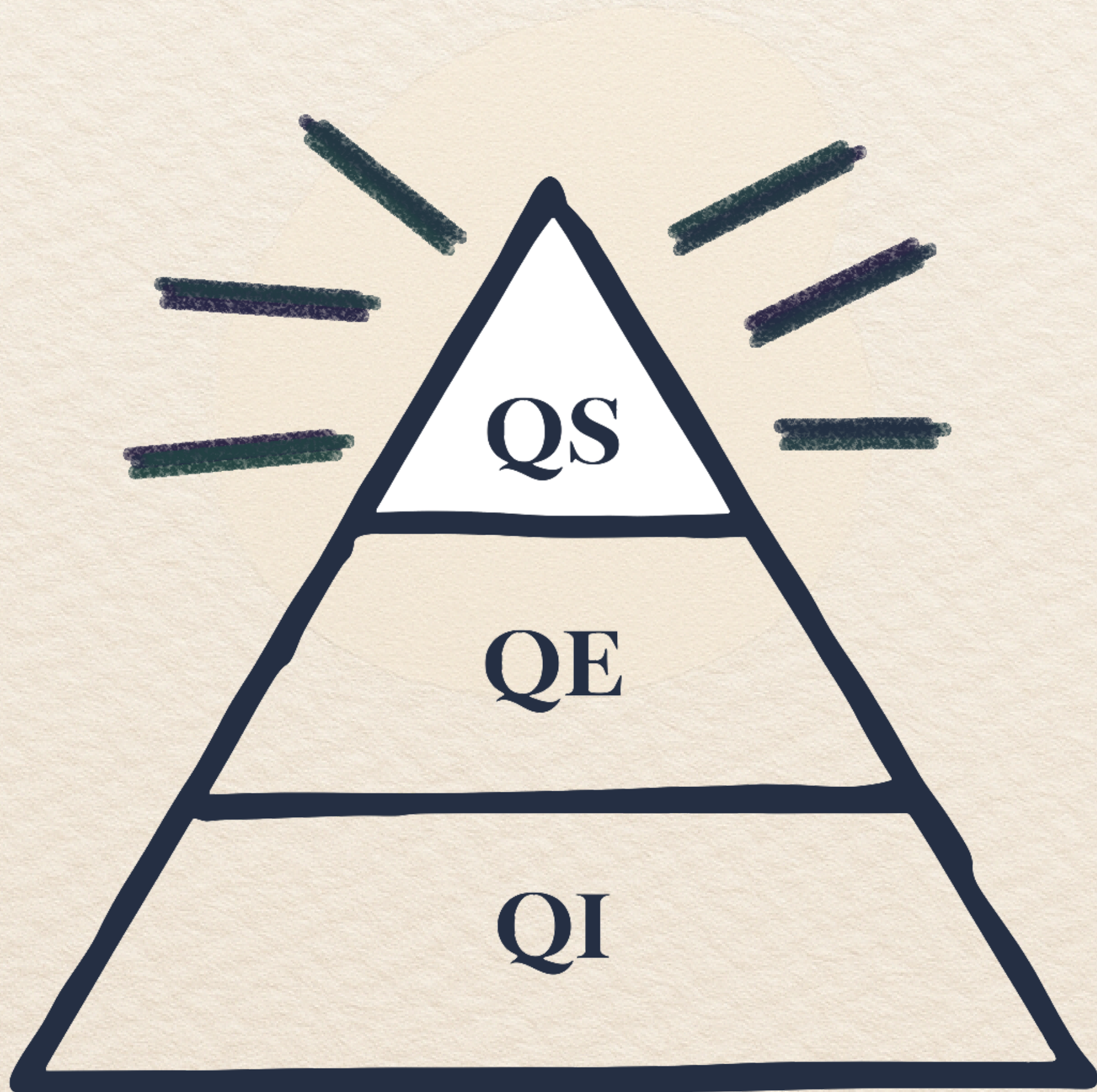


INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL NA PRÁTICA

COMO POTENCIALIZAR SEUS RESULTADOS
EM TODAS AS ÁREAS DA VIDA



ELAINE OSHIRO



VOCÊ JÁ SE PERGUNTOU POR QUE, MESMO
TENDO CONQUISTADO TUDO O QUE
PLANEJOU, AINDA SENTE QUE FALTA ALGO?
POR QUE, APESAR DE TODO O SUCESSO
PROFISSIONAL, AS RELAÇÕES CONTINUAM
SUPERFICIAIS? POR QUE A SENSAÇÃO DE
VAZIO PERSISTE, MESMO QUANDO TODAS AS
METAS FORAM ALCANÇADAS?

SE VOCÊ SE IDENTIFICOU COM ALGUMA
DESSAS QUESTÕES, SAIBA QUE NÃO ESTÁ
SOZINHO!

Introdução

Este livro nasceu da observação de um padrão recorrente: profissionais bem-sucedidos e pessoas aparentemente "realizadas" compartilhando uma mesma sensação de vazio e desconexão. O método Desconecte surge como resposta a essa realidade, oferecendo uma abordagem prática para desenvolver a Inteligência Espiritual (QS) e aplicá-la no cotidiano.

Estruturado como um guia prático, o livro combina conhecimentos científicos, metodologias testadas e experiências reais para ajudar o leitor a compreender o que é Inteligência Espiritual (diferenciando-a da espiritualidade ou religiosidade), aplicá-la em diversas áreas da vida, desenvolver ferramentas para elevar a consciência e transformar sua relação com o trabalho, os relacionamentos e os objetivos pessoais.

Cada capítulo vai além da teoria, proporcionando aplicação prática através de conceitos fundamentais explicados com clareza, estudos de caso, exercícios de reflexão, material complementar e ferramentas para a implementação imediata.

Este livro não pretende expressar verdades, e sim funcionar como um guia na busca por uma transformação profunda, onde teoria e prática se unem para criar mudanças duradouras. Ao final da leitura, você terá uma compreensão clara da Inteligência Espiritual, ferramentas práticas para desenvolvê-la, um plano de ação personalizado e recursos para continuar seu desenvolvimento.

A jornada que você está prestes a iniciar é única e pessoal. Seja qual for o seu caminho, desejo que seja belo e significativo. Vamos começar?



Quando falamos em Inteligência, presumimos que a intenção de a estudar passa por uma necessidade de aprimoramento do ser humano para se adaptar às condições externas. Por isso, é indispensável entender os efeitos das mudanças que acontecem no ambiente, na cultura, no trabalho, nos relacionamentos, na tecnologia, entre outros fatores, e que interferem diretamente na nossa busca contínua de construirmos a nós mesmos.

Desde as sociedades primitivas, o trabalho do homem vem sofrendo transformações para se adaptar às mudanças culturais e tecnológicas. À medida em que avançam os regimes de produção e comércio, ocorrem transformações também no significado do trabalho e seu impacto na formação do indivíduo em si. O trabalho começa como um sistema autossuficiente, ou seja, exclusivo para garantir a sobrevivência da família.

A organização em tribos começa a segmentar o trabalho, onde cada um começa a assumir responsabilidades diferentes e específicas, o que dá início também à hierarquização entre os trabalhadores.

O excedente da produção passa a ser negociado em regimes de trocas, dando surgimento ao comércio. O acúmulo de produção e riqueza ganham forma, assim como a servidão e a exploração no sistema de trabalho de feudos. O comércio internacional entra em expansão e a mercantilização acelera a monetização das economias.

Com o advento das fábricas trazido pela Revolução Industrial, o trabalho se torna mecanicista, fragmentado em linhas de produção, com funções altamente especializadas e condições de trabalho precárias. Começa o movimento de êxodo rural e a necessidade de investir em conhecimento técnico. A partir desse ponto, o QI (Quociente de Inteligência Cognitiva) começa a ser cada vez mais valorizado, pois quem possuía maior capacidade mental associada à atenção, memória, concentração e raciocínio desempenhava melhor as tarefas e destacava-se diante dos demais.

Entretanto, pouco a pouco os estudiosos de comportamento social começam a notar que é necessário agregar outras habilidades para ser bem-sucedido, que vão além das questões do intelecto.

Surgem as teorias da inteligência social e depois das inteligências múltiplas, para demonstrar que a inteligência não é uma capacidade única, mas sim um conjunto de

habilidades distintas.

Nas empresas, os líderes começaram a notar que questões emocionais dos trabalhadores também afetavam a produtividade e os resultados. Desse modo, iniciam-se os programas de capacitação voltados para trabalho em equipe, engajamento e motivação, além de cuidados relacionados à saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho. No campo individual, as pessoas começam a entender a importância de aprender a lidar com as emoções e os relacionamentos sociais para o sucesso da vida pessoal e profissional. Sendo esta a grande contribuição do QE (Quociente de Inteligência Emocional).

Com o avanço tecnológico, a informação chega aos homens com maior velocidade e quantidade, acelerando o pensamento e o tempo das tarefas no trabalho e no estudo. As novas gerações já nascem com excesso de estímulo e são envolvidas desde cedo em ambientes de alta competitividade e produtividade.



Anexo I: Inteligências Múltiplas
Por Howard Gardner



Anexo II: Inteligência Emocional
Por Daniel Goleman



A urgência em conquistar resultados individuais promove um afastamento dos interesses coletivos e intensifica a busca por questões materiais e a realização imediata de desejos.

A falta de criticidade e o automatismo nos afasta da nossa autenticidade, promove relações superficiais e desconexão com a Natureza e com a vida simples.

Essa desconexão com o que é essencial para a completude humana faz crescer em grandes proporções os problemas mentais e emocionais, que não encontram mais alívio em conquistas materiais. Aumenta a percepção e a busca por experiências que agreguem sentido e propósito de vida. É nesse contexto que o QS (Quociente de Inteligência Espiritual) começa a ganhar relevância, para desenvolver nas pessoas capacidades que vão além do cognitivo e do emocional.

P A R A A P R O F U N D A R :



Estudo de Caso I: Do Sofrimento ao Sentido,
A Jornada de Viktor Frankl



Exercício de Reflexão I: Inteligências,
influências e identidade.



Leitura Complementar:

1. "Inteligências Múltiplas", Gardner H., 1993
2. "Inteligência Emocional" Goleman D., 1995
3. "Em Busca de Sentido", Frankl V., 1946