

**Iruaci Carvalho**

**Coach-Palestrante e Treinadora Comportamental**

Feliz Dia De Páscoa" .

Para mim todos os dias são Santos!  Busco lavar e limpar meu coração diariamente em busca de ser uma pessoa melhor e desenvolver o ouvir na essência, reconhecer e amar as pessoas como elas são.  Melhorar meu entendimento e perceber que atrás de cada erro sempre tem uma intenção positiva na ação.  Aprender todos os dias a não julgar de acordo com a minha visão de vida, entender que as pessoas não são iguais e pertencem a mundos diferentes do meu.  Ter consciência que é preciso mudar, agradecer, declarar e acreditar na minha força interior e agir.  Ter entendimento de quem eu sou.

Você sabe quem é você?

O que você quer da sua vida?

Quais são os seus valores?

O que é importante para você em sua vida?

Todos os dias são momentos de reflexão e renascimento, exercitar a minha percepção de vida e estar pronta para mudanças.  Se você tivesse apenas cinco minutos de vida, o que você faria? Beijaria a sua mãe ou o seu pai e pediria perdão ou diria o quanto a (o) ama? Abraçaria seu(sua) esposa(o) e pediria perdão pelos erros e irritação do dia-a-dia e pelas brigas por coisas tão banais? Largaria o jornal ou aquela louça que pode lavar depois e iria brincar com seu(sua) filho(a) ao invés de dizer: só um minutinho, papai (mamãe) já vai ou agora não papai (mamãe) tá muito ocupado (a).  Você largaria tudo e pegaria o seu(sua) filho(a) jogaria pro alto ouvindo suas gargalhadas e jogaria aquela bola, ou brincaria de comidinha que sempre te pede para brincar quando chega do trabalho? Ou Você iria até a cozinha e daria aquele beijo estalado em sua mulher que faz o almoço para colocar à mesa. Analise: O que você pode fazer em cinco minutos?   Eu busco incansavelmente praticar o autoperdão, perdoar e não carregar sentimentos negativos no meu coração. Busco novos hábitos como:  amar mais, me doar e



**Iruaci Carvalho**

**Coach-Palestrante e Treinadora Comportamental**

renascer todos os dias buscando ser uma pessoa melhor, aproveitar e aprender a priorizar o tempo.

Você sabe o que está acontecendo realmente nesse momento?

O que você está fazendo e sentindo realmente aqui e agora?

Respire profundamente e expire lentamente durante só uns segundos e pense: hoje eu vou perceber e sentir as pessoas que eu amo e que estão ao meu redor. Nós existimos no aqui e no agora, no já, nós somos e existimos no instante presente. Eu te convido a viver cada dia como se fosse o último dia de vida, pois amanhã pode ser tarde demais e não estarmos mais aqui.

O que você vais fazer mesmo agora?

Você está muito ocupado agora?

Grande Abraço, sucesso e seja feliz.

**Iruaci Carvalho**

**Palestrante e coach**