

# SIMco\_5

## Atitudes Diárias para Melhorar Sua Qualidade de Vida



## ÍNDICE

---

Introdução .....	3
Provocação .....	4
Origem .....	6
Explicando .....	7
Um teste .....	9
SIMteste .....	10
Não ao Não .....	11
Sim ao Sim .....	13
Três desculpas .....	15
Recomendação .....	16
Ação diferente .....	17
Elogios gratuitos .....	19
Alongaerobica .....	21
Silêncio com água .....	24
Prazer do dia .....	26
Quadro Controle .....	28
Quadro SIMtese .....	31
Incentivo .....	33

## Introdução

1

Todo mundo deseja ter um nível elevado de qualidade de vida. E você certamente também quer.

2

Existem inúmeras fórmulas para isto, porém nem sempre simples, executáveis, permanentes. Você já deve ter tentado várias, nem sempre eficazes e eficientes.

3

O SIMco oferece um conjunto de atitudes diárias SIMples, divertidas e gratuitas. E você vai experimentar ganhos já no 1º dia.

## Provocação

Já reparou na quantidade de instruções, dicas e sugestões que te bombardeiam freqüentemente, seja por mídias ou pessoas, te provocando a adotar hábitos saudáveis que te faça viver mais e melhor?

E quantos destes conselhos você já experimentou e se tornaram hábitos diários e, mais importante, resultaram efetivamente em mais saúde, bem-estar e disposição?



Se sua resposta foi “poucos” ou “nenhum”, “não me lembro” ou “não consegui”, aí vão algumas possíveis causas:



1. Eram numerosas ou complexas demais.
2. Até achei interessante, mas deconfeiei que desse resultado.
3. Tive dificuldade(s) para desenvolver o(s) hábito(s)
4. Não tinha tempo ou dinheiro.
5. Alguém ou circunstâncias me impediram.

Refletindo nestas objeções o SIMco foi desenvolvido para:

1. Serem apenas SIMco e SIMples atitudes diárias
2. Produzir efeitos imediatos
3. Ser fácil de aplicar
4. Ser assumidos com prazer
5. Serem lembráveis nos dedos da mão

## Origem

O SIMco é a SIMtese de atitudes para equilíbrio físico-mental aplicada na Companhia do Ar, escola de aviação, visando produzir maior êxito nos exames teóricos e práticos típicos da formação de aeronautas. E como funcionou bem!

Situada no Rio de Janeiro, em apenas 4 anos a Companhia do Ar, cursos e serviços de aviação foi laureada como a melhor do Brasil, em grande



parte devido a excepcional performance dos alunos nos exames do DAC (hoje ANAC) e nas admissões nas companhias aéreas de então. Como referencia científica, o SIMco se apoia nos princípios da neurolinguística, psicologia e nutrologia, gerando relevantes transformações na vida de pessoas não só do contexto aeronáutico, mas por onde tem sido divulgado e conseqüentemente adotado como parte importante de um novo estilo de vida.

## Explicando

Você sabe que possuímos 5 sentidos: tato, audição, visão, paladar e olfato, e através deles o SIMco vem a ser uma potente prática para a elevação de “quantidade” da Qualidade de Vida, desafiando o “império dos não” que incide sobre nossa vida desde a infância mais tenra.

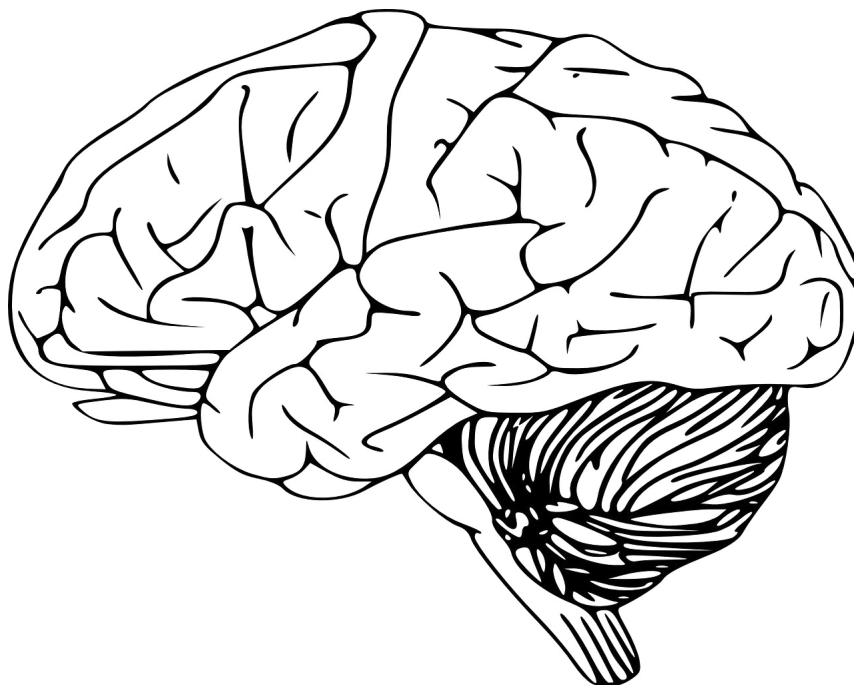
E você também sabia que até os 6 (seis) anos de idade “ouvimos” 60 vezes mais a palavra NÃO do que a palavra SIM? São cerca de 6 milhões de NAOs para 100 mil SIMs.

Os experts afirmam ser este o motivo que nos faz resistentes e desconfiados às oportunidades e pessoas. Naturalmente isto afeta diretamente os relacionamentos, fator básico para êxito pessoal, seja no âmbito social, profissional e espiritual.



Então, como mudar este modelo mental?

SIMples, invertendo o processo, explorando o máximo de registros que nosso cérebro retém por vez, que são (5) SIMco.



Quer um exemplo? Quando você lê um número de telefone, quantos algarismos consegue memorizar confortavelmente? Faça o teste e verá que são...SIMco!

Por que escrevo SIMco muitas vezes neste ebook? Justamente para sensibilizar seu “padrão mental” com a palavra SIM, ciente do poder implícito de resgatar o poder do SIM em áreas muito específicas e nobres do seu cérebro.



## Um Teste

Você sabe que possuímos 5 sentidos: tato, audição, visão, paladar e olfato, e através deles o SIMco vem a ser uma potente prática para a elevação de “quantidade” da Qualidade de Vida, desafiando o “império dos não’s” que incide sobre nossa vida desde a infância mais tenra.

E você também sabia que até os 6 (seis) anos de idade “ouvimos” 60 vezes mais a palavra NÃO do que a palavra SIM?

São cerca de 6 milhões de NAOs para 100 mil SIMs.



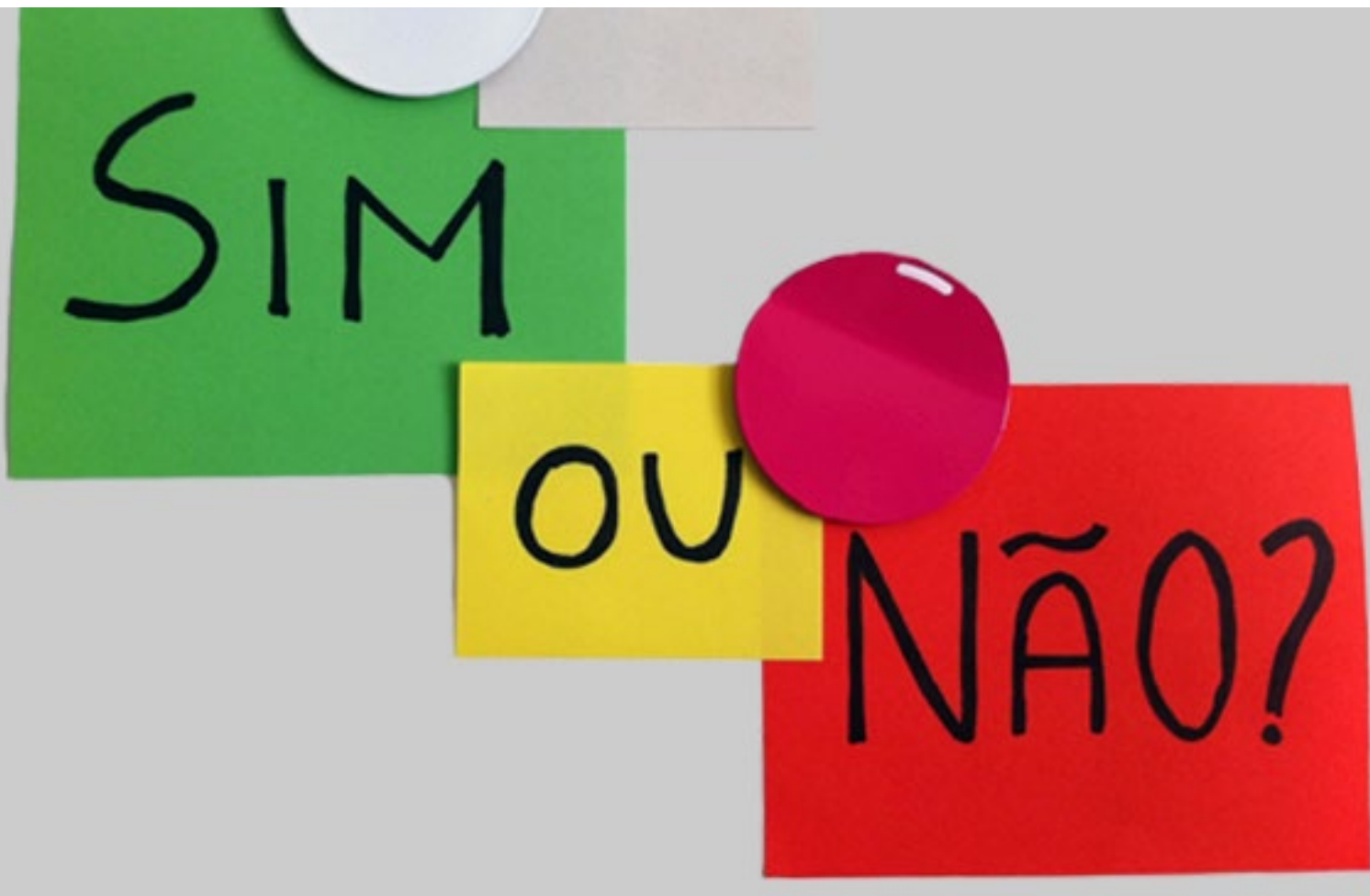
Os experts afirmam ser este o motivo que nos faz resistentes e desconfiados às oportunidades e pessoas.

Naturalmente isto afeta diretamente os relacionamentos, fator básico para êxito pessoal, seja no âmbito social, profissional e espiritual.

## SIMtese

Mas dizer SIM é mais amplo que apenas mencionar a palavra.

- 1 - É um “estado mental” SIMpatico para realizar ações corriqueiras de maneira diferente, criativa.
- 2 - É elogiar pessoas gratuitamente, preferindo destacar suas virtudes ao invés de seus defeitos.
- 3 - É praticar movimentos aeróbicos, porque arejam, oxigenam e revigoram os tecidos cerebrais, sem esquecer dos alongamentos.
- 4 - É hidratar-se abundantemente, água é energia, praticando o “silêncio interior”, quando voce se consegue “pensar em nada”, oferecendo aquela pausa revigorante para os ultrasolicitados neurônios
- 5 - Dizer SIM é presentear-se diariamente com algum prazer daqueles quase irrelevantes ao bolso, de tempo curto, independente de autorizações alheias.



## Não ao Não

Quer perceber quantos NAOs evitei só na sentença anterior? Olhe como normalmente ele seria escrito:

*Dizer SIM é não deixar o dia acabar sem um auto-presente, que não custa nada financeiramente, que não demanda tempo, e que não depende de autorizações alheias.*

Pronto, só aí foram 4 (quatro) oportunidades em que fiz prevalecer o SIM, escapando da tortura e “império dos não”. Faz sentido? Sinta-se livre!

Aqui é preciso indicar outras maneiras em que o NÃO é praticado, onde ele procura reinar absoluto. Quer quebrar o gelo com pessoas num elevador? O que geralmente se fala? “Uhhh, que calorão de matar hoje hein?”

Isto é um SIM ou um NÃO?

De repente o tempo muda, cai uma generosa chuvarada. Qual seria o papo do elevador? “Uhhh, que tempo doido, essa chuva vai alagar tudo!” Isto é um SIM ou um NÃO?

Com certeza sua mente respondeu correto!

É muito mais NÃO do que SIM.

As queixas, críticas, lamentos, são expressões verbais (e físicas) do SIM ou do NÃO?

## Sim ao Sim

Evidentemente estou me referindo à maioria das pessoas, na maior parte do tempo. É obvio que há quem vivencie tais fatos de maneira SIMpática, leve, grata e doce. Só porque você leu até aqui, pode ser uma pessoa-exemplo de SIMs.

E também é claro que existem momentos em que reclamar das coisas tem sentido e valor. Aliás, SIM ou NÃO para esta afirmação?

Um bom ambiente para reparar (em si próprio) a este respeito é onde você passa mais tempo ou tem mais intimidade.

Dentro de casa, com familiares próximos, como voce é? Melhor, pergunte a eles como voce é ! Que desafio, hein? Mas se voce é do SIM, certamente vai topa.

Atenção, podem acontecer surpresas (em casa, no trabalho), esteja sensível a elas, é possível ouvir declarações nem tão elogiosas asSIM.

A propósito, esta seria mais uma situação onde é mais aconselhável concordar, dizer SIM, do que objetar, dizendo NÃO. E mais, elaborar formas de mudar aquela má impressão. Como?

É aí que entra o SIMco, lembrando que levamos anos e anos para chegar a ser assim como nos enxergam.

SIM, é possível mudar os paradigmas (padrões) por puras e conscientes decisões.

E com isto, pode ter certeza que seu sistema límbico, que preza a vida com bem-estar, concordará de imediato. LOGO, suas reações também mudarão com surpreendente velocidade.

## Três desculpas

Mais uma vez destacando, as SIMCO ações normalmente são reflexos naturais de um estado mental (atitudes), portanto independem de:

- Custos financeiros
- Autorizações de 3os
- Tempo significativo

Ou seja, são livres das três principais “desculpas” arranjadas para justificar a impossibilidade de realizações, pequenas ou grandes.



## Recomendação

Para entender melhor cada ação do SIMco, leia atentamente as definições seguintes.

Na realidade você já tomou conhecimento delas, no sumo apresentado seis páginas atrás, ao ilustrar o que significa dizer SIM.

Mas faça da leitura seguinte um divertimento, com certeza seus resultados trarão imensa satisfação!



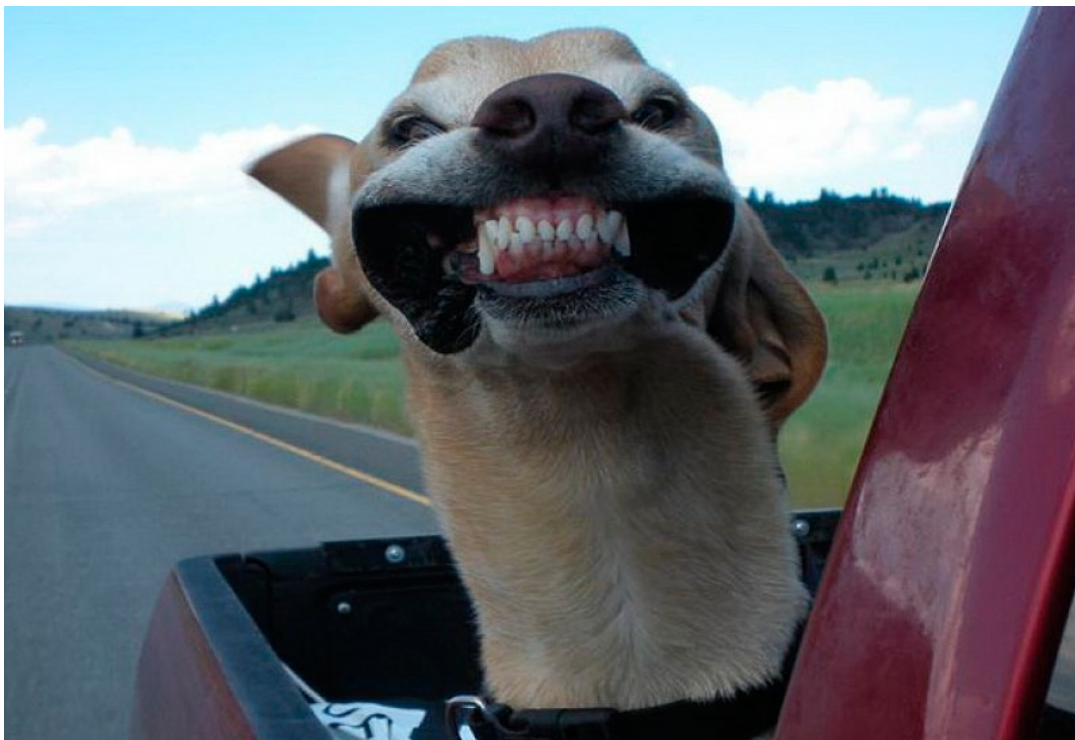
# 1. Ação Diferente

Os mecanismos mentais que facilitam criatividade e inovação passam pela prática diária de “ações diferentes das usuais”.

Pode ser a forma de se espreguiçar e escovar os dentes, o jeito de cumprimentar pessoas ou admitir outras maneiras de entendê-las, mudar o sabor da pizza, o aroma do sabonete.

O que importa é se auto surpreender com “novidades”, abrindo novos cachês mentais. Ao final do dia registre mais de uma ação asSIM inédita.

Vai ser emocionante!



**SIMco idéias para você se inspirar / praticar:**

1. Mude o relógio de pulso
2. Vá ao trabalho por outro caminho
3. Almoce / jante algo totalmente diferente
4. Escreva (manuscrito) com a outra mão
5. Mastigue alimentos 3x mais do que o usual



## 2. Elogios Gratuitos

A mente humana tende à crítica (nem sempre construtiva, como se diz), motivo pelo qual é mais fácil gerar queixas e reclamações, ainda que não verbalizadas, do que reconhecimentos de belezas e virtudes.

Elogiar e/ou perdoar pessoas e situações sem expectativa de retornos destas é um ato de amor próprio.

Faça o exercício tantas quantas forem as oportunidades, aliás, crie-as, a ponto de chegar ao final do dia podendo recordar-se de mais de três situações asSIM.



**SIMco idéias para você se inspirar / praticar:**

1. Fale com colega de trabalho o quanto VOCE aprecia a sua parceria
2. Expresse felicidade pela convivência com um(a) sócio(a)
3. Elogie o jeito de falar de um(a) amigo(a)
4. Saliente como é agradável o perfume do(a) esposo(a)
5. Comente como o dia (clima) está gostoso



### 3. Alongaerobica

10' de Alongamento com 35' de Aeróbica (caminhada enérgica, corrida, natação, etc) em atividade contínua com 75% da frequência cardíaca máxima (\*) são suficientes por dia.

“Mente sã em corpo sã”, asSIM já diziam os antigos. A prática vasculariza melhor o organismo, protegendo-o de afecções e facilitando as funções metabólicas.

Dentro deste item estão a hidratação (ao menos 1,5 lts de água), a alimentação equilibrada (pouca gordura, açúcar e sal; mais vegetais e frutas) e repouso (físico e mental).

Mexa-se, voce não é só cabeça e coração; saúde integral se mantém asSIM.



**SIMco idéias para você se inspirar / praticar:**

1. Espreguiçar longamente ao despertar
2. Buscar na internet séries de alongamentos com duração de 5'
3. Idem para exercícios aeróbicos de curta duração (menos de 60')
4. Preferir as escadas aos elevadores
5. Optar por pegar o ônibus/metrô uma estação além



## (\***) Calculo da frequência cardíaca máxima (FCM)**

Para encontrar a sua subtraia sua idade de 220.

Exemplo: uma pessoa de 35 anos deve fazer o cálculo  $220 - 35 = 185$   
Assim, a FCM de uma pessoa de 35 anos é 185 bpm (batimentos por minuto)

Para calcular as frequências determinadas nos diversos níveis de exercícios indicados, basta usar uma regra de três simples, sendo 185 igual a 100% da FCM.

Usando ainda o exemplo da pessoa de 35 anos:

Caminhada Rápida:

média de 55% a 60% da FCM. Ou seja, 102 a 111 bpm

Trote:

média de 65% a 70% da FCM. Ou seja, 120 a 129 bpm

Corrida leve:

média de 75% a 80% da FCM. Ou seja, 139 a 148 bpm

Corrida moderada:

média de 85% a 90% da FCM. Ou seja, 157 a 166 bpm

Corrida intensa:

acima de 95% da FCM. Ou seja, 175 bpm

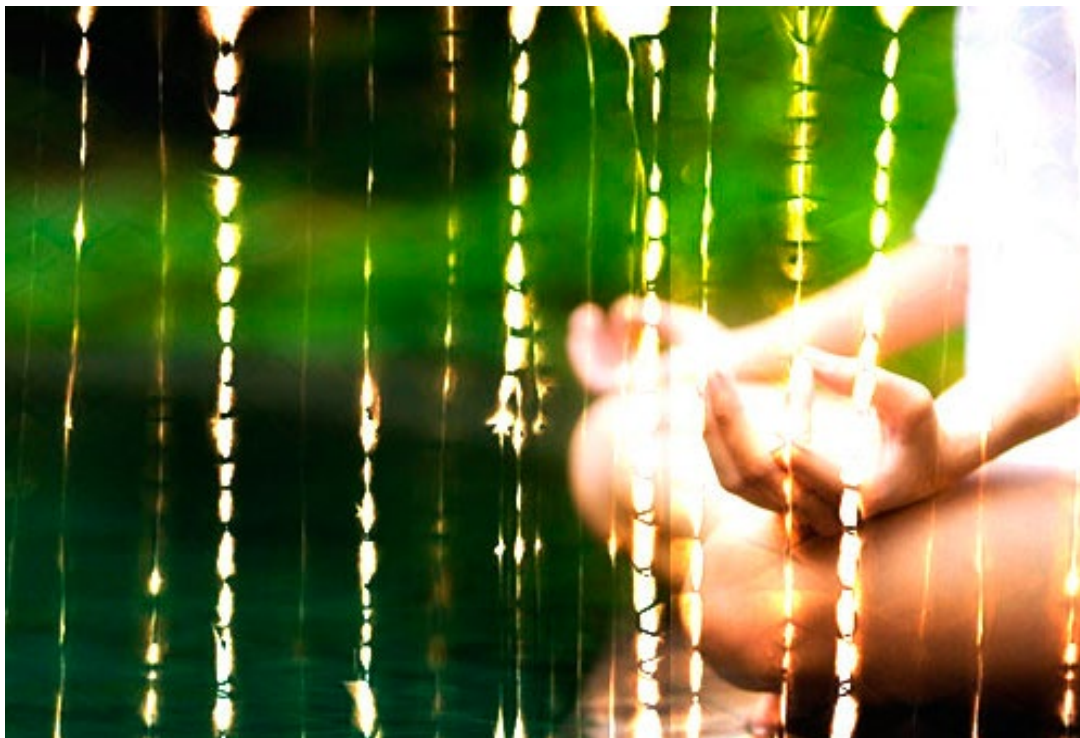
## 4. Silêncio com Água

Há muito ruído “interior” por conta da enorme agitação mental atualmente imposta. E bebe-se menos da metade do volume de água (energia) que necessitamos, ao menos 1,5 lts ou 8 copos/dia.

Solucionamos os 2 fatores numa só ação!

Encha um copo com água fresca, e por cerca de apenas 5'; concentre-se nas formas que esta água toma, as características físico-químicas, os benefícios de bebê-la.

Mente quieta dissolve stress! Em seguida beba a água com prazer!





**SIMco idéias para você se inspirar / praticar:**

1. Ter sempre uma garrafinha de água fresca à disposição
2. Ingerir cada gole de água “entendendo” o percurso do líquido
3. Inspirar e expirar 8x concentrando atenção apenas nisto
4. Instituir “brakes” de 1’ durante o dia, para degustar água/respiração
5. Observar as formas que a água toma no recipiente da bebida



## 5. Prazer do Dia

É a dificuldade de identificar “pequenos prazeres” no dia a dia que impede a conquista dos “grandes prazeres” da vida, gerando frustrações.

Como somos “movidos a prazer”, gere situações asSIM. Pode ser algo de momento, sem planejar. Enfim, ative a sua criatividade.

O importante é fazer. E chegar ao final do dia merecendo colocar um SIM no quadro controle, até que não precise mais.

Muito prazer, estamos juntos!



**SIMco idéias para você se inspirar / praticar:**

1. Sorvete na padaria da esquina
2. Cinema no finalzinho da tarde
3. Cochilo depois do almoço
4. Comprar revista de assunto que aprecia
5. Ligar para uma pessoa querida de surpresa



## Quadro Controle



É a dificuldade de identificar “pequenos prazeres” no dia a dia que impede a conquista dos “grandes prazeres” da vida, gerando frustrações.

Como somos “movidos a prazer”, gere situações asSIM. Pode ser algo de momento, sem planejar. Enfim, ative a sua criatividade.

O importante é fazer. E chegar ao final do dia merecendo colocar um SIM no quadro controle, até que não precise mais.

Muito prazer, estamos juntos!

Aqui importa uma providencial observação:

É muito comum, e provável, que no 1º ciclo de 21 dias haja inúmeros dias “vazios”, dias sem a palavra SIM.

Relaxe.

Ao mesmo tempo, haverá outros preenchidos, justamente o que precisa ser celebrado.

Contemple os SIMs que você construiu, garantiu, mereceu. Comemore o painel de SIMs que irá formar.



Observe no exemplo a seguir o aspecto provável do Quadro Controle numa semana típica, considerando as orientações oferecidas até aqui.

## Quadro Controle

	ATITUDE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	Ação diferente	SIM		SIM	SIM		SIM	
2	Elogios gratuitos		SIM	SIM		SIM	SIM	SIM
3	Alongamento e Aeróbica			SIM	SIM	SIM		SIM
4	Silêncio com água	SIM	SIM		SIM	SIM		SIM
5	Pequeno prazer	SIM		SIM	SIM		SIM	SIM

21  
dias

## Quadro **SIMt**ese

1. Para você acompanhar seus progressos, quantifique os SIMs conquistados a cada ciclo de 21 dias.
2. Em seguida calcule a variação percentual entre o último ciclo e o anterior.
3. Isto manterá sua atenção e foco no processo, sempre melhorando.
4. Se quiser e convier, construa um gráfico com estes indicadores.
5. Na coluna fatos relevantes, surpreenda-se com as novidades positivas que naturalmente acontecerão em sua vida, cada dia mais convidativa aos SIMs.
6. Anote estes fatos, serão provas vivas do êxito de seu investimento especificamente em você, beneficiando por contato os que lhe rodeiam, usando este instrumento.

## Quadro SIMtese

Ciclo de 21dias	Quantidade de <u>SIMs</u>	Variação %	Fatos relevantes
1	38	-	Vi que posso crescer mais em tudo
2	57	50,1	Perceberam mudança de humor em mim
3	74	29,8	Estou mais eficaz no trabalho
4	83	12,1	Notaram meu <u>up grade</u> mental e emocional
n			
Evolução % em relação ao 1º ciclo >		<b>118,4</b>	“Sou outra pessoa!”



## Incentivo

Enfim, agora que você é mais SIM ainda, pratique a gentileza de compartilhar o SIMco com quem ama (ou nem tanto), contribuindo para todos elevarem seu nível de bem-estar.

Envie a história de sua experiência com o SIMco para

[rene@academiadapessoa.com.br](mailto:rene@academiadapessoa.com.br)

Sua vida merece SIM, um bonus !



