

**Resgate do SER
Para PermaneSER**

“RESGATAR O SER PARA PERMANE**SER**.”

Toda a existência sente na pele, na mente e na alma os reflexos das profundas alterações que estamos experimentando. Famílias, empresas, enfim, todos os níveis de relacionamento que envolvam pessoas, são afetados. E não há como separar, não há como dissociar, todos os níveis, do pessoal ao profissional, estão concentrados em um só receptáculo: o ser humano.

O PERMANE**SER** é um programa de desenvolvimento pessoal que utiliza e considera a interação das metodologias e técnicas do Coaching, com os conceitos, éticas e princípios da Permacultura. Sugere a redução da desordem causada pelo ser humano, resgatando a liberdade pessoal nos ciclos que estabelecem a conexão dele com ele mesmo, com o mundo natural, devolvendo ao ser humano o poder dele mesmo ser protagonista de sua própria história.

OBJETIVO DO PERMANE*SER*

Cada um de nós precisa readquirir o valor de se conhecer a si próprio. AUTOCONHECIMENTO é a bússola que vai indicar quem você é e o que quer. AUTOCONHECIMENTO vai ajudar você a montar o planejamento para uma vida inteira.

O principal objetivo do PERMANE*SER* é motivar você a estabelecer um diálogo interno que reconecte você com você mesmo e com o meio ambiente. Isso vai permitir que você coloque em prática as mudanças necessárias e que irão contribuir para que seus sonhos e desejos se realizem.

O PONTO DE PARTIDA PARA A CONQUISTA É O DESEJO!

Você sabe quais são seus sonhos e desejos?

Você está no caminho certo para realizá-los?

Aproveite esse momento para fazer uma lista de seus sonhos e desejos. Escreva-os!

DE QUE FORMA A IMAGEM ABAIXO INSPIRA VOCÊ?



Você percorreu um caminho até chegar ao momento atual. Alguns eventos marcaram e influenciaram você durante o trajeto, tanto os bons e felizes quanto os ruins e que, porém não deixaram de ser menos importantes.

Durante a jornada você teve que lidar, ora com os fatores EXTERNOS do caminho - os que não conseguiu controlar, ora com os fatores INTERNOS do caminho, os que conseguiu controlar.

E tudo o que você viveu e experimentou demandou de você ENERGIA para permanecer na rota traçada.

Você lembra que momentos foram esses?

Que tipo de EMOÇÃO esses momentos causaram em você na época?

Que tipo de EMOÇÃO você sente agora ao se lembrar deles?

Quais experiências você acumulou durante o seu percurso?

Se preferir anote as respostas. Isso auxilia no processo de reflexão e meditação.

Para todas as células do corpo, a fonte que mantém tudo funcionando é a ATP. É ela que nos oferece ENERGIA. Por ser muito importante, o corpo tem sistemas diferentes para criar ATP. Porém estes sistemas trabalham juntos e são divididos em etapas.

O PERMANE *SER*, tal qual a molécula da ATP, divide-se em três etapas que se reúnem para gerar ENERGIA e motivar você a pensar sobre suas atitudes e comportamentos.

1ª Etapa: **A VALIAR**

O objetivo nesta etapa é fazer com que você perceba as semelhanças entre os ecossistemas e identifique onde está desperdiçando suas energias. Você será motivados a conhecer a real situação em que se encontra nas diversas áreas de sua vida. Será um estímulo a refletir sobre o tipo de comportamento que está sendo adotado.

Em alguns dos momentos vividos durante o seu trajeto, as experiências adquiridas foram muito importantes na elaboração do mapa de sua vida. Princípios ou valores morais, como a ética são peças chave para a harmonização dos grupos, a fim de que haja um equilíbrio e bom funcionamento social, possibilitando que ninguém saia prejudicado.

O sistema permacultural está fundado em éticas e princípios que podem ser usados em todos os campos de atuação e do conhecimento para estabelecer, desenhar, coordenar e melhorar todos os esforços feitos por indivíduos, lugares e comunidades que trabalham para um futuro sustentável.

Os três princípios éticos da Permacultura - o cuidado com as pessoas, o cuidado com a Terra e como tratamos os excedentes de tempo, energia e dinheiro - são mecanismos que evoluem culturalmente, regulando os interesses individuais, dando uma melhor compreensão dos bons e maus resultados.

O que você acredita sobre a vida? E sobre si mesmox?

Quais são os seus valores de vida?

O que está impedindo você de realizar os seus sonhos?

Quais são suas limitações?

O que você poderia fazer agora para realizar o seu sonho?

2ª Etapa - **T RANSFORMAR**

A questão que pretendemos resolver nessa etapa é a sua SINTONIA com você mesmo, com o meio-ambiente, com os ambientes que você frequenta e transita. Muitas vezes desperdiçamos ENERGIA, tentando nos sintonizar com algo que não concordamos ou simpatizamos, com as expectativas de outras pessoas e não com as nossas expectativas.

Perdemos tempo e energia porque ficamos preocupados com o que os outros pensam de nós. Criamos expectativas por causa da expectativa dos outros em relação a nós.

É preciso experimentar, descobrir, saber o que gosta e o que não gosta. Fazer escolhas conscientes. O seu estilo de vida é uma coleção de pequenas escolhas que você faz diariamente.

Daí então você consegue separar o que serve e o que não serve mais, mantendo aquilo que você curte e deixando de lado o que não curte tanto.

O quanto os outros pensam sobre você te prejudica? E o quanto te ajuda?

Uma mudança de pensamento e de atitudes com relação a como interagimos entre nós e com o meio ambiente se faz urgente. Uma vez reconectado consigo o homem acorda e se conscientiza sobre a importância de utilizar bem sua energia.

Se continuarmos com essa pegada devastadora será preciso cinco planetas Terra para abrigar e alimentar a provável população mundial em 2050.

Você realmente precisa fazer o que você tem feito?

Você realmente precisa agir da maneira que tem agido?

QUE ATITUDE OU COMPORTAMENTO VOCÊ TERIA DIFERENTE NA PRÓXIMA VEZ?

3ª Etapa - **PERMANECER**

O objetivo nessa ultima etapa é motivar cada um de vocês a perseverarem nas atitudes que os levarão às mudanças necessárias sem perder a visão da permanência. Aqui, não confrontada com o significado da IMPERMANÊNCIA, que significa a constante mutação de todas as coisas que compõe o universo. Mas sim validá-la, motivando a cada um de vocês a não ficar parado ou de não crescer e evoluir. Significa que o movimento, a atitude a ser tomada agora será relevante para o sempre, para o desfrute das gerações futuras, para quem virá depois de nós.

O projeto permacultural, além das éticas, respeita também alguns princípios básicos. Os princípios têm aplicações mais específicas e definem os limites das éticas.

Uma vez que os sistemas naturais da Terra estão se degradando rapidamente e que há a necessidade urgente em restaurá-los, o PERMANE*SER*, ao invés de utilizar todos os princípios da Permacultura juntos, os reorganizou em três grupos, alocando as prioridades em busca de efetividade na restauração das paisagens, da seguinte forma:

PRINCÍPIOS DE DESIGN - Baseados nos grandes temas ecológicos, como água, energia e solo, quando todos são essenciais para a vida.

PRINCÍPIOS DE ESTRATÉGIA - Minimizam impactos ambientais negativos causados por erros de design e asseguram que elementos essenciais dos sistemas naturais sejam resguardados e os recursos usados apropriadamente.

PRINCÍPIOS DE ATITUDE - Aumentam a consciência do valor dos diferentes elementos e processos que afetam ou são afetados pelo seu design.

Que tal se ao considerar esses princípios em suas atitudes você conseguisse ter uma vida livre e sustentável? Conseguir viver melhor com menos; viver com segurança e saúde, usando recursos renováveis locais; economizar a energia pessoal através da colaboração entre os membros da família e do trabalho; aumento das possibilidades dos momentos de lazer e divertimento.

O CAMINHO É SEU. A DECISÃO É SUA

Essa pequena publicação é apenas uma amostra de como você pode traçar o seu plano de viagem que vai orientar você no percurso que está apenas iniciando.

Muitas vezes nem percebemos que podemos desenhar a própria vida e aceitamos o roteiro que alguém criou para nós. Escolher o estilo de vida é como desenhar numa folha em branco. Não nos damos conta de quantas opções temos, mas fica mais fácil à medida que damos os primeiros rabiscos.

Alguns sinais ao longo do seu caminho vão surgir e irão sugerir comportamentos e atitudes, alertando tanto para os riscos quanto para as oportunidades que poderão surgir durante sua caminhada.

Estamos prontos para contribuir e ajudar você a enxergar e traduzir esses sinais na elaboração do seu roteiro, do seu mapa. E também motivar você a seguir com ânimo e energia em direção aos seus sonhos com uma nova e ampla visão de mundo.

Quer saber mais sobre o PERMANE*SER*? Quer receber um atendimento personalizado? Ouvir uma playlist com as melhores músicas da MPB?

Visite **www.ginovivone.wixsite.com/permaneser**

E você também pode seguir nosso perfil no Instagram: **@serepermaneser**

Quais os seus objetivos de vida que você gostaria de realizar com o auxílio do PermaneSER?