



Olá, Andre  
Bem-vindo(a) ao  
Portal Mundo TAM.

## Canais

- Administração
- Aplicativos Mobilidade
- Aplicativos Mobilidade Tripulantes
- Assessoria da Qualidade
- Assessoria de Imprensa
- Call Center Express
- Call Center Reservas
- Comercial
- Controladoria
- Coordenação de Vão
- Documentos Organizacionais
- Fale com o Presidente
- Flight Safety
- Garantia da Qualidade
- Gestão de Pessoas e Conhecimento
- GRETAM
- Homologação
- Manutenção
- Receita de Cargas
- Receita de Passagens
- Relacionamento Bases
- Revenue

## Desconto



## Fórmula 1 e Réveillon

Conheça os benefícios que a TAM Viagens preparou para você, profissional TAM, aproveitar melhor os momentos de lazer!



## Carta de Bordo

## Setembro de 2007

Algumas vozes não identificáveis, e respondendo a interesses inconfessáveis, fizeram a opção de aproveitar esse momento de profundo pesar para especular através da imprensa - de forma desconstrutiva - sobre seus quadros dirigentes, seus procedimentos e mandamentos

## Sua Saúde

## Novidades do Estilo de Vida

Programas Vigilantes do Peso e Deep Water Running (DWR) serão oferecidos na Academia de Serviços TAM, em São Paulo

## Aniversariantes do mês

Saiba quem são os profissionais da TAM, TAM Mercosul e TAM Viagens que comemoram aniversário em outubro

## Acontece na TAM

## Visa Vale e Smart VR

Data de carga do crédito será alterada. Saiba o que muda e como será a transição

## 'Meu Dia na TAM'

Programa aprofundará o diálogo entre a TAM e os seus públicos

## Pagamento

Crédito de salário começa a ser feito pelo Santander a partir deste mês

## Empréstimo consignado

Conheça as novas taxas de juros e a unidade móvel do Santander em São Paulo

## TAM Viagens

Participe da promoção 'Sua Viagem é a Nossa Viagem'. Sua foto de réveillon pode estampar os anúncios da TAM Viagens

## Comunicação Interna

Dia da Secretária na TAM

Corretora oferece serviço de seguro com coberturas específicas para tripulantes

TAM habilita bilhete eletrônico com mais duas empresas

Saiba quais são as normas de apresentação pessoal em viagens-cortesia

Canal de Ética TAM 0800-666-26-38  
+ localidades

## Pessoas

[Migração Interna](#)

[Integração](#)

[Elogios do Mês](#)

[Destaque e Promovidos do Mês](#)

[Destaque do Ano](#)

## Articulista



"Guia prático" para elaboração de um planejamento de vida  
Adriana Gomes

## Curiosidades

O aeroporto mais alto do mundo está localizado em Bangda, no Tibete. Ele está situado a 4.739 metros de altitude!

Outubro de 2007						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 <a href="#">No...</a>	13 <a href="#">As...</a>
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2 <a href="#">Fin...</a>	3



Mundo TAM  
Articulista

Todo o conteúdo

- Local Atual
- ▼ Início
- ▼ Notícias
- Articulista

- Ações
- Editar Listagem de Notícias
- Adicionar Link a Listagem



### "Guia prático" para elaboração de um planejamento de vida

Adriana Gomes

Muitas pessoas atribuem a impossibilidade de planejar a vida em função das mudanças que ocorrem no mundo que nos cerca, mas de fato, a dificuldade reside em identificar, internamente, os rumo que se deseja seguir.

Tenho que concordar que é bastante difícil buscar as motivações, inspirações, paixões, identificar valores essenciais, desejos, que não sejam aqueles de consumo, com os quais somos bombardeados diariamente, desde muito pequenos. Penso que nem esses, os desejos de consumo, sejam fáceis de identificar e escolher em face da diversidade de tudo que se tem à disposição.

Algumas perguntas que costumo fazer aos meus alunos e clientes estão justamente relacionadas à dimensão, do indivíduo. É necessário voltar-se para a própria história, olhar para seu espelho e perguntar: Quem sou eu? O que estou fazendo com a minha vida, a cada dia? Qual é o significado do que eu faço? Das minhas escolhas?

Fazem-se escolhas diariamente, tendo consciência delas ou não. Deixar de escolher também é uma escolha, mas também é deixar-se levar. Questionar, duvidar, perguntar a si próprio o porquê das escolhas é bastante útil e revelador. Quanto mais conscientes forem as opções, mais fácil será posicionar-se diante da vida, diante de você mesmo. Mas o que realmente importa é saber **quais são as suas escolhas?**

Quais são os critérios que você utiliza para escolher suas amigas, seus estudos, sua profissão, o curso que você faz, a roupa que você usa, a viagem que você quer fazer, seu companheiro ou companheira? O que mantém um relacionamento sem graça, um trabalho sem desafio? O que te motiva levantar a cada manhã?

Quando tudo ao redor parece sem sentido, há que se perguntar se internamente a bússola está funcionando. Qual é o seu norte? Para onde você está caminhando? Ou está simplesmente sendo levado pela massacrante rotina do dia-a dia? Escolhendo a escolha do outro, por falta de uma própria?

Alguém já te disse que você é responsável por escrever grande parte da sua história? Que você está no comando da sua vida? Que você pode e deve ser responsável por fazer alguma diferença neste mundo, por menor que pareça?

Não estou dizendo aqui de atos heróicos ou de obras faraônicas, estou dizendo de fazer alguma diferença para si próprio e no seu pequeno universo. Para o seu amor próprio, para seu bem estar, para sua qualidade de vida, para melhorar o ambiente em que você está inserido, na sua casa, com seus familiares, filhos, amigos, no trabalho, na comunidade. Alguma coisa da qual você se orgulhe.

O que costuma ser reconfortante é desenvolver a capacidade de olhar para frente, mais a longo prazo, e não apenas para o dia seguinte. Se comprometer com a sua visão, com os seus propósitos. Essa é a segunda parte complicada. **Comprometimento e persistência**, e veja, não é com mais ninguém, é apenas com você mesmo. Quando as dificuldades começam, a frustração torna-se tão intensa e insuportável que parece mais fácil abandonar o antigo e "comprar" outro sonho não de vida, mas de consumo, mais fácil do que refazer a estratégia para alcançar o plano inicial.

Por essas razões os planejamentos tendem a ser difíceis de fazer e executar. Mas sem saber lidar com essas situações corre-se o sério risco de viver um sonho que não é o seu, realizar os desejos de outros de se perceber numa rotina que não queria e apesar de tantas realizações sentir um vazio enorme dentro de si.

Os caminhos para evitar ou pelo menos minimizar que esse tipo de situação continue a se repetir, são o autoconhecimento, a reflexão, tempo dedicado a olhar para dentro de si e não apenas para fora. Perceber e tomar consciência dos seus medos mais secretos, dos seus desejos, mais infantis, aqueles guardados numa caixinha, bem escondida, que você nem sabe direito onde guardou a chave.

Clique aqui e nos diga o quanto essa informação o ajudou



**PERFIL**

**Adriana Gomes** é bacharel e mestre em psicologia e especialista em psicologia clínica. Atua há 19 anos nas áreas organizacional e clínica. Foi vice-presidente do Grupo Catho, no qual atuava como headhunter e outplacement, professora da pós-graduação da ESPM e do Instituto Pieron de Psicologia Aplicada. Além disso, ela é membro da Associação Brasileira de Orientadores Profissionais, palestrante e diretora do site [www.vidaecarreira.com.br](http://www.vidaecarreira.com.br).