



**ANTONIO MENEGHETTI FACULDADE – AMF**  
**ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DO CONHECIMENTO E O**  
**PARADIGMA ONTOPSICOLÓGICO**

**ALAOR JOSÉ CIROLINI**

**ALTA PERFORMANCE E MIRICISMO COTIDIANO DO LÍDER**

RESTINGA SECA, RS  
2019

**ALAOR JOSÉ CIROLINI**

**ALTA PERFORMANCE E MIRICISMO COTIDIANO DO LÍDER**

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Especialização em Ontopsicologia – Faculdade Antonio Meneghetti, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista sob a orientação da Professora Dra. Estela Maris Giordani.

RESTINGA SECA, RS, BRASIL  
2019

CIROLINI, Alaor José **Alta performance e miricismo cotidiano do Líder**. 2019. 29 páginas. Trabalho apresentado ao Curso de Especialização em Gestão do Conhecimento e o Paradigma Ontopsicológico, como requisito parcial para a obtenção do grau Especialista. Faculdade Antonio Meneghetti. Curso de Especialização em Ontopsicologia, Recanto Maestro-Restinga Sêca/RS, 2019.

## **RESUMO**

O objetivo desta pesquisa foi investigar qual é o estilo de vida compatível com o líder que busca conhecer mais a si mesmo e sua realização como pessoa. Inicialmente foram apresentados aspectos conceituais sobre miricismo cotidiano e estilo de vida disponíveis na bibliografia especializada, dedicando maior atenção ao miricismo cotidiano. A estratégia metodológica empregada neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica como técnica de coleta de dados, adoção da abordagem qualitativa por meio de revisão bibliográfica. Na interpretação dos resultados foi possível constatar diante das informações obtidas nos vários textos onde o assunto miricismo cotidiano e estilo de vida estão presentes que precisamos estar sempre atentos às pequenas coisas e tentar mudar alguns hábitos. Foi possível identificar a importância do sono, pois para mantermos o nosso nível de saúde precisamos de uma regularidade nesta atividade; os cuidados em como nos alimentamos e a maneira como ingerimos os alimentos; que devemos estar em atividade, movimentando todo corpo e a melhor maneira e mais eficiente é caminhar; bem como sempre fazer o uso eficiente do tempo livre para podermos estar a todo o momento nos aprimorando.

**Palavras-chave:** Miricismo. Miricismo cotidiano. Estilo de vida.

CIROLINI, Alaor José **High performance and daily miricismo of the Leader**. 2019. 29 pages. Paper presented to the Specialization Course in Knowledge Management and the Ontopsychological Paradigm, as a partial requirement to obtain the Specialist degree. Faculty Antonio Meneghetti. Specialization Course in Ontopsychology, Recanto Maestro-Restinga Sêca / RS, 2019.

### **ABSTRACT**

The objective of this research was to investigate the lifestyle compatible with the leader who seeks to know more about himself and his achievement as a person. Initially, conceptual aspects about everyday “miricismo” and lifestyle were presented in the specialized bibliography, focusing more attention on the “miricismo” of everyday life. The methodological strategy used in this work was the bibliographical research as data collection technique, adoption of the qualitative approach through bibliographic review. In the interpretation of the results, it was possible to verify with the information obtained in the various texts that everyday “miricismo” and lifestyle are present that we must always be attentive to small things and try to change some habits. It was possible to identify the importance sleeping, because in order to maintain our level of health we need a regularity in this activity; the care in how we feed and in the way we ingest food; that we must be active, moving the whole body and the better way and more efficient is to walk as well as always make efficient use of free time so that we can be at all times improving ourselves.

**Keywords:** Miricismo; Dayly *miricismo*; Lifestyle.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>7</b>
<b>3 A ONTOPSICOLOGIA E O MIRICISMO COTIDIANO.....</b>	<b>8</b>
3.1 O SONO E O SONHO.....	11
3.2 ALIMENTAÇÃO.....	15
3.3 ATIVIDADE FÍSICA.....	20
3.4 TEMPO LIVRE .....	23
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>28</b>

# 1 INTRODUÇÃO

Partindo do princípio que somos parte do ser e, para fazer história em nossa existência aqui na terra este ser possui um modo, ou seja, um corpo. Portanto, é por meio deste corpo que iremos fazer a construção histórica de nosso projeto de natureza. Para isso, precisamos que este corpo esteja em perfeito estado de saúde, devemos cuidá-lo e aprimorá-lo, refiná-lo a fim de mantê-lo sadio e com isso também aperfeiçoar nossa percepção orgânica. Assim, devemos ter pequenos cuidados em nosso dia a dia como o sono, a alimentação, a atividade física e o tempo livre a fim de atingirmos este estado de saúde física e mental.

Meneghetti (2003), argumenta que a ordem psíquica depende de um estilo de vida do artista ou profissional para que possa tornar-se um instrumento de mediação entre a vida e ação histórica.

A motivação para o presente estudo surgiu tão logo conheci a Ontopsicologia, quando ainda cursava a graduação de Administração na Faculdade Antonio Meneghetti, durante as Disciplinas de Formação Ontopsicológica Interdisciplinar de Liderança (FOIL) principalmente quando estudamos a importância do tempo livre, dos cuidados com pequenas coisas, de estarmos a todo o momento refinando nosso instrumento, ou seja, nosso corpo. Depois no MBA IDENTIDADE EMPRESARIAL isso também foi reforçado. Além disso, também me influenciou a leitura de autores como Nuno Cobra Ribeiro, que foi preparador físico de pilotos de Fórmula 1, como Ayrton Senna, Mika Hakkinen, Rubinho Barrichello e na Fórmula Indy de Gil de Ferran. E agora, na Especialização em Ontopsicologia, novamente chamaram a minha atenção as aulas do Prof. Horácio Chikota. Com isso, ficou ainda mais significativa a importância dos cuidados que devemos ter com nosso corpo e com nossa mente, por isso decidi me aprofundar e fazer este estudo.

Na prática, com este estudo pretendemos que outros líderes sejam impactados e conscientizados sobre os cuidados que devem ter com o seu corpo e sobre como melhor gerir o tempo livre. Por meio desta conscientização, podem fazer a metanóia<sup>1</sup> para que tenham sua performance melhorada e alcançar resultados mais exitosos.

---

<sup>1</sup> Metanóia, ou seja, a mudança da mente, de acordo com Meneghetti (2012, p. 172) é a “variação radical do comportamento para identifica-lo a intencionalidade do Em Si. Reorganização em evolução progressiva de todos os modelos mentais e comportamentais. A sua essência é o desinvestir-se continuamente do passado e o constituir-se sobre a funcionalidade imediata do sujeito aqui e agora”, segundo a diretiva do próprio Em Si ôntico.

Este trabalho possui como objetivo geral investigar qual é o estilo de vida compatível com o líder que busca conhecer mais a si mesmo e sua realização como pessoa em termos de sono, alimentação, atividade física e tempo livre. Os objetivos específicos são: (i) compreender que cuidados o líder deve ter constantemente com o sono; (ii) estudar como o líder deve gerir sua alimentação no seu dia-a-dia; (iii) analisar como a atividade física e o cuidado com o seu físico são importantes em seu estilo de vida para se conhecer melhor e (iv) aprender quais são as principais recomendações que o líder deve seguir para gerir bem o seu tempo livre.

O artigo está estruturado da seguinte forma: além desta introdução e da metodologia, inicia-se tratando dos temas miricismo cotidiano e estilo de vida, posteriormente apresenta-se as considerações finais.

## **2 METODOLOGIA**

A metodologia empregada neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica. De acordo com Silva e Menezes (2005), ela objetiva gerar conhecimentos novos úteis para o avanço da ciência sem aplicação prática prevista. Envolve verdades e interesses universais.

Quanto aos objetivos é um estudo exploratório, pois, segundo Gil (1991), a pesquisa exploratória visa proporcionar maior familiaridade com o problema com vistas a torná-lo explícito ou a construir hipóteses. Envolve levantamento bibliográfico.

Do ponto de vista dos procedimentos técnicos, é uma pesquisa bibliográfica, porque de acordo com Gil (1991), esse é o procedimento técnico da pesquisa elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos de material disponibilizado na Internet que tratam do assunto, permitindo contextualizar os métodos, fatos, ações sociais e científicos promovidos até os dias atuais, de maneira eficaz.

Sasso de Lima & Tamasso Miotto (2007) argumentam que não é raro que a pesquisa bibliográfica apareça caracterizada como revisão de literatura ou revisão bibliográfica. As autoras explicam que isto acontece, porque falta compreensão de que a revisão de literatura é apenas um pré-requisito para a realização de toda e qualquer pesquisa, ao passo que a pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório.

Diante disso, entendemos como coerente a adoção da abordagem qualitativa, analisando e interpretando informações referentes ao tema e à realidade na qual ocorre, por meio de revisão bibliográfica. Justificamos essa escolha tendo em vista os objetivos da pesquisa, que usou a pesquisa bibliográfica como técnica de coleta de dados. O foco principal do estudo foi o miricismo cotidiano.

Com a intenção de investigar qual é o estilo de vida compatível com o líder em relação ao sono, a alimentação, a atividade física e o tempo livre, esta pesquisa bibliográfica usou como aporte teórico os ensinamentos de Antonio Meneghetti e o livro “A Semente da Vitória” de Nuno Cobra Ribeiro.

### **3 A ONTOPSICOLOGIA E O MIRICISMO COTIDIANO**

A ciência Ontopsicológica, que segundo Meneghetti (2010, p. 19) é “o estudo dos comportamentos psíquicos, em primeira atualidade, não excluída a compreensão do ser”, apresenta por meio de suas três descobertas, fundamentais e inovadoras, (Campo Semântico, Monitor de Deflexão e Em Si ôntico) um novo olhar em relação à visão do homem, liberando não só o conhecimento como o processo de ingresso à interioridade e subjetividade deste homem.

Meneghetti (2012a, p. 38) descobriu primeiramente e formalizou o campo semântico, que é a “comunicação base que a natureza usa no interior das próprias individuações”. Para o autor, essa é uma comunicação natural entre todos os seres vivos, uma comunicação não verbal e que, para os seres humanos é inconsciente. Para Meneghetti (2010, p. 183), campo semântico é “um transdutor informático<sup>2</sup> sem deslocamento de energia”. A descoberta do campo semântico possibilitou a Meneghetti descobrir o monitor de deflexão e o Em Si ôntico. O monitor de deflexão ou grelha de deformação é “um dispositivo psicodélico que deforma as projeções do real à imagem: em vez de repetir a imagem referente ao objeto, altera qualquer sinal que reflete o real segundo um programa pré-fixado” (MENEGHETTI, 2010, p. 172).

Meneghetti descobriu que o indivíduo não vê a realidade exatamente como ela é, mas de acordo com as imagens planejadas pelo monitor de deflexão durante uma fase da vida, a infância, e a como foi educado. Para isolar a ação do monitor de deflexão “é preciso então recuperar a exatidão da percepção organísmica” (MENEGHETTI, 2010,

---

<sup>2</sup> Por transdutor informático o autor entende que é uma informação transmitida, um código, uma imagem e que quando chega no outro vivente estrutura a emoção, a energia conforme a informação recebida (MENEGHETTI, 2010, p. 183).

p. 175). Vidor (2003), mencionado por Montenegro (2012), relata que o homem na maioria das vezes age baseado em comportamentos pré-concebidos, oriundos da cultura, da religião, da tradição e da educação externa, ou seja, de um conjunto de leis e modos mentais, adquirido na sociedade, e que são propostos como valores absolutos e imutáveis, e não relativos e provisórios.

Para fazermos a metanóia, a ontopsicologia centra sua intervenção na identificação e desenvolvimento do Em Si ôntico, que é o “princípio formal inteligente que faz autóctise histórica” (MENEGETTI, 2012a, p. 84). Para o autor “é o projeto base de natureza que constitui o ser humano”. Seguindo o pensamento de Meneghetti podemos afirmar que o Em Si ôntico é a própria identidade do indivíduo, que é revelada à medida que indivíduo resgata o seu projeto base de natureza e quando é capaz de fazer a melhor escolha que almeja, a cada instante de sua trajetória.

Para o líder realizar o critério da própria inteligência (Em Si ôntico), deve estar atento e saber agir à medida que cada cenário se apresenta e também ter consciência que, para recuperar o critério organísmico é preciso fazer o miricismo cotidiano. A palavra miricismo cotidiano “vem do latim *miriciae* e quer dizer migalha, pequenas coisas: o modo das infinitas pequenas coisas que são a realidade de cada dia” (MENEGETTI, 2014, p. 313).

Meneghetti (2005), citado por Wazlawick (2014), salienta que o termo miricismo cotidiano “significa molécula, pequenas partes singelas, ou seja, por intermédio da minha situação, constituo a mim mesmo por inteiro”. Para o autor, “por meio de qualquer ocasionalidade, determino o meu inteiro. E na bravura de um jogo bem-sucedido se tem a exatidão de reconhecimento dessa transcendência, amplia-se a transcendência pela qual se chega a ter a percepção do ser, existindo” (MENEGETTI, 2005, p. 359).

O miricismo cotidiano significa o modo de organizar-se por meio das pequenas coisas, as ilimitadas pequenas coisas da realidade do dia a dia, e que podem permitir, se bem-feitas, tornar-se orgulho de si mesmo e orgulho da vida (MENEGETTI, 2014). Chikota (2004), relata que para desenvolver o argumento do miricismo cotidiano é necessário apontar para a Ontopsicologia, visto que este é um conceito com características próprias desta ciência de caráter humanista-existencial. Para o autor, o cotidiano nos conduz a optar por um estilo de vida, ou seja, apenas “viver biologicamente, permanecendo e repetindo o ciclo biológico objetal ou então praticar o ofício de viver, desenvolvendo o próprio egoísmo sadio rumo a um ganho mental e de

personalidade, ou ainda, conhecer as dimensões da arte de viver o pleno do ciclo psíquico” (CHIKOTA, 2004, p. 181).

De acordo com Meneghetti (2013, p. 143) “as pequenas coisas são o ‘micromundo’ para o miricismo cotidiano, e que o indivíduo deve cuidar se quiser ser um vencedor no ‘macro mundo’”. O autor argumenta que foi importante avaliar a experiência cotidiana de grandes homens, políticos, industriais e empreendedores. Para ele “o modo de cultivar e produzir as pequenas coisas é enriquecer a si mesmo, o que amavam, como se divertiam e descobrir que esses grandes amam aperfeiçoar as suas pequenas coisas cotidianas” (MENEGETTI, 2013, p. 142).

Chikota (2004) enfatiza que a manutenção constante de um estilo de vida é uma garantia para permanecer contínua a própria meta do miricismo cotidiano, com atitudes e comportamentos proporcionais à própria dimensão e conquistas sempre em evolução gestáltica. Para o autor, a coerência nos hábitos cotidianos desde o mais simples ou mais complexo que seja, denuncia o estilo de vida e permite uma experiência psicológica superior do líder, quando então, e apenas então, será possível o uso de conceitos lógicos deduzidos a partir da sua intuição.

Meneghetti (2003), reforça que a ordem psíquica depende de um estilo de vida do artista ou profissional para que possa tornar-se um instrumento de mediação entre vida e ação histórica. O autor define o termo estilo de vida como sendo uma atitude contínua no dia a dia e no ambiente onde se vive, que contribui para manter a própria identidade. Meneghetti (2003) citado por Miranda (2012, p. 63) afirma que é

uma coerência de um miricismo cotidiano, uma postura de responsabilidade e atenção aos mínimos detalhes em todo o momento onde está presente e em tudo o que se faz, das simples coisas como a organização do ambiente onde se vive, das pessoas com as quais se convive, a alimentação, o tipo de leitura e estudos.

Para o autor está relacionado ao fato de criar um ambiente que dê sustentação ao seu próprio bem-estar tanto físico quanto emocional promovendo assim a sua satisfação pessoal. Meneghetti (2010) enfatiza que para o sujeito obter êxito nas suas relações, deve observar que “a mudança deve ser atuada no interior das situações que se apresentam, é dos pequenos fatos do miricismo cotidiano que derivam as ações vencedoras ou perdedoras” (MENEGETTI, 2010, p. 249).

O segredo está no pequeno e “terrível cotidiano”. “Para se ter uma grande colheita, é necessário preparar o terreno no tempo certo. Existe um tempo para cada

coisa e quando aquele tempo é perdido, é perdida uma possibilidade de si mesmo” (MENEGETTI, 2005, p. 360).

Com base nos ensinamentos de Meneghetti sobre miricismo cotidiano é necessário estar sempre atento as pequenas coisas e mudar alguns hábitos que nos mantém do mesmo modo. Por isso, é preciso verificar quais são as ações que levam a um mesmo padrão de comportamento, relações sem crescimento, ideias fixas, estilo de vida que leva o indivíduo a ficar atento a ação errada.

Os próximos itens falam da escolha e de uma postura de responsabilidade e atenção nas coisas simples, como o período adequado do sono, a alimentação, a atividade física e o tempo livre.

### 3.1 O SONO E O SONHO

O ato de dormir, ou seja, o sono é uma atividade impactante para a manutenção e elevação do nosso nível de saúde e para a manutenção da imunidade. Durante o sono o nosso organismo vai se refazer, irá se recompor dos estragos que teve durante o dia. O sono é importante também, pois durante este período em que nossa atividade mental é diminuída, nós temos uma elevação da atividade onírica e esta vai nos dar indicações precisas com relação a nossa atividade biológica, ou seja, nossa saúde. É necessário ter em média oito horas de sono diárias, mas isso pode variar de pessoa para pessoa, e que este sono seja feito em um ambiente tranquilo, local limpo, e em ambiente totalmente escuro.

Ribeiro (2015) comenta que o sono é o ponto de partida sobre o qual vai se alicerçar toda a atividade física e o ponto de chegada, porque será por meio das boas horas de repouso que irão atuar as transformações feitas após o movimento do corpo. Para o autor o sono é a atividade principal para todas as pessoas em qualquer ocupação profissional, porque é vida. Para o autor, a pessoa que pratica sistematicamente uma atividade física saudável tem uma obrigação maior de ter um sono mais profundo, mais reparador e mais duradouro.

De acordo com Ribeiro (2015, p. 79)

É incongruente desperdiçar todo um trabalho feito com o corpo não dormindo o suficiente em qualidade e quantidade, porém de modo geral as pessoas não dão o devido valor ao sono. [...]O problema é que nossa sociedade colocou o homem num tal nível de competitividade, que o sono passou a ser um obstáculo, é preciso trabalhar, render muito, produzir mais, dormir passou a ser sinônimo de perda de tempo [...] (RIBEIRO, 2015, p. 79).

Ribeiro (2015) compreende que cada pessoa possui uma necessidade específica de sono, mas a média é em torno de oito horas, dependendo da necessidade fisiológica de cada um. Para o autor algumas pessoas precisam mais horas para se restabelecerem, já outras com seis horas ou cinco estão completas no dia seguinte.

Ribeiro (2015) ainda menciona que quando o organismo é obrigado a fazer um trabalho maior, ou seja, dormir pouco, ele acaba lançando mão de elementos estimulantes que são carregados na corrente circulatória para promover seu rendimento. Todo este trabalho tem um preço, e como consequência ocorre o envelhecimento precoce.

Ribeiro (2015) cita que devemos respeitar tanto as horas de sono consideradas eficazes quanto o tipo de alimentação, porque os exageros podem levar as pessoas a uma série de doenças ditas modernas, como hipertensão, colesterol alto, infarto, síndrome do pânico, gripes constantes, entre outros problemas. Bem como, Ribeiro (2015, p. 90) também afirma que “o sono é a chave da vida, da disposição da energia, do bom humor” e, que se as pessoas não dormem bem nada adianta exigir do corpo um esforço maior. Este esforço acarreta em uma perda de energia e ameaças, porque não se teve o repouso necessário para restabelecer o organismo, afinal você é o que você dorme. Para viver, é necessário dormir.

Partindo do princípio que o “sono é a chave da vida”, conforme fala Nuno Cobra Ribeiro, devemos entender que o ato de dormir não é um luxo é uma necessidade fisiológica e temos que respeitar a média diária de 6 a 8 horas de sono. Estas horas de sono variam, de indivíduo para indivíduo, levando em conta alguns fatores como a idade, o sexo e a atividade profissional. A privação do sono pode ser responsável por vários acontecimentos negativos como falta de concentração, irritabilidade, acidentes de trabalho, etc.

Ribeiro (2015) acredita que é necessário criar hábitos, pois o homem é o animal do hábito, sendo assim, o autor recomenda estipular um horário para ir dormir, o ideal deve ser entre 21:30 h (vinte e uma horas e trinta minutos) e 22:30 h (vinte e duas horas e trinta minutos). Pela tarde fazer uma parada de 15 m (quinze minutos) para relaxar, de preferência em um local tranquilo e, em torno das 18 h (dezoito horas), quando sair do trabalho sair de corpo inteiro, porque afinal, você é a pessoa mais importante do mundo.

Ribeiro (2015) sugere não realizar trabalho físico aeróbico, caminhadas, corridas, após às dezoito horas, pois aumenta a quantidade de estimulantes em sua corrente circulatória (sempre que possível desenvolva este trabalho cardiovascular pela

manhã). Após este horário, prefira o trabalho muscular localizado que ajuda a cansar o seu corpo e melhora a qualidade do seu sono.

No jantar, alimentos leves e faça essa refeição no mínimo duas horas antes do seu horário escolhido para dormir. “Barriga e cabeça cheias não trazem um sono reparador. Tome um banho quente e vista o pijama, faça um pouco de alongamento para soltar a musculatura, repita a respiração que relaxa e boa noite!” (RIBEIRO, 2015, p. 92). Em seu livro “A Semente da Vitória” enfatiza que

Não podemos esquecer que o homem é filho do tempo nessa curta viagem que faz do nascimento a morte. Seu corpo físico é a prova concreta de sua existência na terra, o alicerce da saúde, a morada da alma. Dar-se ao sono, mergulhar em nossa natureza primordial, é render-se aos profundos mistérios que nos cercam, fundamental declaração da autoestima (RIBEIRO, 2015, p. 95).

O autor ainda menciona que é preciso compreendermos que, durante o repouso total de nosso corpo, é quando o organismo absorverá e assimilará todo o esforço realizado durante o dia.

Meneghetti (2016, p. 100) também argumenta que o sono é de grande importância pois, durante este estado, tem-se o sonho, “e quem possui a noite, possui também o dia, porque de noite se acentuam os aspectos diurnos: o mistério psicológico do homem é também o mistério existencial do homem”.

De acordo com Petry (2016, p. 25), “a palavra sonho deriva do latim ‘*se omnium*’, que significa o indivíduo em relação ao todo e a todos. Ou seja, o sonho é a posição daquele particular indivíduo em relação a todo o restante que o circunda: pessoas, ambiente, situações”. Para a autora:

O sonho é uma informação completa sobre a realidade vivida pelo indivíduo. Aquele conjunto de imagens identifica o real estado do sujeito nos planos biológico, psicológico e social. É uma radiografia que permite ver a sala de controle intrapsíquica na qual o sujeito vive aqueles primeiros processos que depois sofrerá como sentimentos, pensamentos, escolhas, atitudes. (PETRY, 2016, p. 26).

Para Meneghetti (2011, p. 194-195), “o sonho é um mecanismo para a verdadeira compreensão psicológica do ser humano, é a linguagem de um todo, sendo um colocar espontâneo no modo do pensamento e das palavras, é o momento preciso em que a natureza, o inconsciente, as emoções, a atividade psíquica desenha espontaneamente”.

Petry no livro “Por que Sonhamos?” relata que imagens nos sonhos aparentemente

desconexas acompanhadas ou não de sons e emoções, que surgem espontaneamente durante o sono, imagens em que o impossível e o improvável se dão despididamente nesse curta metragem pessoalíssimo que assistimos em nosso teatro do sono, os sonhos são tão profundamente importantes na experiência humana que fazem necessária uma seria consideração. (PETRY, 2016, p. 25).

Meneghetti (2016) comenta a importância do sonho para a razão. Para o autor, existem sonhos que devem ser interpretados e conhecidos, já outros não devem absolutamente ser analisados. Para o autor, caso a pessoa “não se encontre bem, todos os seus sonhos são importantes e eles darão a indicação de como o sujeito foi infectado, como foi elaborado o problema e, compreendendo o dano, o psicoterapeuta pode decidir a orientação de saúde” (MENEGHETTI, 2016, p. 100). Meneghetti (2016) argumenta que:

Quando a pessoa possui um discreto equilíbrio, há um tipo de sonho que dá uma verificação, uma consequência, quase o resultado de discreto andamento. Porém existe um tipo de sonho que deve ser anulado e esquecido, porque são imagens esquizofrênicas da vida e se se está bem, visualizá-las e analisá-las significa consentir alienação, a manipulação dos nossos sistemas psíquicos, porque as imagens desse tipo de sonho são induzidas pelo monitor de deflexão e são orientadas a psicoplasmar o comportamento em patologia. (MENEGHETTI, 2016, p. 100).

Ao analisar a hierarquia do sonho Petry, (2016) considera que todos queremos estar bem e realizados e, para que isto aconteça, é preciso recuperar o conhecimento do mundo da vida que os sonhos fornecem baseados em quatro estruturas precisas que são:

Em primeiro lugar, a situação orgânica do sonhador, ou seja, sua saúde, uma vez que a sua integridade físico-biológica é condição mais importante para todos os outros setores da existência; em segundo lugar, analisar o valor de suas referências afetivas, o marido, a esposa, os filhos, os pais, os amigos; em terceiro lugar, verificar se funcionam as relações de trabalho e estudo; em quarto lugar, dá a análise da esfera social e da economia. (PETRY, 2016, p. 30).

Para a autora, o sonho assinala o que é mais real e mais urgente para atuar a recuperação ou o crescimento daquele indivíduo (PETRY, 2016). Meneghetti (2011) afirma que conhece a si mesmo quem conhece a própria noite e este conhecimento é um traçado de longa análise por meio do qual se chega a conhecer a própria estrutura psicológica, a presença mais ou menos forte de uma psicologia complexual dominante.

O mesmo autor relata que em “cada estrutura inconsciente, os complexos podem ser diferentes, mas sempre existe um que controla os outros. Por meio da análise da própria noite, deve-se chegar a captar, sobretudo, os aspectos desses outros Eu ocultos que convivem com o Eu consciente” (MENEGHETTI, 2011, p. 201).

Meneghetti (2011, p. 201) menciona que “a noite é o espaço preferencial dos pesadelos, das alienações, das privações da energia psíquica, mas é também o momento oportuno para algumas revelações”. Com base nas citações de Meneghetti, vê-se que é preciso saber distinguir e conhecer a própria noite, a noite é a imediação e o concreto de tudo o que é a nossa estrutura inconsciente. A pessoa que quer entender a própria realidade deve sempre confrontar o que pensa com o que viveu durante o dia e o que sonhou durante a noite.

Meneghetti (2012b) enfatiza que, para dormir e ter bons sonhos, é preciso encontrar o tempo e o local correto, ter um local limpo e sadio. O autor cita que o recomendável é dormir sozinho e que sonhos ruins ou noites mal dormidas dependem exclusivamente do lugar, pois é prejudicial à função onírica do sujeito. Segundo o autor, a posição da cabeça nunca deve estar para o Sul, qualquer outra posição é correta, mas o ideal seria ter a cabeça para o Norte devido ao magnetismo terrestre que percorrerá nosso corpo. Conforme age é positivo e faz bem ou então é estressante. Ideal antes de dormir cuidar da higiene pessoal, dormir nu ou usar uma vestimenta tipo camisolão.

Nesse contexto, identificamos que é preciso estar atento às nossas ações realizadas durante o dia, ou seja, ao miricismo cotidiano, pois todos os acontecimentos do dia a dia de um líder devem ser observados. Esta vigilância constante aos atos realizados diariamente irá refletir não só no sono como no crescimento pessoal e profissional de um líder.

### 3.2 ALIMENTAÇÃO

No processo de construção e manutenção de saúde física, os cuidados e práticas alimentares são fundamentais, Hipócrates (460 a.C.- 377 a.C.) já dizia “que o teu alimento seja o teu remédio e o teu remédio seja o teu alimento”, portanto nossa saúde está diretamente relacionada ao alimento que comemos e à água que bebemos.

Ribeiro (2015) defende que, tão importante quanto aquilo com que nos alimentamos, é a maneira como nos alimentamos, deve ser considerado um momento de grande importância e geralmente as pessoas não se dão conta do valor desta ocasião. Por

ser um momento sagrado no qual nosso organismo vai assimilar a própria vida, devemos oferecer condições de paz, tranquilidade, harmonia e de repouso para que esse processo vital aconteça de maneira natural.

Ribeiro (2015) destaca alguns aspectos relacionados a uma alimentação saudável como: sempre que possível fazer as refeições em local ventilado e tranquilo; estar com o corpo relaxado procurando envolver o pensamento somente na alimentação e evitando falar de negócios. Não assistir televisão bem como não fazer uso do celular. Procurar olhar bem os alimentos e cheirar. Tocar as saladas com as mãos e mastigar bem os alimentos. Sobre o cheirar os alimentos, Ribeiro (2015, p. 100) comenta que

O homem moderno não está usando cheirar os alimentos como o homem de antigamente, está certo que já não existe mais aquele cheiro tépido de terra molhada, aquele odor suave do verde das árvores ou, nos finais de tarde, o suave cheiro do capim agreste dos largos campos de antigamente, mas temos ainda o cheirinho gostoso das flores, das frutas de um bom café, problema hoje é que somos ensinados desde pequenos pela sociedade que não é educado cheirar as coisas. [...] o cheirar pode, ainda, ajudar a elevar o nível do sistema imunológico. (RIBEIRO, 2015, p. 100).

Ribeiro (2015, p. 103) cita que “a procedência dos alimentos é muito importante, temos que nos preocupar de onde vem nosso alimento e como foi produzido, bem como a forma como os ingerimos”. Os alimentos sólidos devemos mastigar devagar, procurando apreciar o paladar e ter o prazer deste momento tão especial o que é válido para os alimentos líquidos, ou seja, ingerir com calma para que possamos sentir o pleno gosto da bebida.

Ribeiro (2015) ressalta que a água é o elemento essencial a vida, representa em torno de 70% de nosso organismo sendo responsável por manter a temperatura do corpo, participa no transporte de gases e nutrientes, ajuda na eliminação dos produtos metabolizados nas reações químicas e auxilia na lubrificação das articulações. O mesmo autor enfatiza que para a prática de uma alimentação saudável devemos tomar no mínimo dois litros diários de água, mas sempre longe das refeições começando ainda em jejum pela manhã, café da manhã farto, almoço com carnes brancas grelhadas, legumes e muita salada. O jantar deve ser leve. Para Ribeiro (2015) nunca se comeu tanta coisa diferente e com tanta indiferença, o ideal seria voltar ao simples, procurar alimentos integrais e com menos ou sem aditivos químicos, pois o que importa são os nutrientes absorvidos.

Na visão da escola ontopsicológica, em relação a alimentação, é evidenciada a ordem da vida ínsita da natureza, homem, animal e planta por meio da cozinha viva, que, como define Antonio Meneghetti “é a arte de como ser Deus no gosto vivente dos metabolismos” (MENEGHETTI, 2006, p. 7). Para este autor, o saber lidar com a “convivência, o cozinhar e o nutrir-se pertencem ao jogo existencial”. Portanto, o ato de cozinhar deve ser considerado um momento de prazer uma vez que envolve criatividade, filosofia e estética. É um regresso ao seu interior, restrito à algumas pessoas que podem transformar uma rotina comum de cozinha morta em cozinha viva.

No entendimento de Meneghetti (2006, p. 8), “toda a pessoa inteligente precisa de um espaço próprio, onde livre possa administrar momentos de *relax* e de bom gosto que produzem regeneração de saúde e festa na alma”. Isto significa que não importa o estilo de vida que o homem segue na sua vida íntima, embora essencial, é bom lembrar que o lugar mais importante em uma casa é a cozinha. Ainda conforme Meneghetti (2006), na vida tudo é nutrição, é preciso saber escolher o melhor de cada momento ou situação para ter um Máximo de utilitarismo funcional, não somente para edificar o corpo, mas sobretudo para alargar a mente. Neste contexto, Meneghetti conceitua cozinha viva como:

Elaborar elementos vivos da natureza, onde ainda é presente uma situação vital e desenvolvê-la em variáveis consentidas pelo ritmo vital do degustador, é elaborar a vitalidade presente no peixe, na carne, nos cereais, nos vegetais, continuando esta vitalidade no degustador. (MENEGHETTI, 2006, p. 9).

De acordo com Meneghetti (2006, p. 10), “existe um critério-base para especificar uma conduta de uma alimentação sadia”. Para o autor, “este critério está fundamentado em algumas características específicas do Em si ôntico, que são: a funcionalidade; o ser econômico hierárquico, o ser vencedor e o ser estético” (MENEGHETTI, 2006, p. 10). Estes princípios, para Meneghetti (2006, p. 10), “formam a ordem-base natural do homem, sendo que todos são necessários para se ter o equilíbrio perfeito entre as três energias das quais nos nutrimos, como a psíquica, etérica e física”. O autor ressalta ainda que “é um ponto de chegada, porque segue a lógica da natureza, é preciso recuperar a simplicidade do instinto e a exatidão dos nossos sentidos” (MENEGHETTI, 2006, p. 10).

Sob esta ótica é possível perceber que se quisermos estar em boa saúde e manter a beleza da nossa juventude “não podemos nos contrapor ao ritmo das infinitas leis que

governam a nossa sadia sobrevivência nesse planeta, é preciso alcançar um estilo de vida excelso também na arte da cozinha viva” MENEGHETTI (2006, p. 8.).

Nos dias de hoje, de acordo com Meneghetti (2006, p. 10) “para alguns povos é significativo ficar atento a quem cozinha, ao estado de saúde da pessoa que manipula, elabora e transforma os alimentos”. Seguindo o pensamento do autor sempre é mais saudável comer um alimento elaborado por uma pessoa sadia e equilibrada do que por uma pessoa com seu estado psicológico alterado negativamente.

Meneghetti (2006) relata que os alimentos naturais, antes de serem preparados, mantêm por um certo tempo um estado de vitalidade e dependendo de quem e do modo como são manipulados, perdem ou adquirem metabolismo vivo, exatamente como o campo etérico do ser humano que muda conforme o variar de suas emoções. Para Meneghetti (2006, p. 11), “o mesmo processo ocorre em relação à natureza que muda como e por quem é manejada”. Porque “o homem é unidade psicorgânica e deve conhecer-se em seu sentido completo, pois é necessário um egoísmo sadio, que siga a lei da autoconservação e da autoconstrução e só sucessivamente entra em interação ou em relação. Para o autor essa é a lei de todas as formas viventes do nosso planeta, dos menores micro-organismos ao homem, escrita pela natureza e não pela cultura” (MENEGHETTI, 2006, p. 11).

Meneghetti (2006) reforça que a vida na terra, tanto vegetal quanto animal ou homem, existe “porque há um projeto, um começo inteligente que dispôs uma ordem, a começar pelos quatro elementos, o ar, a terra, a água e o sol. A alimentação associada a saúde e a arte culinária tem uma cultura antiquíssima, e os nossos antepassados, no conhecimento do ambiente próximo, privilegiavam o instinto. A evolução gastronômica permanece sem dúvida ligada ao desenvolvimento da agricultura e da criação, mas também a capacidade do homem” e percepção orgânica (MENEGHETTI, 2006, p. 11). Meneghetti, em seu livro “Cozinha Viva” relata que o homem para ser sadio, necessita da própria ordem vital,

uma ordem que a própria natureza projetou, a sanidade é uma qualidade intrínseca a vida. Para Aristóteles, o homem, por natureza, é dotado de algumas qualidades que estão na base da sanidade, mas é ele próprio que na sequência será responsável pela manutenção desse estado. Para Meneghetti, “a saúde não é outro que o ser em harmonia com a natureza, segundo o projeto-base do qual se principia o formal vivente”. A doença está sempre em desacordo com a natureza, é algo objetivo, enquanto o bem-estar é puramente subjetivo. (MENEGHETTI, 2006, p. 13).

De acordo com Meneghetti (2016, p. 14), “para a ontopsicologia, a primeira causa de qualquer disfunção física, psicológica ou social é sempre psíquica, muitos mal-estares são alimentados por uma conduta ou comportamento prático errado da existência, e a nutrição lhe é parte fundamental.” Meneghetti (2016, p. 21) relata que é preciso ter alimentos da sua safra natural, cultivar uma horta para trabalhar e assim “colaborar com a terra que produz frutos, alimentos e delicias de saúde e de cura. Portanto, ter uma relação organísmica entre corpo, alimento e natureza, saber tratar e viver a terra como próprio corpo ampliado, é um encontro espiritual para identificar o Em si vivente do espírito do lugar”. O ambiente nos causa e nós causamos o ambiente. (MENEGHETTI, 2006).

Meneghetti (2006, p. 25) destaca que “no interior do comer, é notável a presença do campo semântico”. Neste contexto, “é importante com quem se come, junto ao outro eu convivo o outro. O campo semântico em relação faz presente o outro dentro de mim e eu dentro dele”. Para Meneghetti (2006, p. 25), o ato de cozinhar deve ser praticado por pessoas que estejam em equilíbrio, pois “muitos alimentos não podem ser bons se cozinhados por uma pessoa que não está em forma, que não está bem, porque pode não ter a arte da proporção alimentar, a graça do Em si ôntico”. Meneghetti (2016) relata que o modo de cozinhar altera em relação ao local que a pessoa se encontra. Para uma cozinha superior, devemos seguir algumas regras:

A primeira delas é que o ideal é procurar todos os ingredientes, das frutas às carnes e aos ovos devem ser produzidos na terra local onde se come, porque os frutos daquela terra têm o máximo de ecceidade. [...] A segunda regra é comer as coisas da estação, porque tem mais vida, mais energia positiva, comendo as coisas da estação, interage-se com que a natureza prepara no encontro dos seus ciclos universais. [...] A terceira regra é estar sozinho ou ao lado de pessoas agradáveis ou positivas, devem ser pessoas com autonomia vital e posição expansiva. [...] A quarta regra é ter a peça a elaborar no projeto específico do momento, aquele peixe, aquela carne, aquela massa, aquele vinho, aquela berinjela, aquele frango, etc. ou seja é preciso ter o objeto inspirativo do prato a ser degustado. [...]. A quinta regra é um mínimo lugar e instrumentação para facilitar o projeto amado: mesa, cozinha, arvore, faca, fogo, panela, temperos, espeto, pedra cálida etc. e a sexta regra, ser limpo e usar panos limpos e agradáveis. (MENEGHETTI, 2006, p. 28)

Meneghetti (2006, p. 29) entende que “o homem quando começa a interessar-se por cozinha torna-se mais inteligente, mais responsável, mais atento a si mesmo. Praticamente atua o sistema de guarda, de vigilância global que tem da própria existência, é um treinamento para ter inteligência ao máximo nível”.

Ao que foi exposto, entendemos que, o indivíduo quando demonstra interesse na preparação da própria alimentação ocorre não só um repertório de sabores como uma leitura interior, que eleva a percepção organísmica, gerando novas ideias. Cabe ressaltar que o “preparar” a própria alimentação é uma alternativa saudável e consciente para os padrões atuais de consumo de alimentos, que são prejudiciais à saúde e só oferecem um prazer aparente. Dessa forma, é preciso nos apegarmos aos hábitos saudáveis que são bons para a saúde do nosso corpo e da nossa mente.

### 3.3 ATIVIDADE FÍSICA

O nosso corpo desde o princípio dos tempos em que foi criado necessita de movimentação para estar bem. Ribeiro (2016) relata que precisamos estar em atividade movimentando todo corpo, e o melhor jeito e o mais eficiente é caminhar. O autor menciona que o homem desde o início sempre caminhou principalmente em busca de comida. Hoje, no mundo moderno, com o trabalho da maioria da população se apresentando como mais sedentário mudaram-se os hábitos. Este homem caminha menos, com isso, tornando mais frágil um músculo muito especial chamado miocárdio, o coração.

Ribeiro (2015, p. 127) afirma que “os nossos ancestrais já caminhavam obstinadamente sobre a terra, foram criados e desenvolvidos para o movimento. O novo ser quando acordava atrás de uma pedra ou dentro de um buraco no qual se escondia para proteger-se dos predadores e, tão logo abria os olhos sentia fome e não tinha outra opção, a não ser caminhar”. Este ser caminhava em busca de comida, mas a tarefa nem sempre era fácil, ou seja, encontrar alimento nas primeiras horas do dia. Sendo assim ele continuava caminhando até encontrar o alimento, pois era questão de sobrevivência.

Ribeiro (2015, p. 128) comenta que “a constituição orgânica construída por nossos ancestrais não mudou muito visto que uma transformação fisiológica leva milhões de anos para ocorrer, embora estivesse sempre pronto para correr dos animais e subir em árvores”. Devemos entender que “o organismo do homem é o mesmo de vinte mil anos atrás, o mesmo fígado, a mesma vesícula, pulmões, estômago, coração e circulação” (RIBEIRO, 2015, p. 128).

O que realmente mudou, relata Ribeiro (2015, p. 128), “foi nossa maneira de viver na trajetória da evolução humana, que passou sucessivamente pela caça, pelo pastoreio, pelo trabalho agrícola, até a grande transformação mercantil dos tempos

modernos”. Nesta trajetória, o homem conseguiu chegar aonde chegou considerando a adaptação da espécie, porque estava sempre em movimento.

E, por estar sempre em movimento, o músculo do coração, o miocárdio, sempre foi trabalhado visto que “possui fibras estriadas e que são tão fortes quanto os outros músculos do corpo, sendo assim o coração composto de fibras estriadas, pode ser desenvolvido, manipulado, trabalhado e fortificado” (RIBEIRO, 2015, p. 128).

Partindo do princípio de que a essência da vida é o movimento, Ribeiro (2015) salienta que somos o universo e o universo está em movimento, mas a certa altura do caminho pelo planeta o homem tomou um atalho, fugiu da essência de seu ser buscando um novo modelo, ou seja, mais conforto e comodidade e acabou chegando a essa desconfortável sociedade de virada de século. O autor menciona que esse ser que caminhou por milhões de anos tornou-se, de repente, absolutamente sedentário, locomovendo-se sobre rodas, subindo escadas rolantes e ou usando elevadores.

Na ontopsicologia, a atividade física reporta para melolística e melodance, que são instrumentos que utilizam a música e a atividade rítmica como expressão amplificada de todo o orgânico<sup>3</sup>, tendo como resultado o reequilíbrio psico-orgânico e potencialização de toda a personalidade (MENEGETTI, 2018). A melolística que, de acordo com Meneghetti (2010, p. 369) é a “arte do movimento musical ou harmônico”, caracterizada não só como uma dança, mas também como um “comportamento físico em ritmos extraídos e amplificados por meio de instrumentos de percussão do isoviscerotônico, enquanto epicentro das ligações vitais”.

Tanto Ribeiro quanto Meneghetti relatam a importância do movimento, seja realizando uma caminhada como fala Ribeiro ou praticando a melolística, “que usa a música tocada por um condutor e a dança efetuada pelos participantes com a finalidade de restituir e potencializar a sanidade orgânica, o bem-estar psicofísico e a funcionalidade psicoemotiva (MENEGETTI, 2010, 369)”.

Ribeiro (2015, p. 129) relata que a tecnologia trouxe vantagens como “mais conforto e comodidade, mas acabou colocando o homem num nível de enorme solicitação mental e extrema competitividade ultrapassando suas possibilidades” e esta situação causa um grande desconforto, porque não é mais possível dar conta do exigido. Essa pressão faz com que os indivíduos, não consigam desempenhar o que lhe foi imposto, embora se sintam constantemente incomodados por tantas exigências. Como

---

<sup>3</sup> Define o contexto harmônico de corpo e orgânico e presença do Em Si ôntico (MENEGETTI, 2010).

resultado “o organismo humano atrofiou, tornando as pessoas mentalmente frágil e fisiologicamente desequilibradas” (RIBEIRO, 2015, p. 129). Ribeiro (2015, p. 129) destaca ainda que “o ponto mais vulnerável da falta de movimento é o coração”, porque se ele não for exigido pelo movimento, automaticamente vai tornar-se ineficiente. O autor aponta que:

[...] devemos nos movimentar para fortalecer o coração e ter melhor ejeção sistólica e também aumentar a luz dos vasos sanguíneos, diâmetro das artérias, arteríolas e capilares, permitindo que o coração deixe de fazer uma pressão tão forte para enviar sangue, normalizando a pressão arterial e fazendo com que o sangue chegue de maneira mais suave e eficiente a todos os órgãos do corpo [...] (RIBEIRO, 2015, p. 130).

Conforme Ribeiro (2015, p. 132)

uma movimentação feita sem agressão ao organismo é a redenção do homem, fundamental, portanto é: (a) Entrar em ação, sabendo que para isso não existe diferença de sexo nem de idade; (b) a idade não impede o desenvolvimento dos músculos; (c) o movimento melhora a vida das pessoas em todos os aspectos, a pessoa dorme melhor, alimenta-se melhor e melhora o desempenho sexual; (d) por conta da irrigação sanguínea também melhorada, faz diminuir a pressão arterial; (e) o movimento favorece seu corpo e enriquece seu cérebro.

A vida é movimento. Para Ribeiro (2015, p. 133) “é muito difícil uma pessoa que faz movimento ficar deprimida, não dá para sentir-se triste com tantos hormônios de altíssima qualidade sendo fabricados graças ao trabalho com o corpo”. Ainda segundo Ribeiro (2015, p. 132) “ficar velho, é uma opção, todos nós temos os meios e as ferramentas para trabalhar a saúde, é só começar”.

Ribeiro (2015) enfatiza que a prática bem-sucedida de uma atividade física exige disciplina e cita alguns princípios que deveríamos adotar, como: (a). Abrir espaço no seu dia e doar-se de uma hora para caminhar, de preferência vendo as árvores, curtindo o dia, respirando ar puro.

Faça desse passeio um momento de relaxamento, depois tome um banho e se descubra de bem com a vida; (b) preparação mental é fundamental, pois nosso organismo precisa de um tempo para se predispor e se preparar para o esforço físico, assim como qualquer outra atividade, já no deslocamento para o local da caminhada mentalize o importante trabalho que vai desenvolver com o seu coração, caminhe pensando nos músculos das pernas e, antes mesmo de caminhar imagine-se caminhando, assim é que se prepara o organismo para o melhor esforço (RIBEIRO, 2015, p. 134).

Bem preparado, o organismo tem condições de perfazer uma reorganização fisiológica interna de mais qualidade e assimilar melhor as transformações do trabalho físico (RIBEIRO, 2015). Em relação ao começo do movimento, Ribeiro cita alguns cuidados que devemos seguir:

O momento mais indicado do dia para iniciar o movimento é pela manhã, já que a finalidade desse trabalho é abastecer o organismo de energia [...] Importante é não estar com estomago cheio, evitar o sol escaldante ou o trabalho cardiovascular tarde da noite; fazer sempre alongamentos; logo em seguida, nunca parta em ritmo acelerado; sempre que possível realizar a atividade em locais com bastante arvores por ser um ambiente mais oxigenado; importante durante a atividade é não enxugar o suor, pois o calor é dissipado com a evaporação do suor, se ele for removido o organismo terá que providenciar outro e o sangue acaba não se resfriando, pode-se ter insolação e ou desidratação; comece com uma caminhada leve e vá subindo degrau por degrau até alcançar um outro patamar de desenvolvimento, o parâmetro para saber se está bem em qualquer patamar é um teste muito simples: durante a atividade física, depois de inspirar, vá soltando o ar enquanto tenta dizer pausadamente e sem nenhuma interrupção: “ Eu moro para lá de Paranapiacaba”; se não conseguir dizer isso com uma única tomada de ar, é sinal que seu trabalho está forte para seu organismo; se estiver correndo diminua o ritmo; se estiver caminhando forte, caminhe mais devagar, se estiver caminhando devagar, caminhe ainda mais devagar, vá testando, não tenha pressa de mudar de patamar, se você conseguir falar três vezes seguidas, sem ficar ofegante, você estará em estado de equilíbrio. Após o término da atividade física, obrigatoriamente, deve-se caminhar alguns minutos para fazer com que o sangue, que está abundantemente circulando na corrente sanguínea, volte para os órgãos de depósito e ao finalizar a atividade novamente faça os alongamentos (RIBEIRO, 2015, p. 134-140).

Ribeiro (2015) cita que hoje temos a tecnologia a nosso favor, como os monitores cardíacos que são capazes de mostrar em tempo real a frequência cardíaca de treinamento, facilitando o controle da frequência proposta para o desenvolvimento cardiovascular de cada pessoa. O autor comenta ainda que o monitor facilitou em muito o trabalho, mas as pessoas não dependem deste dispositivo para começar a mudança em sua vida, esteja sempre testando sua respiração: “Eu moro para lá de Paranapiacaba”. A voz do coração é a respiração, quando ela ficar ofegante é sinal que o coração pede para parar o trabalho ou diminuir o ritmo.

As contribuições dos autores sobre o tema, atividade física, são diversas mas acredita-se que a mais importante é dar o primeiro passo, começar colocando na cabeça que você precisa gostar de você, dar-se importância, achar que é tudo na vida.

### 3.4 TEMPO LIVRE

Meneghetti (2008, p. 228) afirma que o “tempo livre é um perigo para a pessoa, mas também uma grande oportunidade a ser investida, ser explorada, para fazer melhor, para aprender mais, para se qualificar, para refinar o nosso instrumento” e com isso melhorar a nossa personalidade profissional e humana. Esse tempo livre significa um grande potencial à disposição, portanto é preciso saber investí-lo bem.

Para Meneghetti (2008, p. 228), muitas pessoas buscam “passar o tempo livre, enebriar, matar, eliminar o tempo livre com coisas obsoletas, usuais, coisas estereotipadas, coisas comuns que todas as pessoas fazem”, porque nas situações de relaxamento dedicam-se a coisas estúpidas, como uso constante do telefone, acesso à redes sociais, revê questões, sempre com controle remoto da televisão na mão trocando de canal e, já outros passam o tempo dormindo e desta forma se arruinam, fazem o pior contra si mesmos.

O mesmo autor afirma que o tempo livre é uma oportunidade de se organizar, inventar, renovar, melhorar, é um ato de vontade coerente com amor profundo ao ser que se é. É uma tarefa, um espaço a ser desenhado. Quem, em vez disso, afirma não saber o que fazer, está fora.

Com relação ao tempo livre que se têm à noite, Meneghetti (2008, p. 229), enfatiza que “a noite podem ocorrer obsessões do monitor de deflexão, campos semânticos negativos, pensamentos de ter comido mal, de ter sido mais animal que ser pensante. Para Meneghetti (2008, p. 229), “é um momento para fazer exame de consciência, quando não se dorme, é bom rever um pouco melhor a si mesmo, sempre pondo fora os pensamentos que giram sozinhos na cabeça, dentro do crânio, ou pode-se parar para contemplar a beleza do existir”.

Para Meneghetti (2008, p. 229), durante a noite é encantador, pois “ficar acordado e usufruir de tantas coisas mentais, ou levantar e sentar em uma cadeira diante de uma mesa e ler, escrever, reordenar, fazer certas ações através das quais impostar e reorganizar a empresa da própria vida com inteligência lúcida”. Neste período “pode presentear segredos de conhecimentos e uma mais profunda experiência psicológica para observar os próprios erros, contatos, conexões, analisar melhor as relações que se tem com as pessoas, as relações afetivas e sexuais” (MENEGHETTI, 2008, p. 230). Com base nestas colocações, é possível rever com uma certa pureza, ou seja, fazer uma revisão crítica do próprio dia.

Meneghetti (2013, p. 452) argumenta que o tempo livre “é fonte de poder, mas também onde pode nascer a semente das adversidades. Os infortúnios econômicos não

nascem tendo como primeira causa o externo, o mercado ou os bancos, mas sempre do erro psicológico interior”.

Meneghetti (2013, p. 453) questiona “Que tipo de erro? ” Os erros que ocorrem estão ligados com:

a relação afetiva, sexo e toda vida privada, os amigos, o tipo de leitura, cultura, política, tipo de jornais que lê, isto é, onde a pessoa forma a própria cultura, onde a pessoa se expõe nu a uma escolha interior de fantasia, de consciência, de emoções. Se ingere álcool e como, se usa drogas, o tipo de cinema, como nutre a própria inteligência, como nutre a sua estética do seu vestir, do seu falar, do seu encontrar. A sua casa, o seu segundo corpo, é o santuário onde se eleva e se constrói o íntimo da inteligência de um verdadeiro líder. É uma grande cultura de refinamento interior, qual livro, qual romance, qual escola, qual autor, qual música, qual mulher e a que ponto, qual amigo. Essa é a tarefa que cada um deve fazer sozinho, é uma escolha contínua, significa ser capaz de senhorear as psicologias e os mundos que se aproximam. (MENEGHETTI, 2013, p. 453).

Meneghetti (2013, p. 454) comenta que quando um líder “admite a depressão, cansaço ou tédio significa que não sabe viver para o seu melhor, sendo assim deve aprender a arte, procurar um modo de como dar vitalidade a um impulso, ou seja, como encontrar um paraíso pessoal”. Para o autor, ir a um médico ou a um psicólogo é dispensável, porque ninguém pode dar o verdadeiro paraíso à sua especificidade superioridade de inteligência. Se o indivíduo é uma pessoa superior, com humildade ele deve encontrar sozinho este paraíso pessoal.

Meneghetti (2013, p. 455) aponta ainda que é necessário “dar atenção ao estilo de vida, com quem se perde e se consoma a própria vida naquele momento de repouso”. Quando não se está satisfeito, devemos nos encontrar mais, mas evitando dormir, a embriaguez, as pessoas, as aglomerações ou de telefonar para pessoas inferiores”. O tempo livre se revela como uma “grande armadilha de todos os grandes empresários e de todas as pessoas, portanto, é uma arte que se aprende, que se vive, e que permanece exclusiva: não pode ser comunicada ou dada, mas é vivida” (MENEGHETTI, 2013, p. 455).

Meneghetti (2013, p. 455) sustenta, porém, a importância de “aprender o estilo de vida privada com o seguinte argumento: não se pode dizer a uma pessoa o que fazer naquela certa hora, qual tipo de amor, de sexo ou de vida. Cada um tem a sua graça e a deve encontrar: caso se tenha encontrado o resultado é plenificante e também beatificante, porque essa renovada espiritualidade interior, regenera a inteligência, fazendo-a operativa e mais intuitiva.”

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, observou-se que, diante das informações obtidas nos vários textos em que o assunto miricismo cotidiano e estilo de vida estão presentes, é possível constatar que precisamos estar sempre atentos às pequenas coisas e tentar mudar alguns hábitos. Tal constatação vai ao encontro do que diz Meneghetti (2010, p. 249), para quem o sujeito obtém êxito nas suas relações se observar que “a mudança deve ser atuada no interior das situações que se apresentam, é dos pequenos fatos do miricismo cotidiano que derivam as ações vencedoras ou perdedoras”. Os pequenos cuidados durante o dia, como higiene pessoal bem-feita; o uso de roupas sempre limpas e que você goste e que te deixem belo; tanto o ambiente onde você trabalha quanto onde você mora devem estar limpos e belo; tudo isso eleva nossa sensação de bem-estar e reforçam nossa identidade.

Foi possível identificar a importância do sono, pois para mantermos o nosso nível de saúde precisamos de uma regularidade nesta atividade, ou seja, uma média de oito horas de sono diária, ambiente tranquilo, local limpo e totalmente escuro. A noite de sono bem dormida nos faz amanhecer com a sensação de renovação, com a sensação de estar com toda a potência para enfrentar o dia que chegou, você amanhece centrado, já vem à mente as ações que você terá que tomar durante esse novo dia. Cabe ressaltar a importância de uma noite bem dormida, pois é durante o sono que temos a atividade onírica, ou seja, o sonho. É o sonho que vai nos dar todos os indicativos sobre nossa saúde, o valor das nossas relações afetivas, das relações de trabalho e da esfera social e econômica.

No que concerne à alimentação, precisamos ter cuidado como nos alimentamos e a maneira como ingerimos os alimentos, pois é um momento de extrema importância, porque está ligado diretamente à reenergização máxima do corpo, momento sagrado. Portanto nossa saúde está diretamente relacionada ao alimento que comemos e a água que bebemos. O momento da alimentação nos traz a sensação de força restabelecida e de energia renovada, com isso, você volta a ter força total para seguir em frente e com a percepção de leitura do seu íntimo aumentada.

Outro item importante é a atividade física, pois, de acordo com Ribeiro (2015), há que se entender que a essência da vida é o movimento. Devemos estar em atividade, movimentando todo corpo, e a melhor maneira e mais eficiente é caminhar. O ato de caminhar nos traz uma sensação de bem estar, de felicidade, durante a caminhada

principalmente se realizada sozinho, em local em que se possa apreciar as belezas da natureza. Vão surgindo ideias, pode-se perceber que vamos ficando centrados, nós voltamos para o nosso íntimo, começamos a ter um aumento de nossa percepção organísmica. A caminhada nos proporciona um aumento de energia, de vitalidade. Consequência disso também temos uma noite em que dormimos bem melhor, o sono fica mais intenso. É importante para colhermos a intuição, pois conseguimos perceber melhor o momento do sonho e lembrá-lo.

Quanto ao tempo livre devemos tentar seguir o que nos enfatiza Meneghetti (2008, p. 229) de que “o tempo livre é uma oportunidade de nos organizarmos, inventar, renovar, melhorar, é um ato de vontade coerente com amor profundo ao ser que se é. É uma tarefa, um espaço a ser desenhado. Quem, em vez disso, afirma não saber o que fazer, está fora”.

O tempo livre quando bem aproveitado com momentos de leitura de um bom livro e ou com a realização de um curso te levam a um aprendizado onde você se sente mais animado, mais forte, e isto afasta a preguiça e o desânimo. Dentro do objeto deste estudo, procurou-se por meio do miricismo cotidiano, trazer uma leitura sobre o sono, a alimentação, a atividade física e o tempo livre que pode servir como uma orientação para se ter conscientização de nossas ações e atitudes com o nosso dia a dia.

Espero com este estudo ajudar a transformar a vida de outras pessoas e levar bem-estar a essas pessoas, passando a elas a conscientização da importância desses cuidados que devemos ter com nosso corpo e das ações que devemos tomar para fazer a metanóia existencial; das atitudes a serem tomadas, para que venham a alcançar um estado físico e mental de alta performance que os levará ao bem-estar, a saúde e o consequente sucesso pessoal.

## REFERÊNCIAS

CHIKOTA, H. **O líder, o miricismo cotidiano, a vantagem e a auto-sabotagem.** In MENEGHETTI, A. Atos do Congresso Business Intuition 2004. São Paulo: FOIL, 2007, p. 179-183.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 1991.

MENEGHETTI, A. **OntoArte: o Em Si da Arte.** Florianópolis: Ontopsicológica Editrice, 2003.

MENEGHETTI, A. **Pedagogia Ontopsicológica.** 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editrice, 2005.

MENEGHETTI, A. **Cozinha viva.** 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicologica Editrice, 2006.

MENEGHETTI, A. **A psicologia do líder.** 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora, 2008.

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia.** 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010.

MENEGHETTI, A. **O Projeto Homem.** 3. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica, 2011.

MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia.** 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica, Editoria Universitária, 2012a.

MENEGHETTI, A. **Imagem e Inconsciente.** 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica, Editora Universitária, 2012b.

MENEGHETTI, A. **Psicologia Empresarial.** São Paulo: FOIL, 2013.

MENEGHETTI, A. **Os jovens e a ética ôntica.** Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2013.

MENEGHETTI, A. **Proposta crítica à consciência.** In: MENEGHETTI, A. Da Consciência ao ser. Como impostar a filosofia do futuro. p. 311-333. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2014.

MENEGHETTI, A. **O Residence Ontopsicológico.** 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica, 2016.

MENEGHETTI, A. **Manual de melolística.** 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicologica Editrice, 2018.

MIRANDA, C. S. **O processo criativo de uma agência publicitária a partir dos princípios da Ontopsicologia e da OntoArte.** Dissertação (Mestrado em Educação,

Arte e História da Cultura) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, p. 144. 2012.

MONTENEGRO, A. C. V. **A formação de líderes segundo a ontopsicologia.** Dissertação (Mestrado em Administração de Empresas) - Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, p. 98. 2012.

PETRY, A. **Porque sonhamos?** Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2016.

RIBEIRO, N. C. **A semente da vitória.** ed. São Paulo: Senac SP, 2015.

SASSO DE LIMA, T. C., & TAMASO MIOTO, R. C. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** Revista Katálysis, 10, 2017.

VIDOR, A. Opinione ed evidenza di natura. In: MENEGHETTI, A (org) **Ontopsicologia e memetica.** Roma: Psicologica, 2003.

WAZLAWICK, P. **Para engendrar a Técnica de Personalidade: resultados da Pedagogia Ontopsicológica aplicada na formação pessoal e profissional de jovens no ensino superior universitário.** Dissertação (Especialização *Lato Sensu* Gestão do Conhecimento e o Paradigma Ontopsicológico). Antonio Meneghetti Faculdade, Restinga Seca, p. 135, 2014.