatório também denuncia a aparente impunidade generalizada em benefício das forças de segurança supostamente responsáveis pelas mortes de pelo menos 46 pessoas durante os protestos de 2017.

O texto se refere à grave crise alimentar que atravessa o país e acusa o governo da Venezuela de "ignorar" sua dimensão. Também cita a grave crise alimentar que atravessa o país e acusa o governo da Venezuela de "ignorar" sua dimensão. De acordo com números citados no relatório, 87% da população da Venezuela está afetada pela pobreza, e 61,2% se encontra em situação de extrema pobreza, e se constatou um rápido aumento da desnutrição infantil (Ag.EFE).

## Pesquisa desenvolve Aedes aegypti que só produz ovos estéreis

Uma nova variedade de mosquitos transgênicos deve começar a ser testada para combater o Aedes aegypti, transmissor da dengue, chikungunya, zika e febre amarela. A variedade foi desenvolvida pelo Instituto de Ciências Biomédicas da USP e pode começar a ser produzido em fase de testes em setembro. Os insetos modificados geneticamente têm espermatozoides defeituosos que, após o acasalamento, resultam em ovos estéreis.

Segundo a professora Margaret Capurro, principal responsável pela pesquisa, ao evitar sequer o aparecimento das larvas, o inseto transgênico se combina perfeitamente com o trabalho de identificação e destruição de focos em áreas urbanas. "Para não ter que mudar todas as medidas, alinhamos que é estéril é mais adaptável ao que é a medida do controle", enfatiza Margaret, que já trabalhou no desenvolvimento de



Os insetos modificados geneticamente têm espermatozoides defeituosos que, após o acasalamento, resultam em ovos estéreis.

outras variedades de mosquitos modificados geneticamente.

Essa nova pesquisa, financiada pela Fapesp e pela Agência Internacional de Energia Atômica, atende a uma demanda colocada pela Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo. Por isso, a preocupação de maximizar a integração com outras estratégias de combate ao mosquito. A segunda fase do projeto, prevista para começar em setembro, será feita em parceria com a

organização social Moscamed Brasil, em uma fábrica em Juazeiro, na Bahia.

Os testes serão feitos em gaiolas de campo, de 3 metros quadrados, colocadas em ambiente natural. A terceira fase pode ser iniciada ainda no final de 2019, com a produção piloto de 500 mil insetos por semana. A partir dos ajustes finais feitos nesta etapa, o mosquito estará pronto para ser reproduzido em grande escala (ABr).

## Princesa Mako do Japão anuncia visita ao Brasil

A princesa Mako do Japão, neta mais velha do imperador Akihito, viajará ao Brasil, em julho, para celebrar o 110º aniversário da chegada dos primeiros imigrantes japoneses ao país, segundo a Casa Imperial do Japão. Está será a primeira visita oficial da princesa ao Brasil, que percorrerá 14 cidades entre os dias 17 e 31 de julho e participará de cerimônias comemorativas em lembrança da chegada dos primeiros imigrantes japoneses.



A princesa Mako em foto de janeiro de 2018.

O Rio de Janeiro, onde a princesa Mako chegará no dia 18, será o ponto de partida de seu percurso, durante o qual o presidente Michel Temer, a receberá em uma visita de cortesia. Existe a previsão de que realize um discurso no dia 20, na cidade de Maringá, e depois visitará lugares com grande presença de brasileiros descendentes de japoneses como Manaus e Tomé-Açu. O Brasil é o país que abriga a maior comunidade japonesa

do mundo fora do Japão, com cerca de 1,9 milhão de pessoas. Os amplos fluxos migratórios por mais de um século, juntamente com fortes laços econômicos, fortaleceram o vínculo entre Japão e Brasil.

A última visita feita por um membro da família real japonesa ao Brasil foi a do príncipe herdeiro Naruhito, que em março participou do Fórum Mundial da Água, em Brasília (Agência EFE).

## Coreias farão reunião sobre famílias separadas na guerra

Seul e Pyongyang se prepararam para reunir cerca de 100 famílias separadas pela Guerra das Coreias (1950-1953). Os governos das duas Coreias agendaram uma rodada de negociações para discutir o tema entre os dias 20 e 26 de agosto, na zona turística do Monte Kumgang, um enclave norte-coreano.

De acordo com a agência Yonhap, as negociações envolverão 100 famílias e foram possíveis graças a um acordo entre a Cruz Vermelha dos dois países. Especialistas políticos consideram um forte sinal de reaproximação entre a Coreia do Sul e a Coreia do Norte (ANSA).



Foto de arquivo de agricultores durante a Guerra da Coreia.

Empresas & Negócios

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para

TEL: 3043-4171 / 3106-4171

www.netjen.com.br

<p>Empresas &amp; Negócios</p>	<p>José Hamilton Mancuso (1936/2017)</p>	<p>Administração: Laurinda M. Lobato</p>	<p>Diretora Comercial: Lilian Mancuso (lilian@netjen.com.br)</p>
<p><b>Editorias</b>  <i>Economia/Política:</i> J. L. Lobato (lobato@netjen.com.br); <i>Ciência/Tecnologia:</i> Ricardo Souza (ricardosouza@netjen.com.br); <i>Lazer/Cultura:</i> Laura Lobato De Baptisti (lauralobato11.ll@gmail.com); <i>Livros:</i> Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterarioralph.com.br); <i>TV:</i> Tony Auaud (central-noticia@bol.com.br). <i>Revisão:</i> Sônia Souza.</p>		<p><b>Jornal Empresas &amp; Negócios Ltda</b>                  Administração, Publicidade e Redação: Rua Vergueiro, 2949 - 12º andar - cjs. 121 e 122 - Vila Mariana - Cep: 04101-300. Tel. 3043-4171 / 3106-4171 - E-mail: (netjen@netjen.com.br) - Site: (www.netjen.com.br). CNPJ: 05.687.343/0001-90 - JUCESP, Nire:35218211731 (6/6/2003) - Matriculado no 3º Registro Civil de Pessoa Jurídica sob nº 103.</p>	
<p><b>Colaboradores:</b> Cicero Augusto, Eduardo Shinyashiki, Geraldo Nunes, Heródoto Barbeiro, J. B. Oliveira, Leslie Amendolara, Mario Enzo Belio Junior.</p>		<p>RIO DE JANEIRO: <b>J.C. REPRESENTAÇÕES E PUBLICIDADES EIRELI</b>                  Av. Rio Branco, 173 / 602 e 603 - Centro - Rio de Janeiro - CEP 20040-007                  Tel. (21) 2262-7469 - CNPJ 30.868.129/0001-87</p>	