

desenvolver as atitudes e competências que lhe faltam para triunfar. Você vai precisar do apoio e orientação de coaches, consultores e instrutores.

3) **Autorrealização:** é a etapa de realizar sua missão e visão, usando ao máximo suas fortalezas e honrando seus valores. Também é a etapa de trabalhar em equipe e parceria com pessoas afins para multiplicar sua capacidade de obter resultados. Sem esta etapa, as anteriores não valerão de nada. Aqui você vai materializar o que já é real em sua mente e espírito. Vai precisar do apoio e orientação de um coach e de um mentor.

4) **Ensinar:** é a etapa de passar adiante o que você aprendeu por experiência própria. Apoiar e orientar a outros que estão buscando o mesmo que você buscou e encontrou. Tornar-se coach, consultor, instrutor e/ou mentor. Nesta etapa é quando você mais vai aprender, e vai sentir a maior felicidade de fazer outros felizes. Vai obter ainda mais prosperidade ao ensinar outros a serem prósperos. Você vai precisar do apoio e orientação de um mentor de mentores.

Uma das partes mais importantes de todo este processo é descobrir, ativar e desenvolver seus talentos, porque como diz meu mentor Suryavan Solar, fundador de Condor Blanco Internacional, "seus talentos são seu maior tesouro e custodiam seu poder pessoal".

A combinação de seus talentos indicam claramente em que tipo de atividades profissionais você mais pode se destacar e contribuir. É possível (e necessário) mapear a "configuração" de cada talento, ou seja, em que condições produz um desempenho melhor (lugar, ferramentas, pessoas, horário, temas etc.).

Se você fizesse uma lista de todas as atividades que já realizou em sua vida, tanto no campo profissional quanto fora dele, e marcasse com uma cor diferente aquelas que amou fazer... que % teriam? E se marcasse as atividades em que teve naturalmente um ótimo desempenho e resultados?

Que % teriam as atividades onde estivessem unidos "amor ao que faz" e "desempenho naturalmente fora do comum"?

Pois estas atividades seriam os campos dos seus talentos, onde mais pode crescer, contribuir, ganhar dinheiro e ser feliz.

Então afirmo que é possível ser próspero fazendo o que você ama e deixando sua marca brilhante no mundo, seu legado. Há certamente um trabalho interno e externo a fazer, o qual dá o sabor da conquista. Anime-se, faça um plano de ação para seu desenvolvimento integral e busque quem possa lhe apoiar a realizá-lo.

Faça o seu coração cantar!

Faça outros corações cantarem!

Ser feliz é o que importa, e o que diferencia a felicidade de um prazer ou satisfação passageira é que a felicidade vem do autoconhecimento e autodesenvolvimento e passa pela compaixão e generosidade.

Dr. Mauro Press Maksuri, Médico Homeopata, pós-graduado em Psicologia Junguiana, Diretor da Talt Coaching Treinamentos e da Academia de Talentos Condor Blanco. Autor do livro "A Era dos Talentos". (contato@talentoscb.com)

A saúde começa pela boca, Sorriso bonito e Coração saudável

Os cuidados com a higiene bucal vão muito além de um belo sorriso e de um hálito fresco. Muitos não sabem, mas hoje temos várias pesquisas que mostram a ligação de uma má higiene bucal com doenças do coração.

Pela Dra. Gracia Costa Lopes

De acordo com a *American Dental Association* (ADA), problemas bucais, como doença crônica gengival (gingivite e periodontite), podem acarretar inclusive males no coração e nos pulmões.

Diversas doenças sistêmicas – aquelas que eventualmente afetam todo o organismo – podem ter origem em infecções orais. "Um exemplo é a arritmia e a endocardite bacteriana, infecção grave das válvulas cardíacas ou das superfícies do coração, cuja bactéria causadora do problema pode ser proveniente de falta de cuidados com a higiene oral, como não escovar os dentes, e de doenças bucais existentes".

O Instituto do Coração (Incor) realizou uma pesquisa em São Paulo e constatou que 45% das doenças cardíacas tinham origem na cavidade bucal, devido a cáries profundas e doenças gengivais. As bactérias como as da bolsa periodontal migram por bacteremia, ou seja, entram na corrente sanguínea através da boca e vão para o coração e lá se alojam.

Entre os problemas bucais mais comuns na população brasileira está a gengivite, que, quando não tratada, pode evoluir para a periodontite. Conforme a Associação Brasileira de Odontologia, menos de 22% de adultos e 8% dos idosos têm as gengivas totalmente saudáveis.

As complicações surgem quando a placa bacteriana não é removida e, assim, inicia-se a inflamação da gengiva. Suas características mais conhecidas são a vermelhidão, inchaço e o sangramento.

Para manter uma boca saudável é necessário escovar bem os dentes no mínimo três vezes ao dia, principalmente após as principais refeições, fazer uso do fio dental e quando indicado, de enxaguatórios bucais.

Também é fundamental ir regularmente ao dentista.

As visitas periódicas são importantes para todos, principalmente para cardiopatas, diabéticos, hipertensos e imunossuprimidos.

Dra. Gracia Costa Lopes, Especialista em DTM e Dor Orofacial, Especialista e Doutoranda em Ortodontia.

