

DS

ARTIGO

INTELIGÊNCIA FÍSICA,
VOCÊ SABE O QUE É?

A inteligência física é pouco e menos conhecida, mas ela é tão importante quanto as outras para o seu bem-estar, rendimento e produtividade no trabalho, nos estudos e na vida.

Ela faz parte das quatro principais inteligências estudadas pela psicologia e precisa estar equilibrada e em sintonia com as demais - inteligência emocional, espiritual e intelectual - para seu organismo funcionar da melhor maneira e te dar as melhores respostas.

É o que prega Bob Hoffman, autor de um dos cursos de autoconhecimento mais famosos no mundo. Ele diz que para evoluir como pessoa ou profissional, nós devemos focar no desenvolvimento destas quatro Inteligências. Nenhuma deve ser negligenciada!

Os hormônios que uma atividade física pode gerar no corpo - serotonina, ocitocina, por exemplo - acaba ajudando a pessoa a ter foco, uma mente criativa e imaginativa, e ter mais disposição.

Muitas pessoas, por exemplo, acham que acordar mais cedo vai fazer com que elas fiquem sem energia durante o dia, e é justamente o contrário! Acordar cedo para cuidar do corpo e fazer uma atividade física te mantém mais energizado para você ser mais produtivo!

Estar bem com o corpo também interfere na mente e consequentemente no espiritual e intelectual. Estar com a saúde em dia é condição favorável para a pessoa buscar seu propósito de vida, assimilar novos aprendizados e dar o melhor de si ao mundo.

Também é importante saber reconhecer sinais de que seu corpo não está bem, para se cuidar. Dores musculares, torcicolos, tremores nas pálpebras, tiques, enxaquecas, ansiedade, podem ser sinais de sobrecarga de trabalho e responsabilidades. As atividades físicas ajudam a aliviar as tensões. A alimentação variada e colorida também. Boas noites de sono e gestão do tempo também fazem a diferença.

Passar um final de semana ou feriado preocupado demais com as pendências da próxima semana no trabalho podem te impedir de recuperar a energia que seu corpo e mente precisam para dar conta do recado na hora certa. Então, saiba relaxar, se desconectar, valorizar e favorecer seu descanso semanal!

Conforme as teorias Hoffman, privilegiar o desenvolvimento de uma inteligência em detrimento da outra também pode levá-lo a condições incapacitantes ou de transtornos como síndrome do pânico, depressão e picos de ansiedade. Por isso, invista em seu autoconhecimento e nas atividades que possam elevar a sua inteligência física!

Mário Quirino é especialista em desenvolvimento humano.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da
AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

© DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

14ª EDIÇÃO

Inscrições para Encontro
Estilo de Vida Canopus
encerram nesta sexta

14º ENCONTRO

ESTILO DE VIDA CANOPUS

TANGARÁ DA SERRA - MT

08 A 11 DE JUNHO DE 2023

LOCAL:

CASA DE ORAÇÃO

INFORMAÇÕES:

ADEMIR - 65 9939-4978

LENA - 65 9987-3095

Encontro acontece entre os dias 8 a 11 de junho

O encontro
visa contribuir
na transformação
pessoal

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Interessados em participar do 14º Encontro Estilo de Vida Canopus em Tangará da Serra devem ficar atentos ao prazo de inscrição que encerra nesta sexta-feira, dia 2 de junho.

O encontro teve início em 2004, com objetivo de contribuir no desenvolvimento e transformação pessoal oferecendo a oportunidade de o indivíduo repensar a qualidade de vida nas relações consigo mesmo, com Deus, com a família, com os amigos, com o trabalho e com o meio ambiente. Para desenvolver o equilíbrio do ser humano, tanto físico como espiritual, realizar planejamento de 100 anos de vida e para incentivar o exercício do voluntariado com realização de ações e projetos que visam melhorar a qualidade de vida das comunidades onde o Instituto Canopus está inserido.

Já são mais de 650 pessoas que participaram dos 13 encontros já realizados em Tangará da Serra

Segundo Ademir Anibale, um dos coordenadores do encontro, essa é uma oportunidade ímpar de realizar uma viagem para dentro de si. “Esse é um encontro em que os participantes fazem uma imersão em si. Ficamos durante esses três dias, de certa forma, reaprendendo muitas coisas, porque somos levados a nos analisar, e isso faz que repensemos nosso estilo de vida”, informa.

O encontro será totalmente gratuito entre os dias 8 a 11 de junho na Casa de Oração. Interessados em participar podem obter mais informações através dos números 9 9939 4978 ou 9 9987 3095.

PRIMEIRA DO PAÍS

Desenvolve MT é selecionada para projeto de transformação digital com foco no cidadão

LIVIA RABANI / Desenvolve MT

A Agência de Fomento do Estado de Mato Grosso, Desenvolve MT, será a primeira agência do país a passar pelo processo de transformação digital promovido pela Associação Brasileira de Desenvolvimento (ABDE). A ação é desenvolvida por meio de um projeto-piloto, com foco nas instituições financeiras de desenvolvimento do país (IFDs).

Dentre as 23 instituições do Sistema Nacional de Fomento que se inscreveram para o projeto-piloto, a Desenvolve MT foi a única selecionada. A proposta faz parte do planejamento para o fortalecimento do Sistema Nacional de Fomento, e está alinhada com a missão “Futuro Digital, Inteligente e Inclusivo”, da agenda do Plano ABDE 2030 de Desenvolvimento Sustentável.

Como parte inicial do projeto, a agência passará por uma consultoria promovida pela ABDE em parceria com o Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), e executada pela consultoria BIP Brasil.

A próxima etapa prevê um diagnóstico com os setores envolvidos para entendimento dos desafios e prioridades estratégicas, bem como de as iniciativas digitais em andamento, para avançar no processo de transformação digital e implantação do projeto-piloto.

O presidente interino da Desenvolve MT, Willian Moraes, ressaltou que o processo de transformação digital na agência é um pedido do governador Mauro Mendes, que determinou a implementação de soluções inovadoras que possam atender o empreendedor com mais eficiência.