Visando parar de tentar responder e começar a entender o que os outros dizem nada melhor que tirar um tempo para uma reflexão e uma autoanálise de como você está e isso pode ser proporcionado através do treino de meditação

em tempos de estresse é muito importante que saibamos como agir de forma assertiva e cirúrgica e a meditação é uma ferramenta que pode auxiliar e muito como agir nesses momentos, porque ela auxilia você a se libertar daquilo que não é útil no momento e focar em apenas naquilo que é necessário

(como pode correr involuntariamente pelo cérebro quando estamos em uma situação de perigo onde ele retira sangue de lugares como a barriga e joga para as pernas para que assim possa correr mais rápido)

Sonhos:

Concluir o ensino superior em tecnologia

Valores:

Lealdade (ser fiel), humildade (reconhecer limitações), gratidão (coisas boas da vida), respeito (cortesia), integridade (honestidade), Espiritualidade (buscar por significado)

Por que estou aqui?

Por meio de uma amiga próxima que já estudou aqui e hoje tem um cargo muito relevante, ela contou de como foi sua experiência na faculdade e como foi um pilar importante para seu desenvolvimento na carreira, e falou da metodologia que utilizava a inteligência emocional e como tecnologia sempre fez parte da minha vida desde muito novo e tinha acabado de ler o livro “*Inteligência emocional de Daniel Goleman*” fiquei muito interessado em fazer parte desse projeto

Linha da vida:

Desilusão amorosa (2017)>> manipulação(Jan/2018) >> manipulação vs persuasão (Dez/2018)>> *“como fazer amigos e influenciar pessoas”* / conhecimento (Mar/2019)>> inteligência emocional / autoconhecimento (Out/2019)>> meditação(2020...)

Ferramenta de gestão: trello

Modelagem lógica

GitHub

Cronograma de estudo:

Método pomodoro 25min >> 5min

Feedback:

Trabalhar a imagem e profissionalismo

ODS 3 SAUDE-BEM ESTAR

Emoção: Medo durante >> Orgulho quando concluído

Maior dificuldade: Conexão do dashboard com Banco de dados

(conforto imediato para um futuro melhor)

Maior superação: montar o gráfico, alterar o número do eixo Y para palavras

Gratidão: Jesus Cristo, Avó Olivia, Mãe Rosimeire, Sala como um todo, a todos professores em especial ao professor Braian