PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

Núcleo de Estudos do Futuro

PUC . SP . Brasil

Programa de Pós-Graduação em Administração e Programa de Pós-Graduação em Economia FEA/PUC-SP

Cátedra Ignacy Sachs PUC-SP | NEF

EFISUS

BOLETIM DE ESTUDOS DO FUTURO, INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

A New Republic Of The Heart

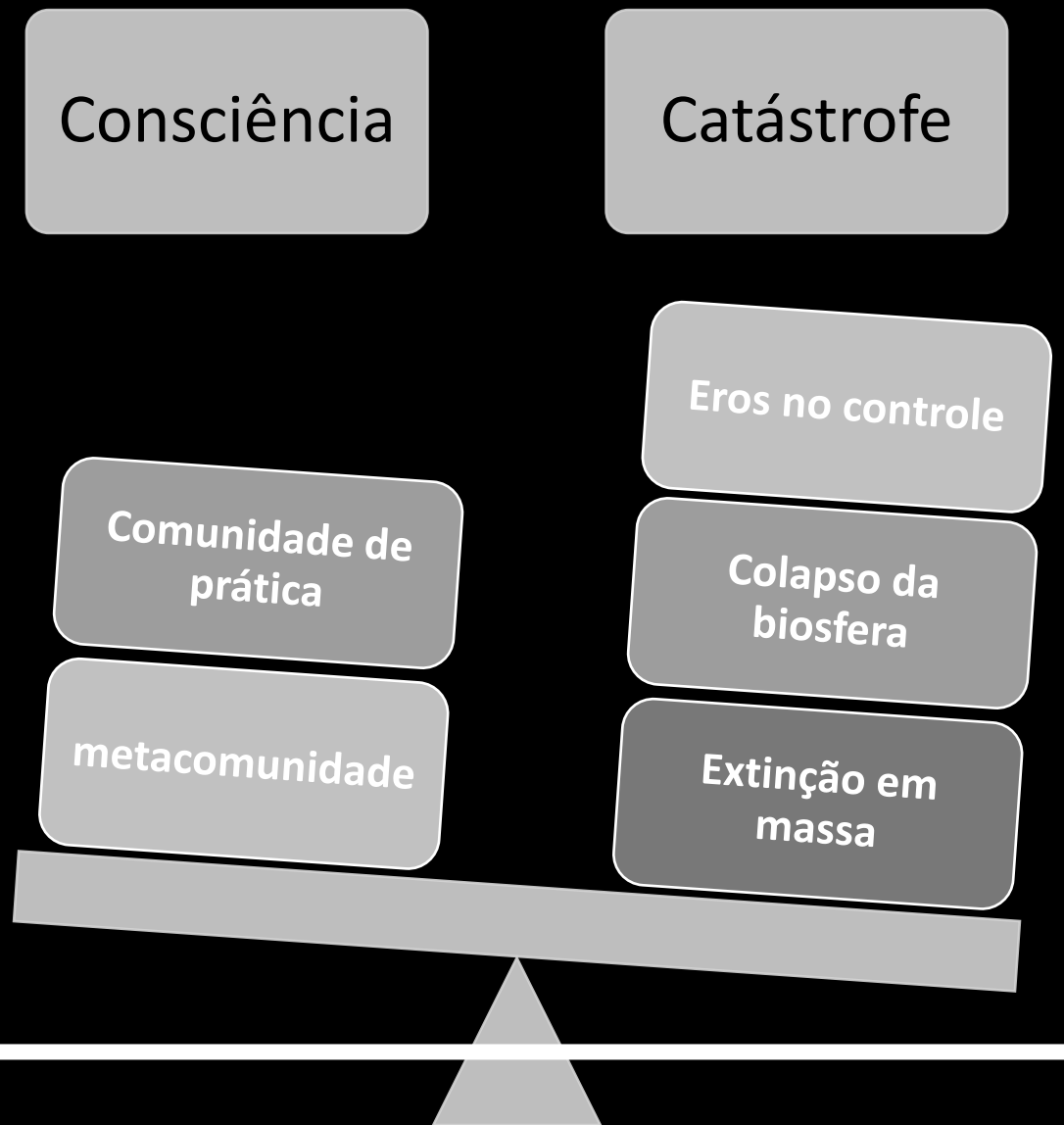
Kallita Ester Magalhães

ÍNDICE

Sobre o autor
Livro – pontos principais
Um pouco mais sobre o coração
Considerações

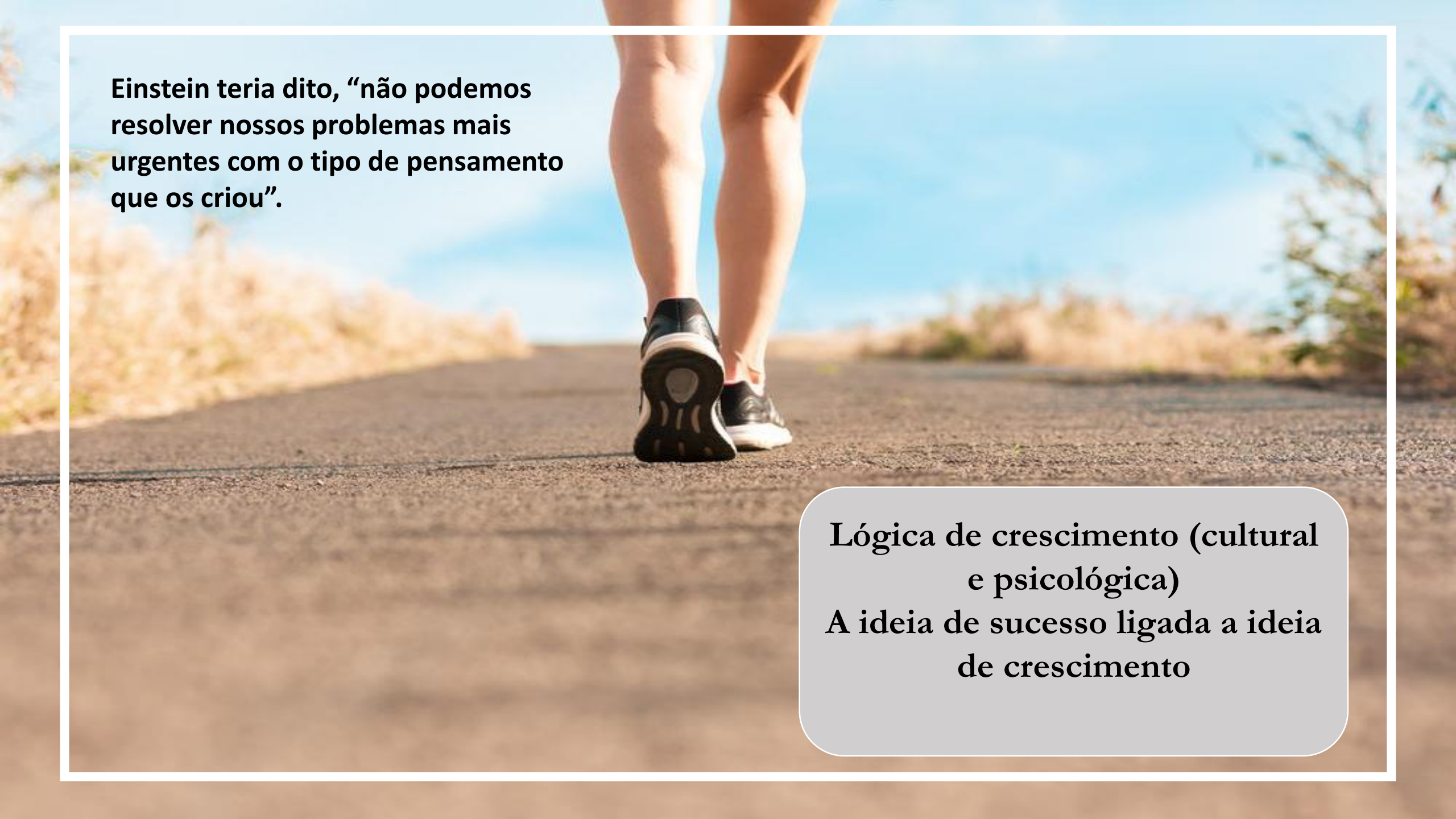
Filósofo ativista, empreendedor social, consultor, treinador e autor.

Tempos estranhos e maravilhosos - Metanarrativas



Fragmentação e integridade

“A coisa mais radical que qualquer um de nós pode fazer neste momento é estar totalmente presente ao que está acontecendo no mundo. - Joanna Macy”



Einstein teria dito, “não podemos resolver nossos problemas mais urgentes com o tipo de pensamento que os criou”.

Lógica de crescimento (cultural e psicológica)
A ideia de sucesso ligada a ideia de crescimento

A palavra “todo” deriva da mesma raiz etimológica que as palavras “hale”, “curar” e “saúde”.

Em vez de mudar o mundo, muitos de nós simplesmente mudam de assunto

Charles Tart fala do “transe consensual”.
Mídia como doutrinação.

A vida não pode ser separada da prática

Nossa resiliência psicológica, social e espiritual se tornará **nosso capital mais essencial**

3 visões de mundo + visão integral

Tradicionalistas	Modernistas	Pós-modernistas	Integralistas
• Visão tradicional, religiosa, identidade étnica, autoritária.	• Crescimento, mérito, industrial, ilusão da objetividade	• Ideias liberais e pluralistas, pós-verdade	• Conter um campo de aparentes contradições

Sem mudança interior não pode haver mudança exterior. Sem mudança coletiva, nenhuma mudança é importante. -ANGEL KYODO WILLIAMS

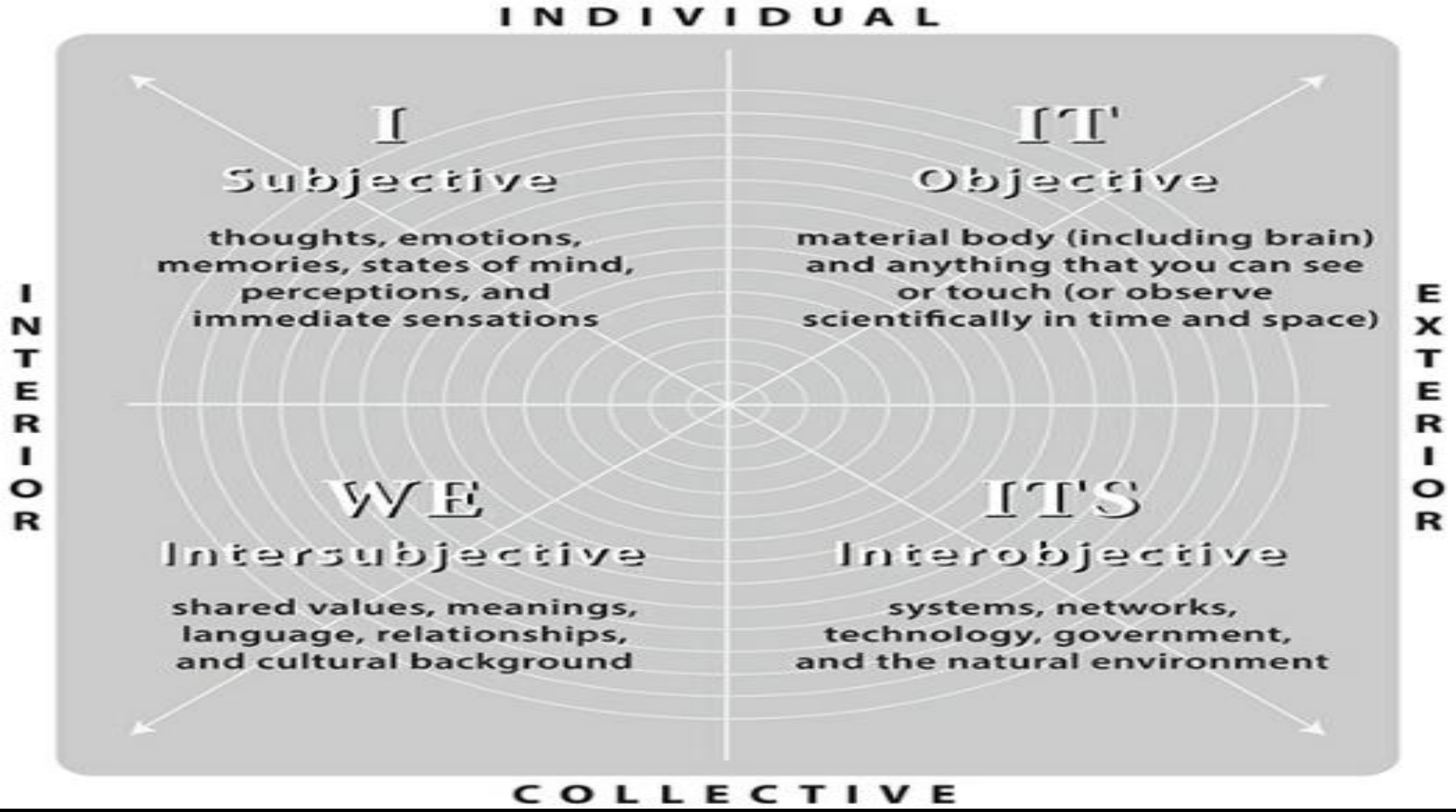
Interior

transformação pessoal

Exterior

Ativismo, serviço e empreendedorismo social

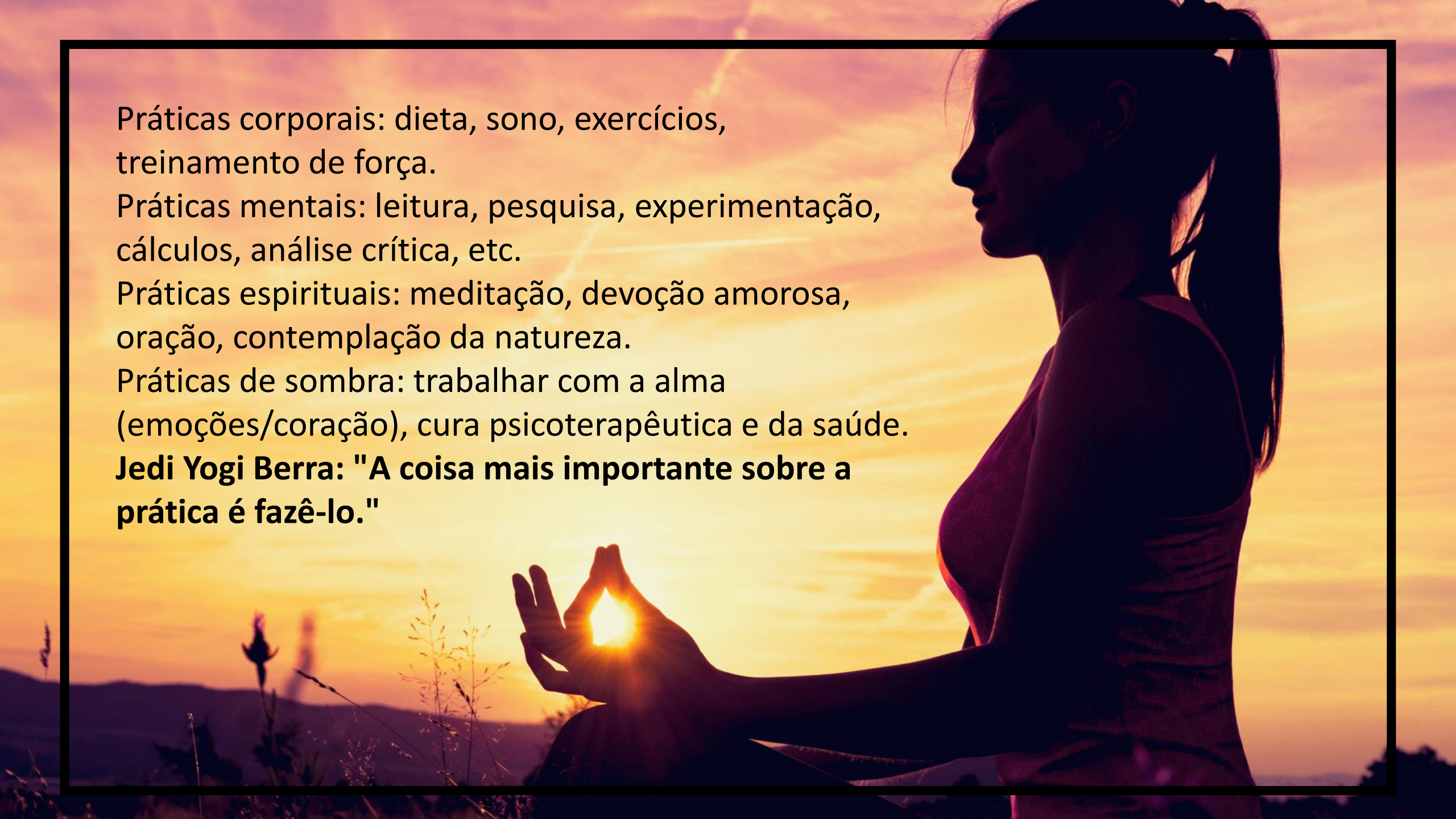
Teoria Integral de Wilber



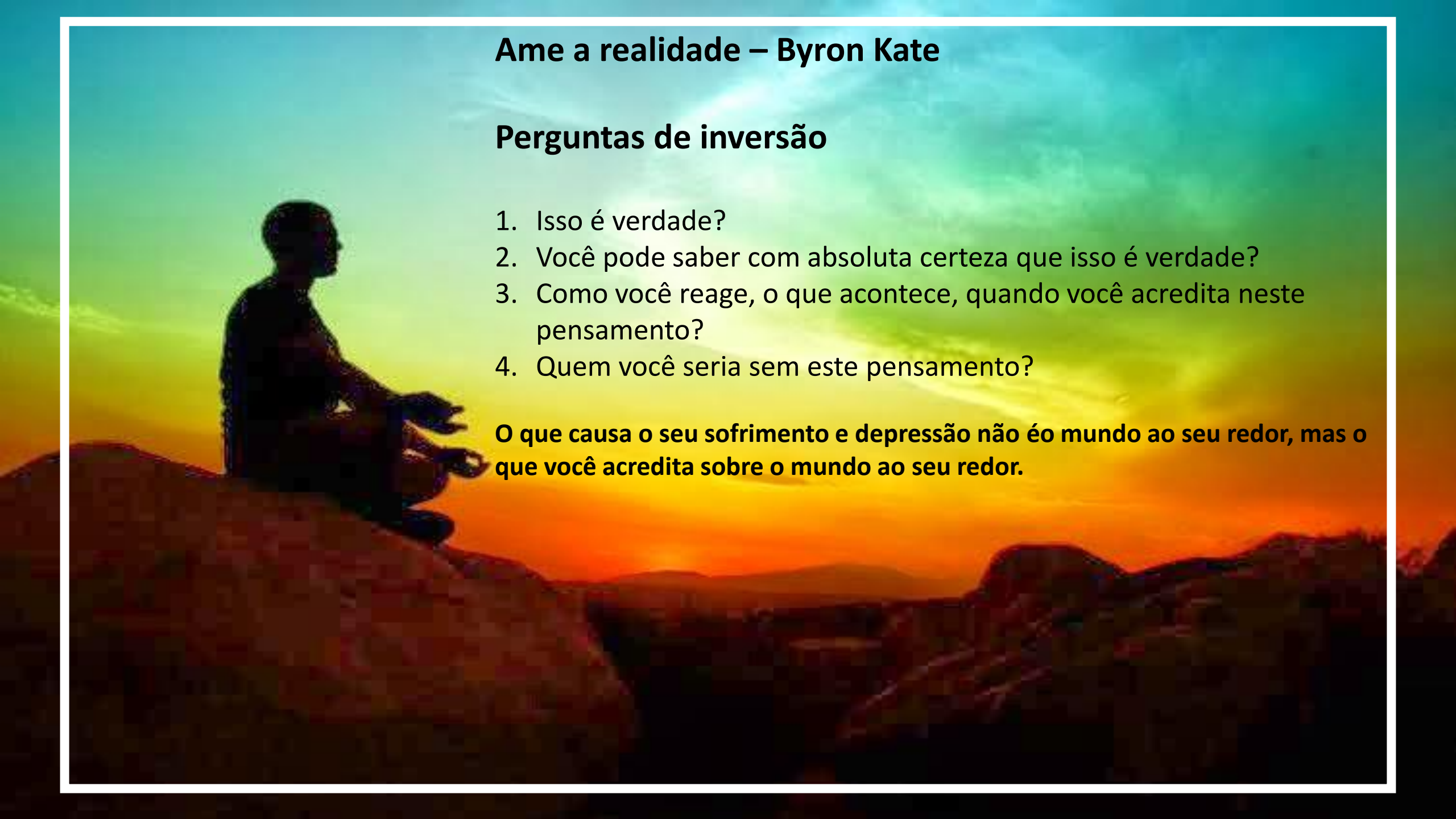
Os 5 Ms

Manhãs
Momentos – presença, agora
Missão
Marcos
Momentum – prática integral

As três faces de Deus - Wilber



Práticas corporais: dieta, sono, exercícios, treinamento de força.
Práticas mentais: leitura, pesquisa, experimentação, cálculos, análise crítica, etc.
Práticas espirituais: meditação, devoção amorosa, oração, contemplação da natureza.
Práticas de sombra: trabalhar com a alma (emoções/coração), cura psicoterapêutica e da saúde.
Jedi Yogi Berra: "A coisa mais importante sobre a prática é fazê-lo."



Ame a realidade – Byron Kate

Perguntas de inversão

1. Isso é verdade?
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?

O que causa o seu sofrimento e depressão não éo mundo ao seu redor, mas o que você acredita sobre o mundo ao seu redor.

A saúde do sistema dependerá, em parte, da saúde dos indivíduos e comunidades humanas, levada em parte pelas comunidades de prática

Conversas importam

Busca de COMARTILHAMENTO, INOVAÇÃO E CRIATIVIDADE
Na era da alienação as pessoas buscam experiencias mais profundas

Entre os praticantes das comunidades

Diálogo intertribal

Com os inovadores (ecologistas e evolucionários)

Luto

Luto não é fraqueza - é uma forma de inteligência moral e até de sabedoria.

yin (feminina, receptiva, comunal)
yang (masculina, ativa, agente)

Movimento transpartidário: tanto a “direita” quanto a “esquerda” reconhecem as patologias do sistema e se unem para mudança. Trabalhar para fazer as coisas, identificando interesses e valores comuns e benefícios complementares.

O ativismo está simplesmente agindo no impulso de "ser benéfico" para algo maior que você mesmo, de várias maneira
As muitas pequenas coisas que podemos fazer

Domínios do ativismo

Dentro do sistema

- Trabalham de dentro do sistema para mudança. Ex: políticos e jornalistas
- Principal meio para mudanças duradouras

Contra o sistema

- Chama atenção para questões locais (minorias, meio ambiente, etc.).
- Querem quebrar o sistema da forma que existe
- Muitas vezes imaturos, não acreditam que o sistema pode ser transformado por dentro

Em todo sistema

- Empreendedorismo social, ONGs
- Visão sistémica : dentro e fora.

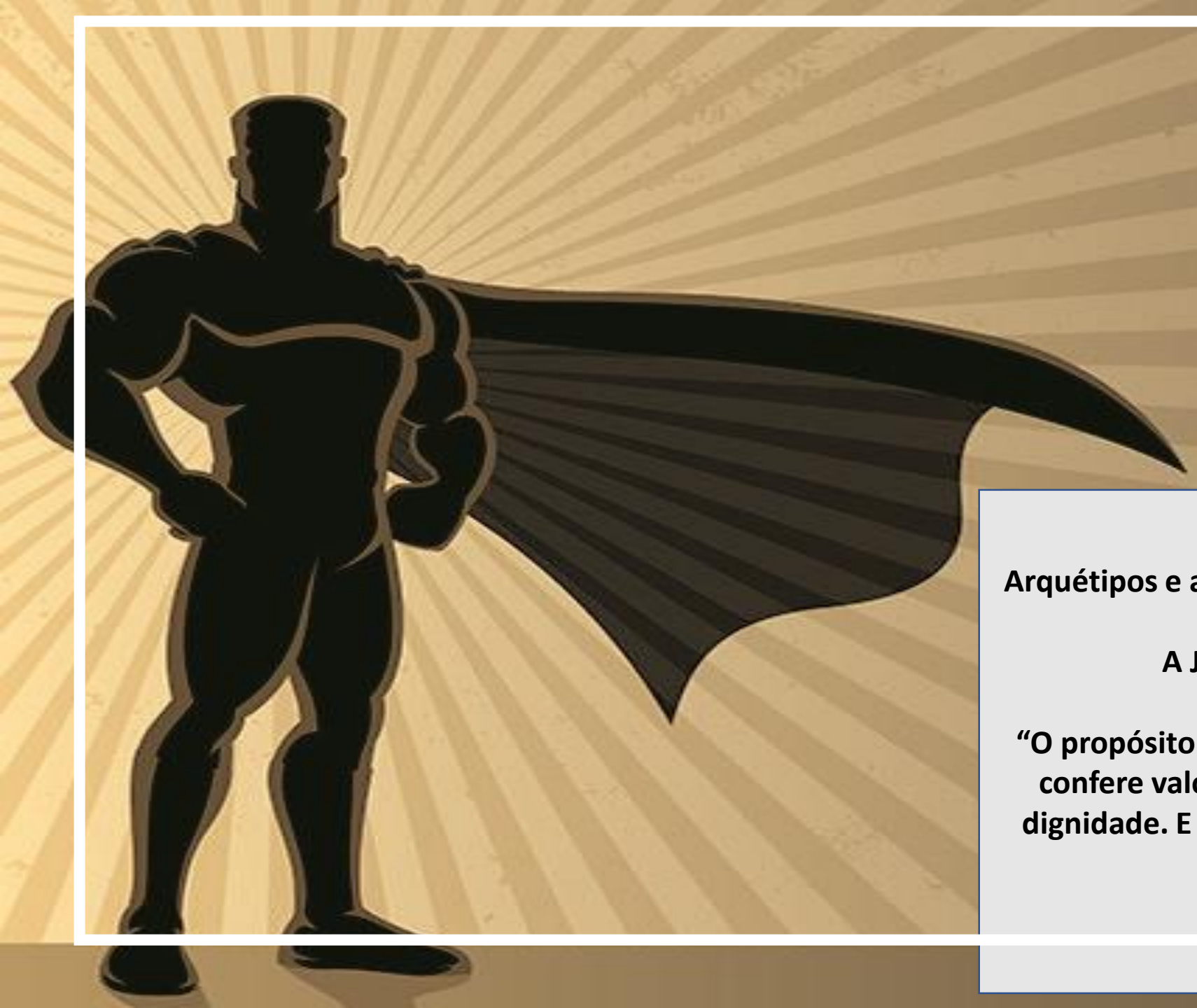
“Modos de ser líder” - Werner Erhard e Michael Jensen

Ser autentico

Estar “em causa”

Compromisso com algo maior

Ser íntegro



Arquétipos e as histórias que contamos a nós mesmos

A JORNADA DO HERÓI

“O propósito nos dá significado. Significado confere valor. O valor é uma base para a dignidade. E a dignidade é essencial para a saúde”.

Lindwurm e sua noiva – uma nova narrativa

Duane Elgin observou que a transformação social e cultural dependerá **das histórias em que acreditamos e habitamos**

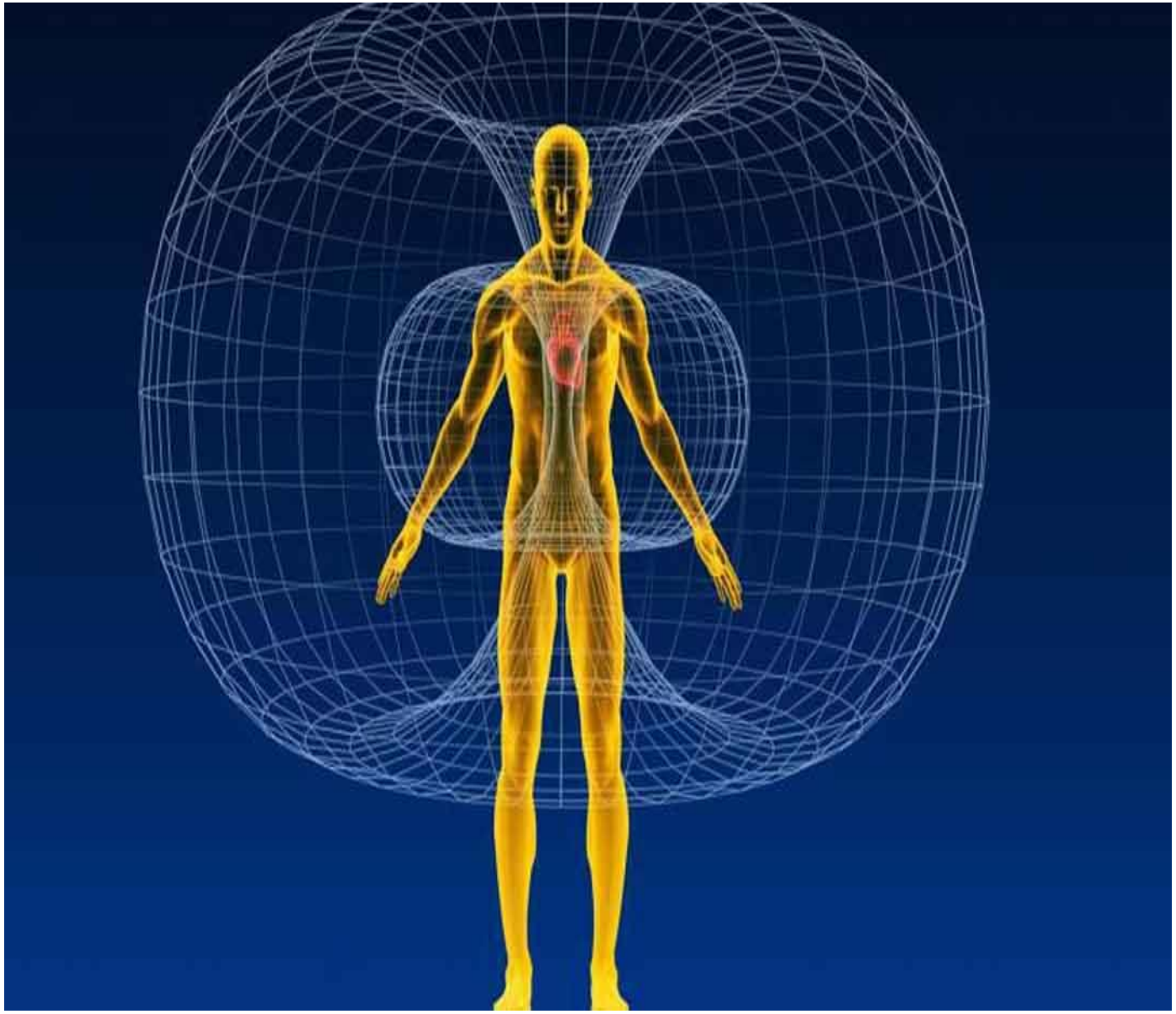
O que parte seu coração?. Essa é a causa que você sempre terá a energia e a paixão para trabalhar

Tem algo parecido como um cérebro dentro do coração humano
Neurônios também estão concentrados em nosso coração e em nosso intestino.

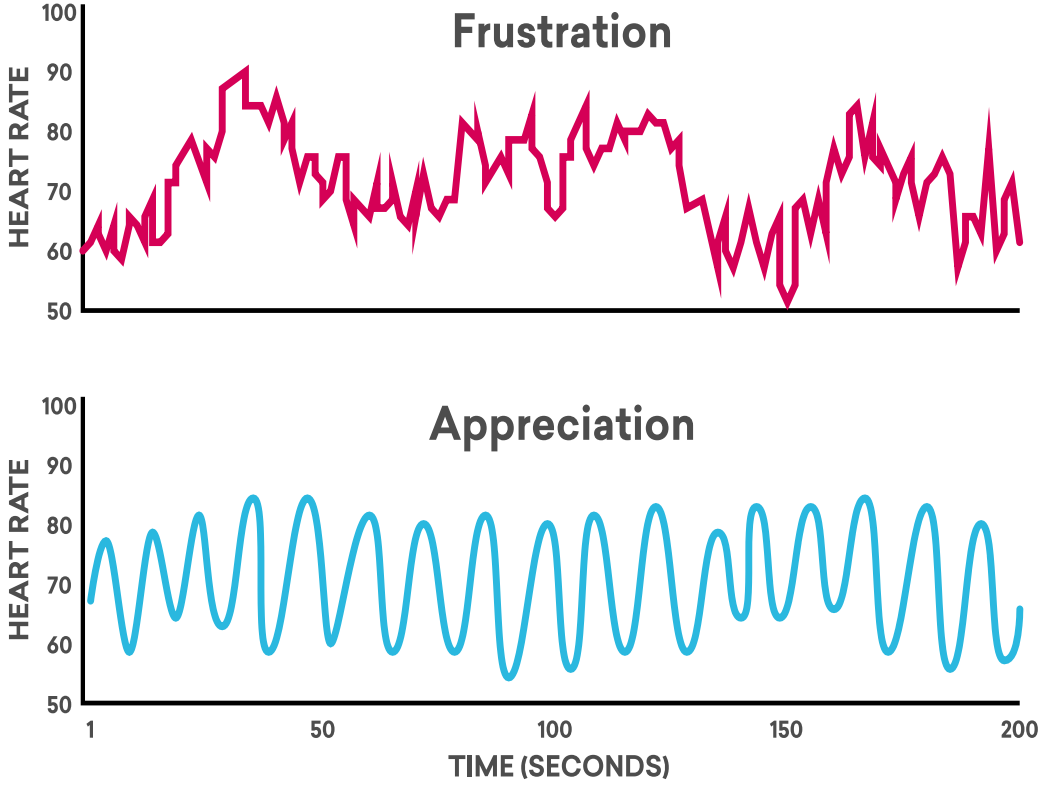
Apenas o coração pode ver com razão, o que é essencial é invisível aos olhos – O pequeno príncipe

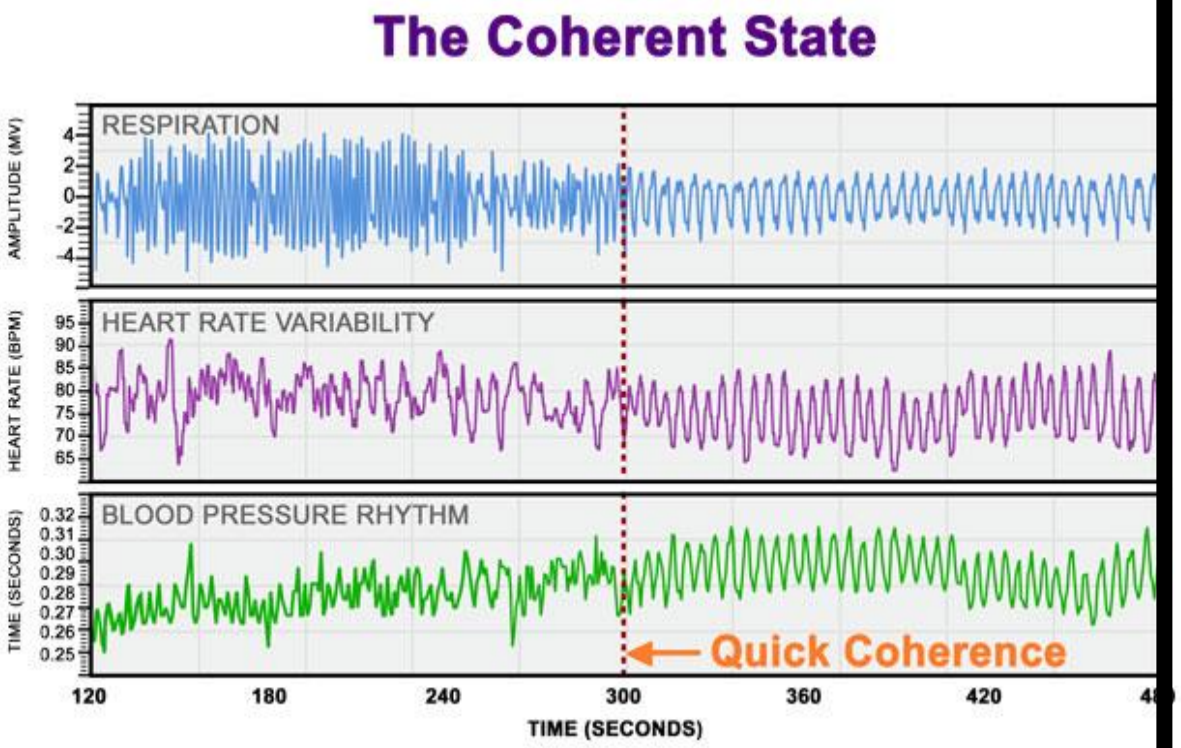
足少陰腎經之圖
凡二十七穴
左右共五十四穴
俞府
彧中
神藏
靈墟
神封
步廊
幽門
通谷
陰都
石關
商曲
肓俞
中注
四滿
氣穴
大赫
橫骨
陰谷
築賓
復溜
交信
太溪
大鐘
水泉
照海
然谷
湧泉

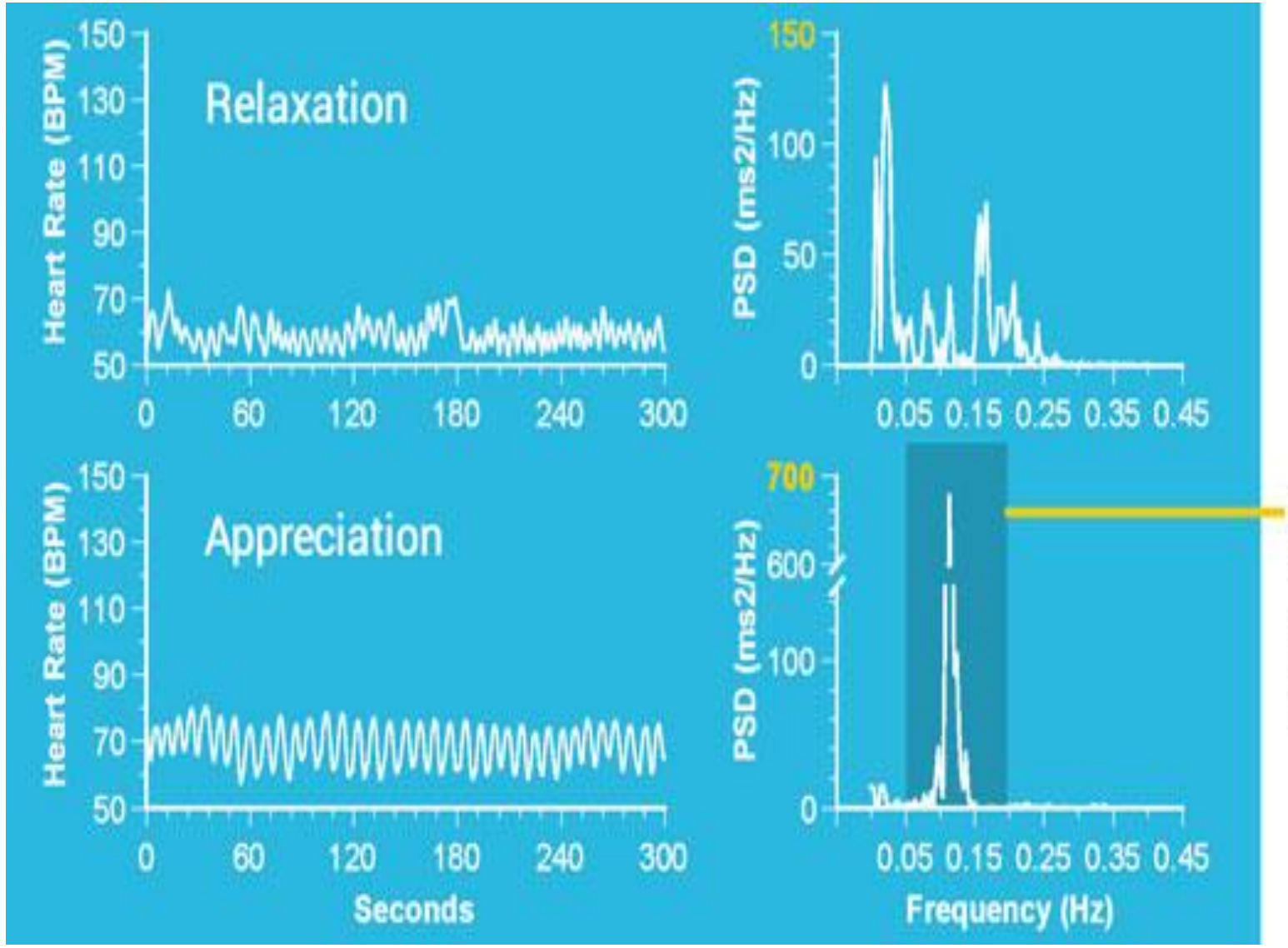
圖五十九——仿明版古圖（五）



HeartMath.


Frustration
HEART RATE
100
90
80
70
60
50
Appreciation
HEART RATE
100
90
80
70
60
50
1
50
100
150
200
TIME (SECONDS)


The Coherent State
RESPIRATION
AMPLITUDE (MV)
4
2
0
-2
-4
HEART RATE VARIABILITY
HEART RATE (BPM)
95
90
85
80
75
70
65
BLOOD PRESSURE RHYTHM
TIME (SECONDS)
0.32
0.31
0.30
0.29
0.28
0.27
0.26
0.25
Quick Coherence
120
180
240
300
360
420
TIME (SECONDS)



Global synchronization – the optimal state for health and learning

ESCALA DE EMOÇÃO - HAWKINS

ÔMEGA		
	PADRÃO	FREQUÊNCIA (Hz)
EXPANDIDO	CONSCIÊNCIA FINAL	1000
EXPANDIDO	ILUMINAÇÃO	700 ou +
EXPANDIDO	PAZ	600
EXPANDIDO	ALEGRIA	540
EXPANDIDO	AMOR	500
	RAZÃO	400
	ACEITAÇÃO	350
	DISPOSIÇÃO	310
	NEUTRALIDADE	250
	CORAGEM	200
	ORGULHO	175
	RAIVA	150
	DESEJO (vício/vontade egocêntrica)	125
CONTRAÍDO	MEDO	100
CONTRAÍDO	PESAR (dor,sofrimento,mágoa)	75
CONTRAÍDO	APATIA (inércia)	50
CONTRAÍDO	CULPA	30
CONTRAÍDO	VERGONHA	20
ALFA		

Meu coração tá batendo
Como quem diz:
"Não tem jeito!"
Zabumba bumba esquisito
Batendo dentro do peito...
Teu coração tá batendo
Como quem diz:
"Não tem jeito!"
O coração dos aflitos
Pipoca dentro do peito
O coração dos aflitos
Pipoca dentro do peito...
Coração-bôbo
Coração-bola
Coração-balão
Coração-São-João
A gente
Se ilude, dizendo:
"Já não há mais coração!"..
Alceu Valença.

Obrigada.