

KARIM·KHOURY

CRIARH

Como Despertar Sua Melhor Versão num mundo Caótico

21-10-22

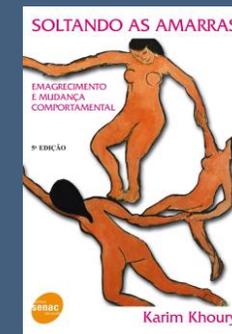
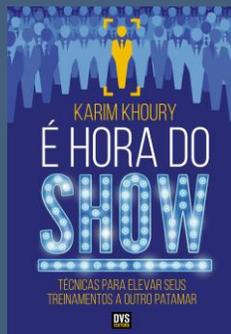
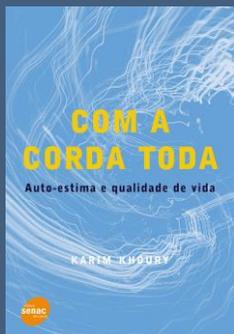
WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br

+55 11 98120-2626

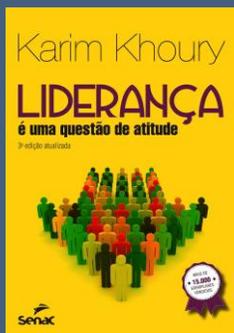


/KARIMKHOURYBR



Sobre mim...

- Consultor há 30 anos
- Instrutor Sênior de Mindfulness
- Especialista em Liderança e Formação de instrutores



/KARIMKHOURYBR



Quando você ama alguém, o presente mais precioso que você pode dar a pessoa querida é sua verdadeira presença.

Como você pode amar se você não está presente?

Thây



/KARIMKHOURYBR

**Se quiser voar,
você precisa largar
o que te puxa para
baixo**

Tony Morrison



/KARIMKHOURYBR



Ver os pensamentos como pensamentos



/KARIMKHOURYBR



**Como construímos a
nossa realidade?**

Escute a história...

**Como conferir a
verdade da história?**

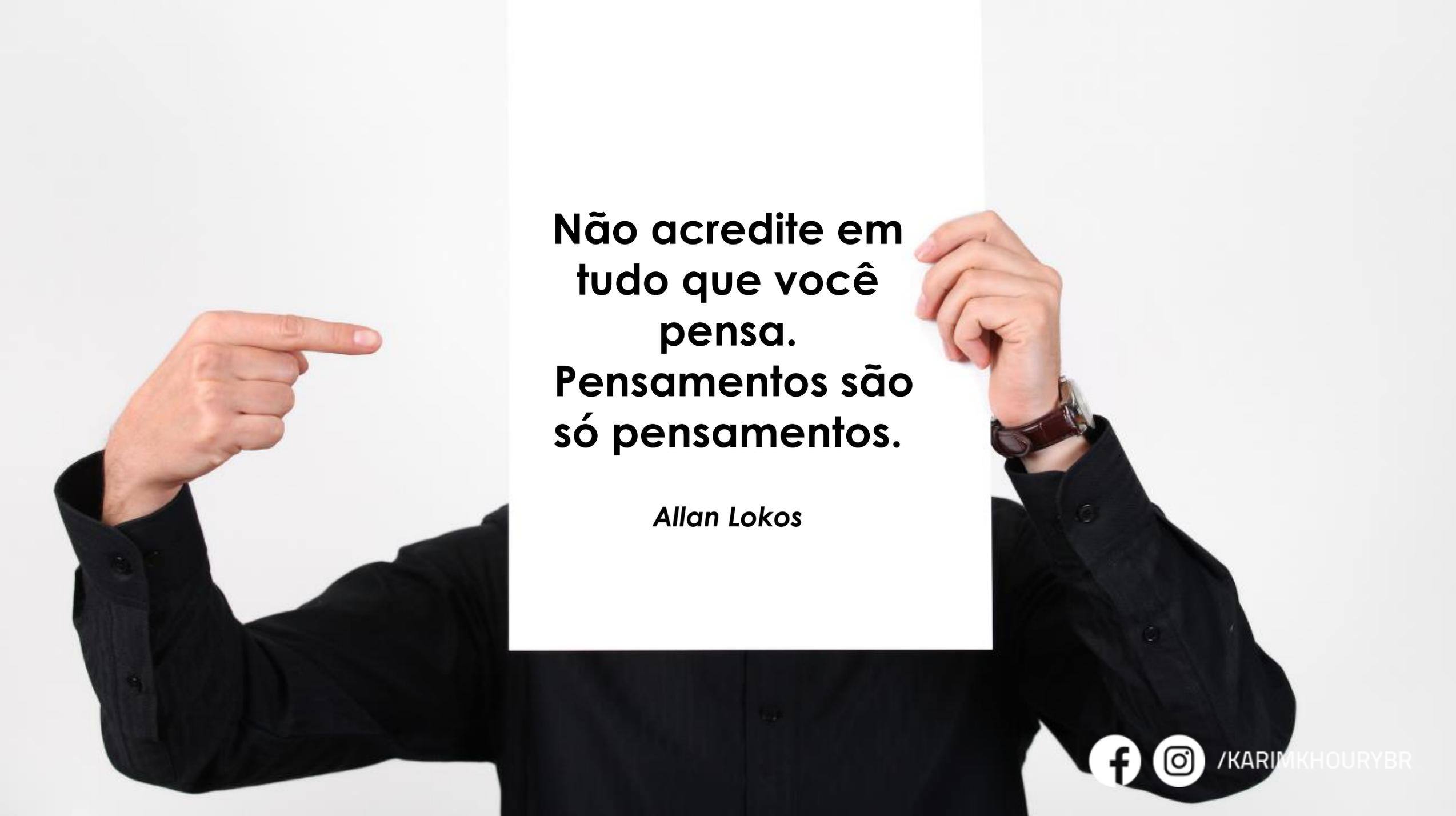


/KARIMKHOURYBR

Rótulos são para
latas,
não para pessoas

Anthony Rapp



A person wearing a black long-sleeved shirt is holding a white rectangular sign. Their left hand is pointing to the left, and their right hand is holding the top edge of the sign. The sign contains a quote in Portuguese. The background is a plain, light color.

**Não acredite em
tudo que você
pensa.
Pensamentos são
só pensamentos.**

Allan Lokos



/KARIMKHOURYBR

**Como vivemos ?
Dispersos ou Atentos?
Quais as alternativas?**



/KARIMKHOURYBR

**Mindfulness é a
capacidade que existe
em cada um de nós de
estar totalmente presente
no que está acontecendo
interiormente e a nossa
volta.**

Thây



/KARIMKHOURYBR



**Quando estiver tomando
banho, verifique se você
realmente está no banho.
Pode ser que você já
esteja em reunião de
trabalho.**

**Talvez até a reunião
inteira esteja no banho
junto com você.**

Jon Kabat Zinn



/KARIMKHOURYBR

○ momento presente

PASSADO

AGORA

FUTURO



/KARIMKHOURYBR

○ momento presente

PASSADO

AGORA

FUTURO



/KARIMKHOURYBR

A vida é aquilo que
acontece enquanto
fazemos planos para o
futuro

John Lennon



/KARIMKHOURYBR



**Não permita que
um passado que
não tem futuro
estrague seu
presente**

Dalai Lama



/KARIMKHOURYBR



Acolher as Emoções



/KARIMKHOURYBR

É o que temos para hoje

Karim Khoury



/KARIMKHOURYBR

**Se você está com dor de
cabeça, aceite que está
com dor de cabeça.**

**Se você está com raiva,
 aceite que está com
raiva.**

**Só aumentamos a tensão
quando resistimos ao que
já é um fato.**

Jon Kabat Zinn



/KARIMKHOURYBR

Aquilo que você
resiste,
persiste.

Carl Jung

Help



Qual a função das emoções?

Raiva: lutar

Medo: proteger

Alegria: o que é importante

Tristeza: conexão com quem amamos

Surpresa: focar no novo

Confiança: conexão com quem nos ajuda

Nojo: rejeição

Ansiedade: planejar





**As emoções não expressas
nunca morrem.
Elas são enterradas vivas e saem
de piores formas mais tarde.**

Sigmund Freud

**Deixe sua autocrítica
de lado e seja gentil
consigo mesmo:**

**Você é um ser humano
que enfrenta desafios
como como todo
mundo.**

**Como qualquer ser
humano você quer ser
feliz e ficar em paz.**





**Você não
precisa controlar
seus
pensamentos.
Você só tem de
que parar de
deixá-los
controlar você.**

Dan Millman



/KARIMKHOURYBR

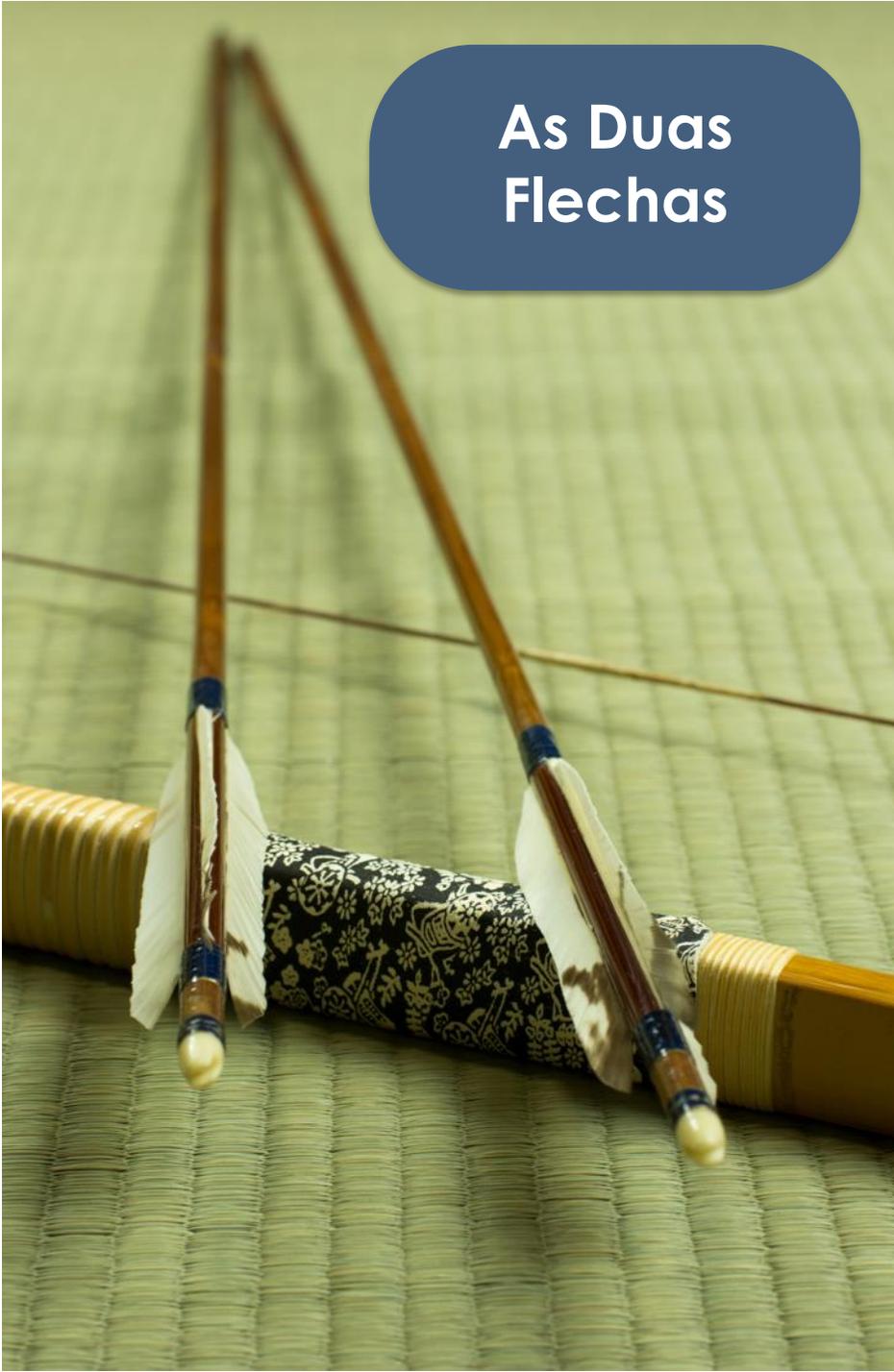


As duas flechas: como impedir que uma ansiedade natural se torne exagerada



/KARIMKHOURYBR

As Duas Flechas



/KARIMKHOURYBR

Dor – Flecha 1

**Vou fazer uma prova.
Você sente uma ansiedade
natural**

Sufrimento – Flecha 2 ,3,4...

**E se eu não passar?
Se eu não passar vou me
sentir um fracasso.
Eu vou decepcionar minha
família.
Eu detesto ter que fazer
essa prova.**



**Pensamentos que aumentam
a dor, a ansiedade e o estresse**



/KARIMKHOURYBR



**Sofremos mais
na imaginação
do que na
realidade.**

Seneca



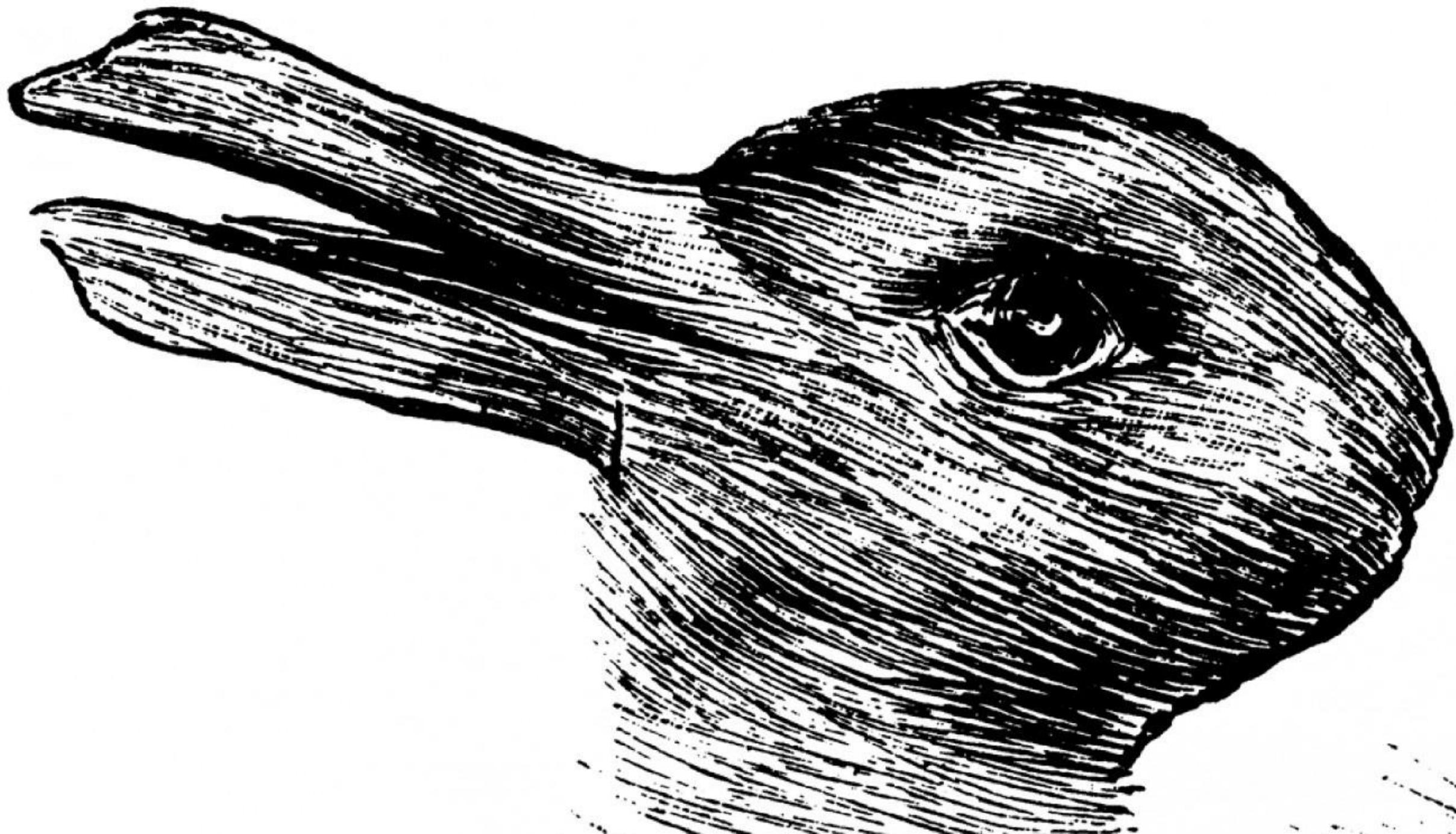
/KARIMKHOURYBR



O que você vê na
próxima imagem?



/KARIMKHOURYBR





Fazer uma coisa por
vez com atenção
plena



/KARIMKHOURYBR

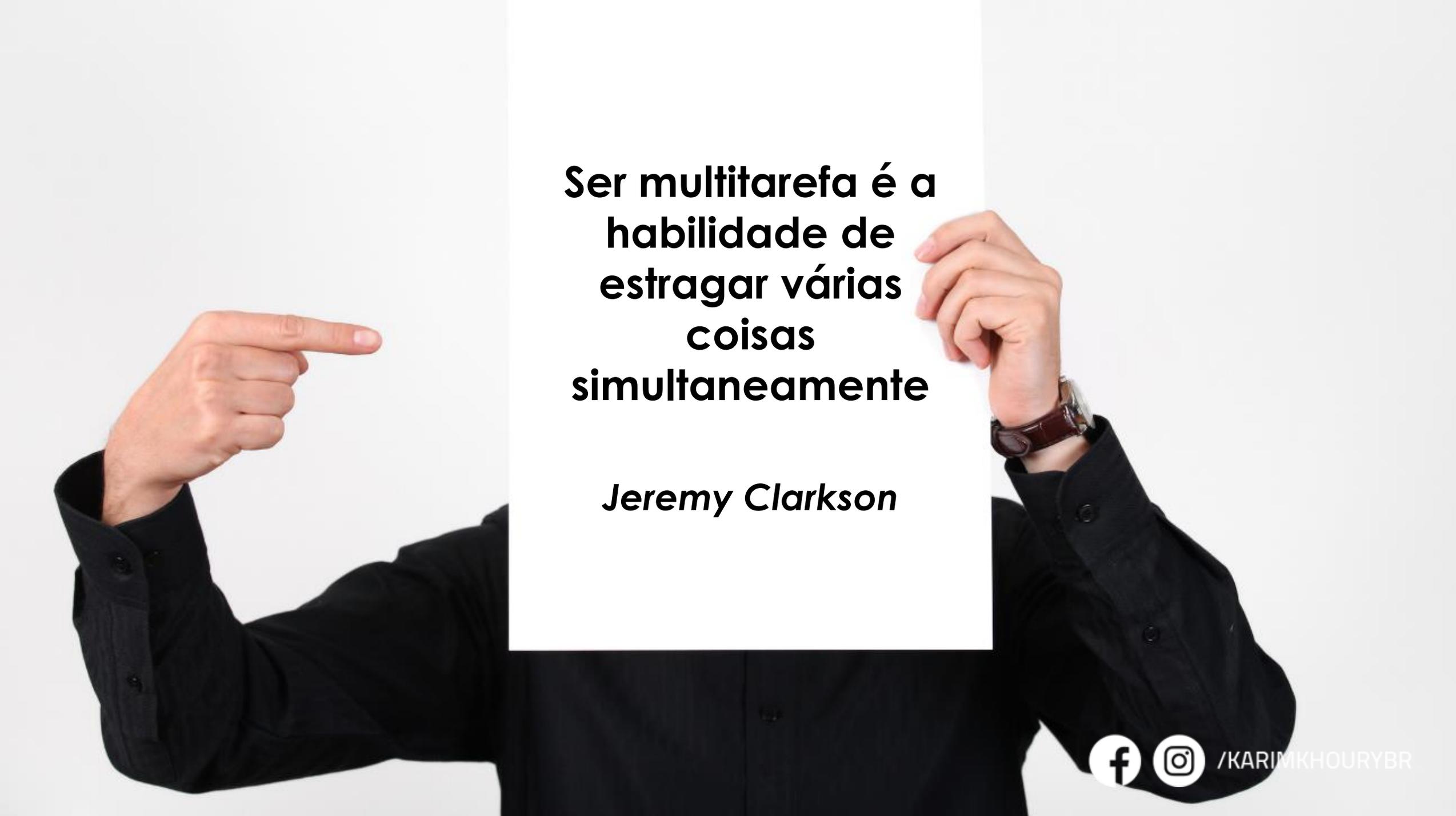


/KARIMKHOURYBR

O Cérebro só é capaz de ter foco em uma única atividade consciente por vez.

Alidina e Adams

Fonte: Mindfulness at Work for dummies



**Ser multitarefa é a
habilidade de
estragar várias
coisas
simultaneamente**

Jeremy Clarkson



/KARIMKHOURYBR



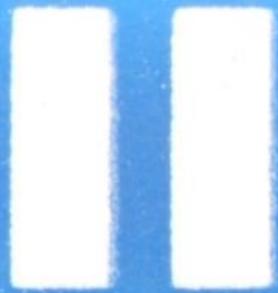
Tomar decisões conscientes



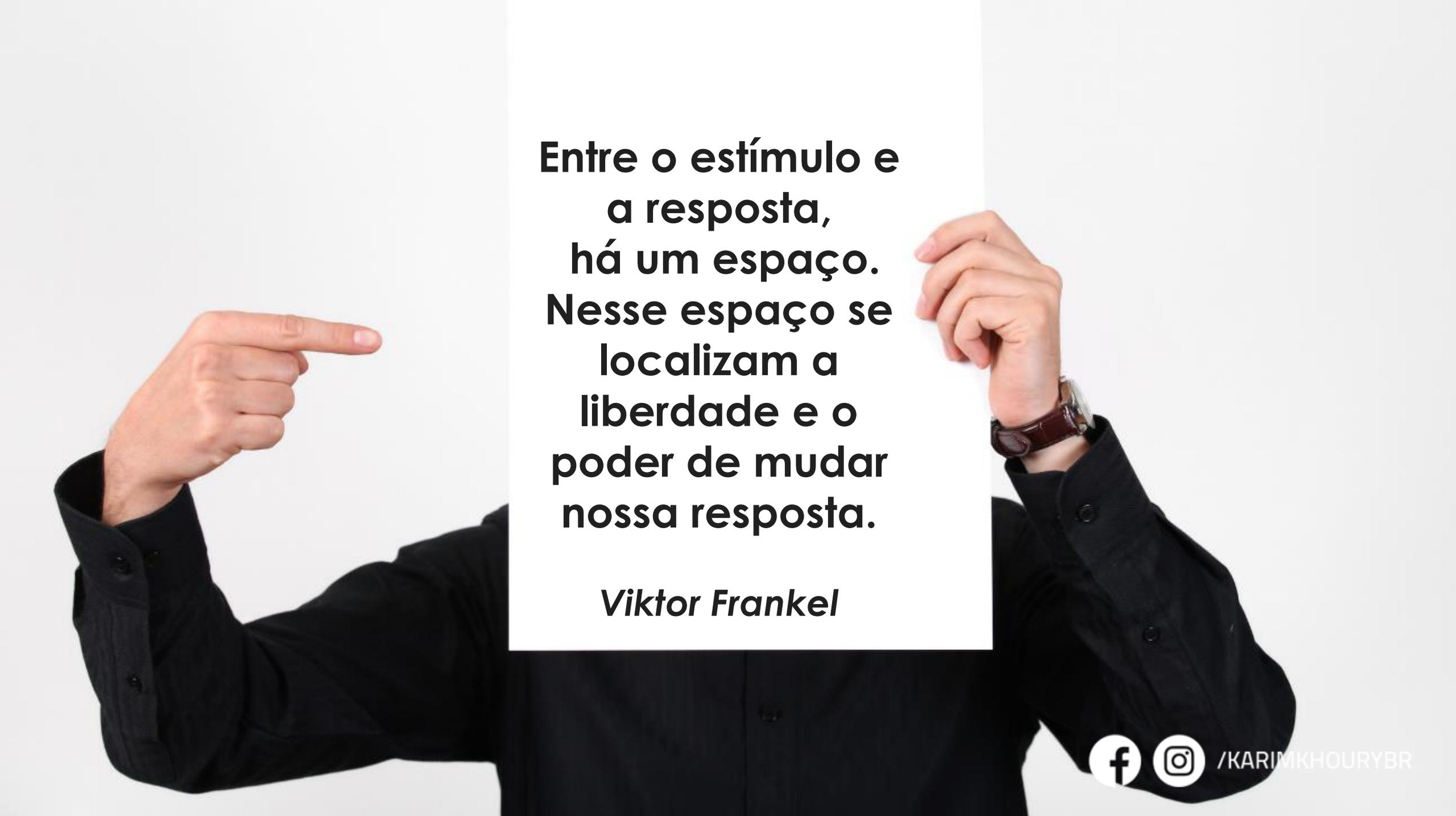
/KARIMKHOURYBR

PAUSE

PLAY



/KARIMKHOURYBR



**Entre o estímulo e
a resposta,
há um espaço.
Nesse espaço se
localizam a
liberdade e o
poder de mudar
nossa resposta.**

Viktor Frankel



/KARIMKHOURYBR



Escuta atenta



/KARIMKHOURYBR



Você presta atenção plena na outra pessoa sem ficar na defensiva, sem ter a necessidade de estar certo(a) ou de provar algo.

Você não prepara o que vai dizer a seguir.



/KARIMKHOURYBR

Se você
perder o
foco

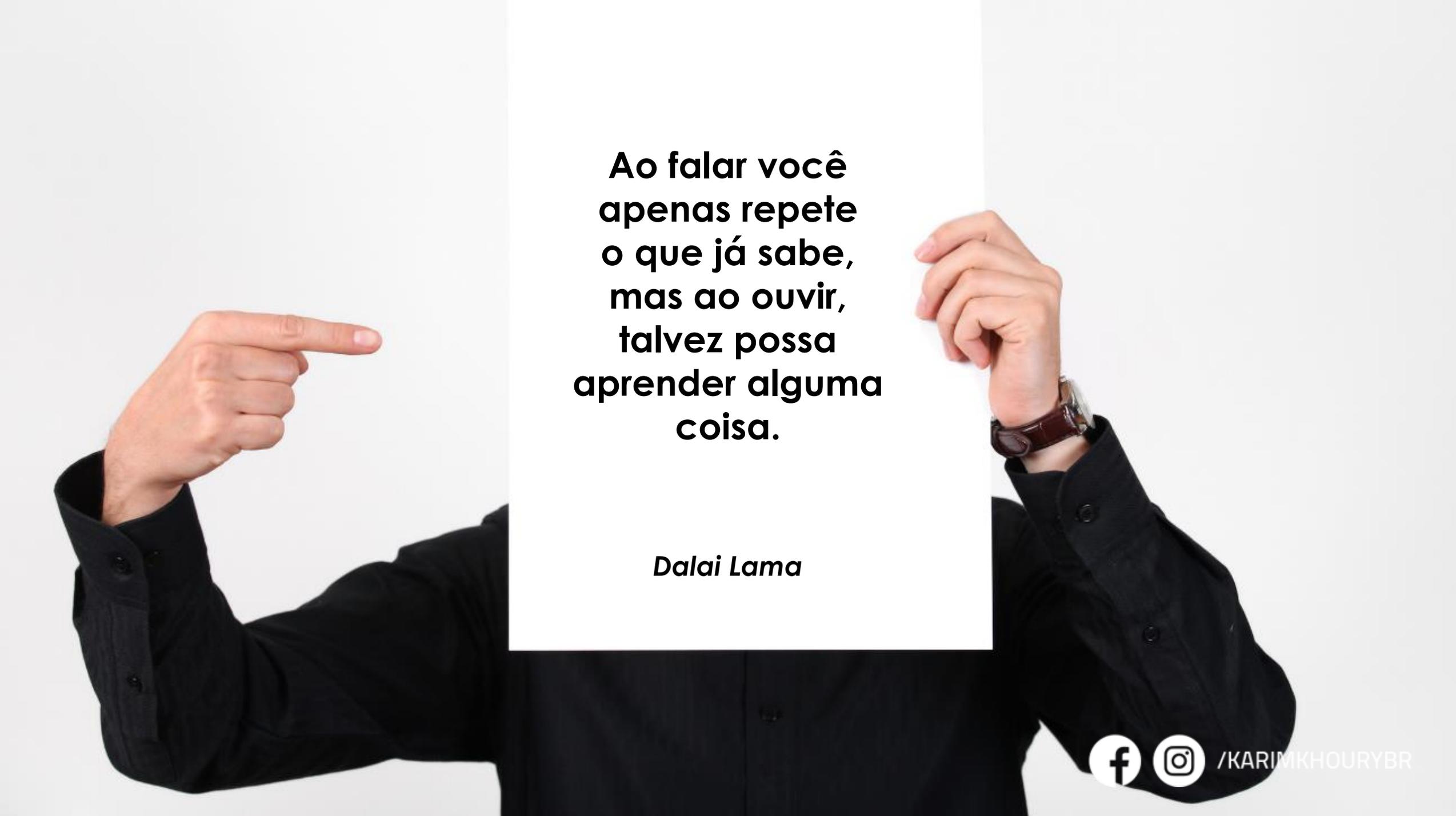
Interrompa com
habilidade
“Comecei a me
perder.
Tem muitas
coisas se
passando na
minha cabeça.
Podemos fazer
uma pausa?”



Seja
autêntico(a):
escolha outro
momento



/KARIMKHOURYBR

A person wearing a black long-sleeved shirt is holding a white rectangular sign. The person's left hand is pointing to the left, and their right hand is clasped together. A brown leather watch is visible on the right wrist. The background is a plain, light color.

**Ao falar você
apenas repete
o que já sabe,
mas ao ouvir,
talvez possa
aprender alguma
coisa.**

Dalai Lama



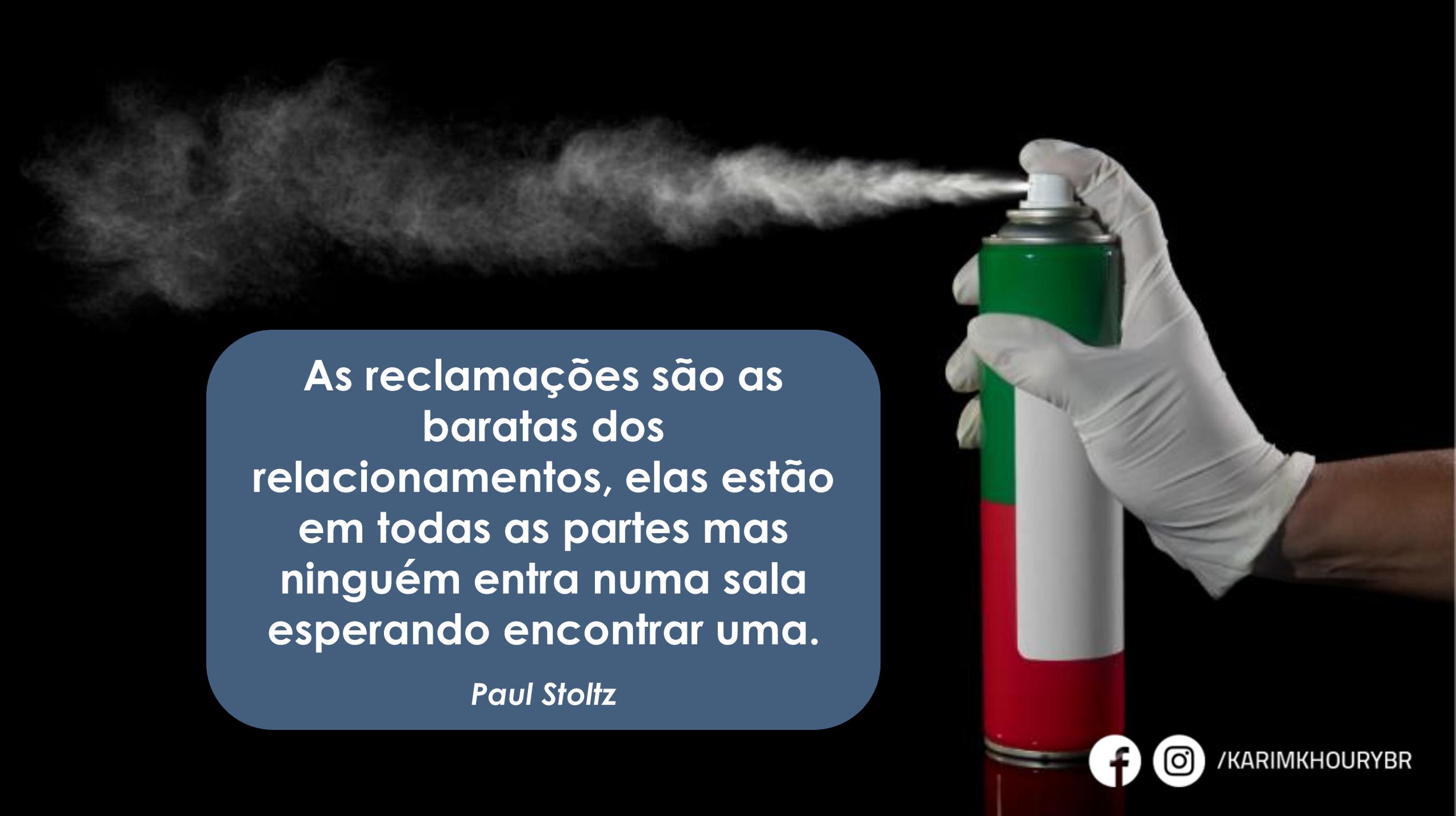
/KARIMKHOURYBR



Tomar consciência das reclamações



/KARIMKHOURYBR

A hand wearing a white nitrile glove is shown from the right side, holding a spray can. The can is vertically oriented and has a green upper section and a red lower section, with a white nozzle. A fine mist of white spray is being emitted from the nozzle, extending horizontally towards the left. The background is solid black. On the left side, there is a blue rounded rectangular box containing white text.

**As reclamações são as
baratas dos
relacionamentos, elas estão
em todas as partes mas
ninguém entra numa sala
esperando encontrar uma.**

Paul Stoltz



/KARIMKHOURYBR

**Desabafar
gera alívio**

**Reclamar
intensifica a
emoção negativa**



/KARIMKHOURYBR



Para tomar consciência das reclamações, use um elástico no pulso e cada vez que reclamar coloque o elástico no outro pulso



**A maioria das
pessoas gasta
mais tempo e
energia ao falar
dos problemas
do que ao
enfrentá-los**

Henry Ford



/KARIMKHOURYBR



Gratidão



/KARIMKHOURYBR



/KARIMKHOURYBR

A person wearing a black long-sleeved shirt is holding a white rectangular sign. Their left hand is pointing to the left, and their right hand is clasped together. The sign contains a quote in bold black text. The background is a plain, light color.

**Mesmo no caos
do dia a dia,
momentos de
gratidão nos
lembram para
prestarmos
atenção às
coisas boas.**

Brit Morin



/KARIMKHOURYBR



Precisa de Inspiração?



/KARIMKHOURYBR

Prática da Bondade Amorosa

Que você seja feliz
Que você esteja livre de qualquer perigo
Que você tenha saúde a vida inteira
Que você viva em paz



/KARIMKHOURYBR

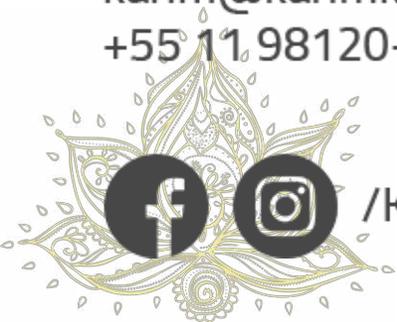
KARIM·KHOURY

OBRIGADO!

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br

+55 11 98120-2626



/KARIMKHOURYBR

**33 DIAS
PARA
ACALMAR
A MENTE
E DESPERTAR
SUA MELHOR
VERSÃO**

Karim Khoury

