

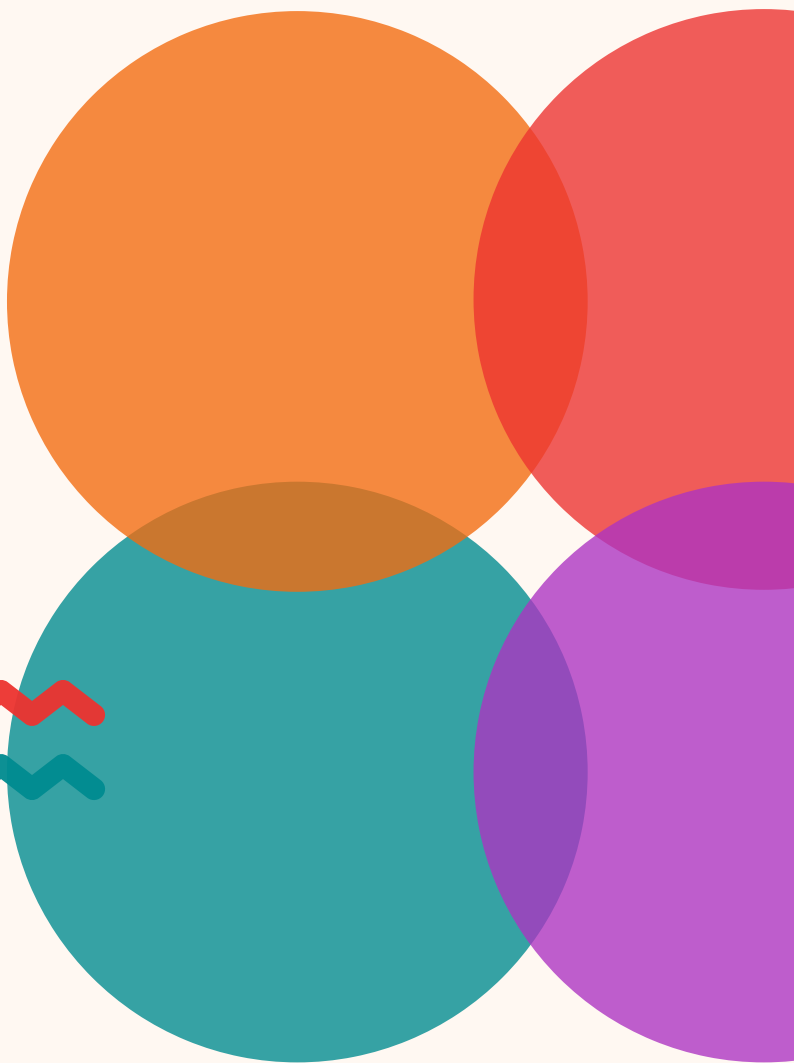
Positividade no  
Cotidiano  
Trololó de Mulher



# PROMOVA MOMENTOS DE BEM ESTAR

**3 práticas simples para  
bem viver no dia a dia.**

[www.trololodemulher.com.br](http://www.trololodemulher.com.br)





# Despertar!

---

## Comece o dia tendo um propósito.

*Por Lidiane Vasconcelos*

Quantas vezes você não sai de casa, apenas com o piloto automático ligado, sem sequer pensar como gostaria que fosse o seu dia, e quais coisas gostaria de fazer? Não raro alguém age com você de um modo indelicado (no elevador, na rua, no transporte público, no trânsito, no trabalho, etc.) e sua reação é movida pela raiva, frustração, impaciência... enfim: você continua reagindo no piloto automático aos estímulos, e de uma maneira que nem era a sua intenção.

Intenção refere-se a motivação que há na origem do que a gente pensa, fala ou faz. Se agimos sem intenção, então estamos desconectadas, se comportando sem clareza e consciência... estamos à deriva!

Prestar atenção no que a gente pensa, em como age e o que fala ajuda a verificar se nosso comportamento está alinhado com nossa intenção e no que nos norteia como pessoas: propósito, identidade, valores. Estabelecer uma intenção, portanto, ajuda a fortalecer a conexão entre quem somos com a forma como agimos.

Vida doce  
só tem  
quem pensa  
positivo.

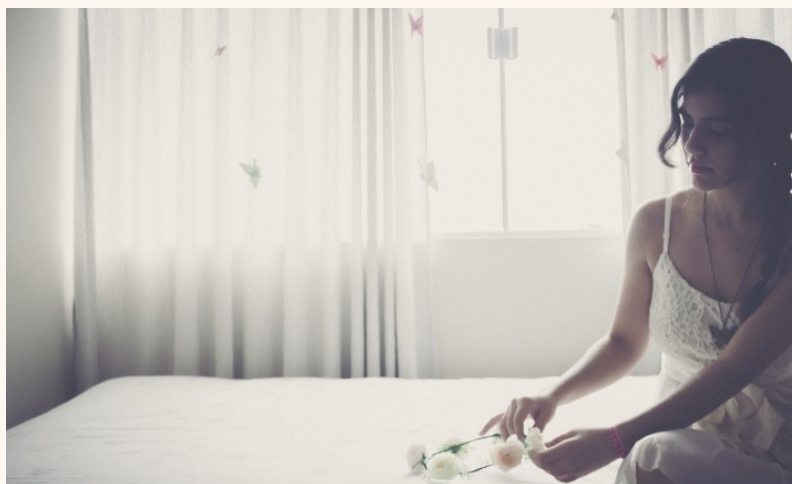


Especialmente em momentos críticos, está bem alinhada nesse sentido nos ajuda a não agir no piloto automático, mas dar um passo atrás e avaliar antes...

Um bom momento para estabelecer a intenção do dia é logo pela manhã, antes de se conectar com o mundo lá fora, seja saindo de casa, ou dando uma olhada nas redes sociais, emails, etc.

1 – Sente confortavelmente na sua cama, ou numa cadeira, sofá, etc. Alinhe o seu corpo.

2 – Faça um exercício de respiração, inspirando pelo nariz profundamente três vezes, soltando o ar pela boca. Depois deixe que a respiração siga seu próprio ritmo, e apenas preste atenção no ar que entra, no ar que sai, e em como seu peito e abdômen se movimentam enquanto você respira.



**Lucidez é o  
que há de  
melhor em  
amadurecer.**

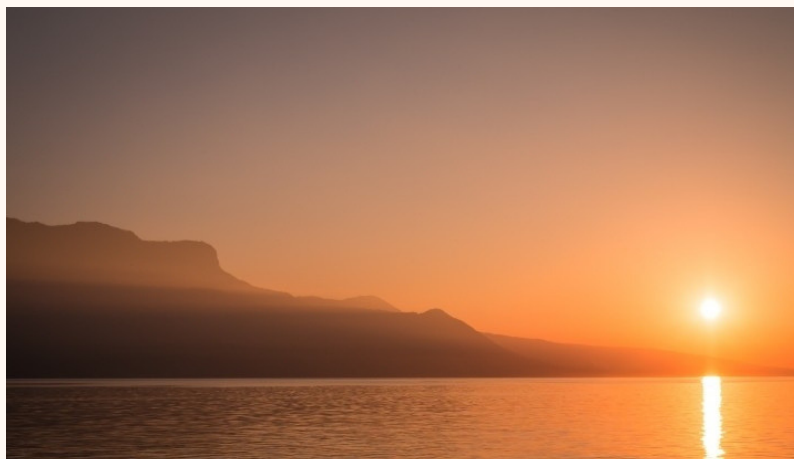


3 – Exercite seu momento de introspecção, ore e/ou converse consigo mesma, refletindo:

- > Qual sua intenção para o dia?
- > Quais seus desejos para esse novo recomeço?
- > Que tipos de pensamento você deseja ter ou desenvolver?
- > De que maneira você pode cuidar melhor de si mesma nesse dia?

4 – Estabeleça suas intenções para o dia, por exemplo: “hoje desejo que meu dia seja doce, então serei amável comigo mesma, paciente e generosa com as pessoas”... ou qualquer outra coisa que você julgue importante.

5 – Sempre que possível durante o seu dia, tire uma pausa de 5 minutos, tome uma água, e revise a sua intenção para aquele dia. A prática diária desse exercício torna a gente mais consciente de nossas intenções de pensamento, fala e comportamento, tornando essas ações mais construtivas.







# Coma... devagar.

---

## Aprecie o alimento com calma.

*Por Lidiane Vasconcelos*

É fácil demais reduzir o momento da refeição a apenas morder, mastigar e engolir. Quem nunca comeu uma refeição inteira sem perceber o que estava fazendo? Comer deveria ser um momento prazeroso, e pode tornar-se, sim, uma experiência bastante positiva se a gente põe reparo no que está comendo.

Esse momento do dia pode ser mais que apenas nutrir fisicamente o corpo, mas alimentar também os sentidos. Experimente, da próxima vez que fizer uma refeição:

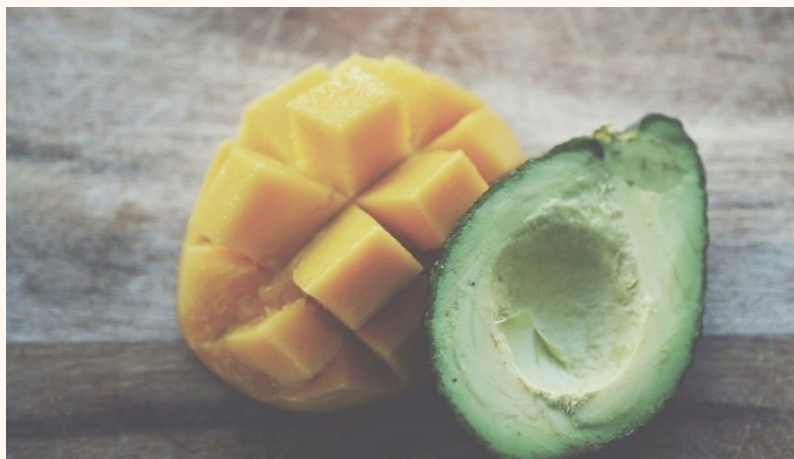
1 – Eliminar distrações como TV, computador e celular. Esse hábito nos leva a comer mais e com menos qualidade, porque sequer notamos o que comemos, ou quanto comemos.

2 – Diminuir a velocidade das garfadas, repousar o garfo no prato enquanto mastiga, mastigar bem, engolir... e só então partir para outra garfada. Como saborear a comida se houver pressa no processo?

**Saboreie a  
vida de  
mansinho,  
nos  
detalhes.**



3 – Prestar atenção no que come, e avaliar: você gosta mesmo disso? Experimente novos sabores, e avalie: o que achou? Colocar reparo no que está comendo, como e o quanto, te dará clareza sobre se sua alimentação está alinhada com o que você deseja. Esse é um bom ponto de partida para mudar o que for necessário, ou confirmar que você está no rota que deseja estar.





# Desconecte.

---

## Conecte-se mais consigo mesma.

*Por Lidianne Vasconcelos*

Já ouviu falar da FOMO? Essa é uma sigla em inglês para “fear of missing out”, em outras palavras, medo de ficar por fora. Sabe quando você vê uma pessoa no cinema, olhando o celular o tempo todo? Ou alguém caminhando enquanto olha o celular? Já viu alguém à mesa, comendo, com o dedo deslizando no aparelho? Conhece alguém que sente uma necessidade incrível de responder mensagens na hora, priorizando o tempo das outras pessoas, em detrimento do próprio?

Essas são apenas algumas situações, assim como checar redes sociais o tempo todo ou fazer algo pensando nas fotos que vai mostrar ao mundo, que revelam alguém que não consegue desconectar um momento sequer. O medo de perder alguma informação leva a pessoa a se comportar dessa forma, que quer sempre estar “atualizada”.

De que maneira podemos evitar que cheguemos a esse ponto? Não se trata de abolir o uso da tecnologia, de sair das redes sociais, ou não usar aplicativos de mensagens.



**Luxo é  
estar  
conectada  
consigo  
mesma.**

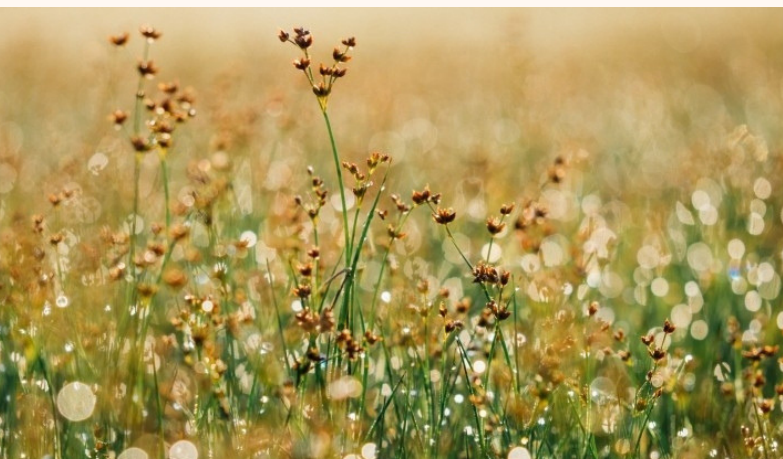


Essas facilidades são ótimas, e se bem usadas, simplificam muito nossas vidas, além de serem fontes de diversão e informação.

Para chegar num ponto de equilíbrio, cabe aqui nossa reflexão sobre como usamos esses recursos. Com que frequência estamos conectadas? Isso tem provocado prejuízos físicos como deixar de dormir bem? Ou comer mal? Esse comportamento impacta a nossa relação com as pessoas, com nossos amores, nossos filhos? Estamos deixando de olhar para eles olho no olho por causa do celular? Quando saímos do celular ou de uma rede social, e olhamos ao redor, vemos nossa casa, ambiente de trabalho, e todas as coisas que precisamos fazer... sentimos que perdemos algum tempo precioso na vida?

Repare nos impactos do uso da tecnologia na sua vida e reflita... isso é bom? Pense sobre isso. Se não, como você gostaria que fosse? Esse é o ponto de partida para a mudança, sobretudo se alguém muito próximo já fez o alerta sobre o fato de que você anda exagerando...

Como atingir o equilíbrio?

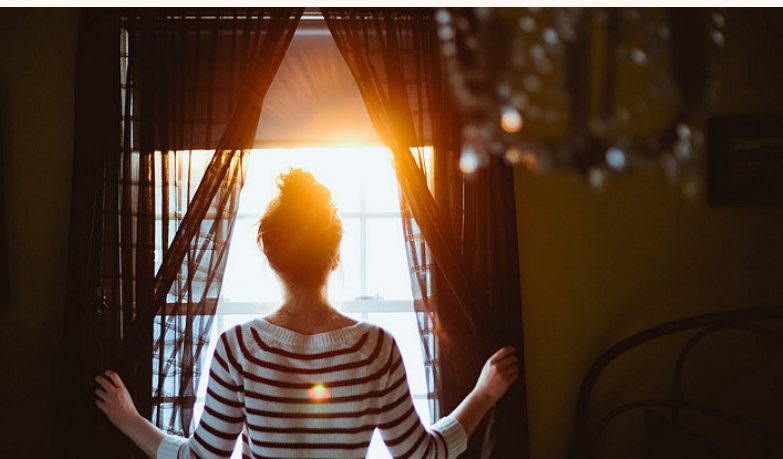




# Luxo, glória e poder é ter vida offline.



- 1 - Pense sobre suas prioridades e responsabilidades, e limite o que consome de informação. Você precisa ver o tempo todo a vida das pessoas, ou ler sobre todos os assuntos?
- 2 - Saia de grupos online que não acrescentam, cancele assinaturas de newsletters que fujam do seu propósito, seja seletiva quanto ao que segue nas redes sociais.
- 4 - Delimite o tempo que vai ficar online, e consuma a informação que realmente importa. No momento certo, desconecte.
- 5 - Desabilite as notificações do celular! As pessoas mandam mensagens no tempo delas, e você responde no seu. Se for urgente, a pessoa liga!
- 6 - Quando acordar pela manhã, não corra para o celular ou para as redes sociais. O seu tempo nas primeiras horas da manhã é seu e de sua família, e não do resto do mundo. A consistência nessas resoluções pessoais garantem que você fique tranquila, sem ansiedade por ver o que acontece mundo afora...





# Conheça o Projeto Lar Bonito Lar:

PROGRAMA VIA WHATSAPP QUE TE ORIENTA, PASSO A PASSO, NA ORGANIZAÇÃO DA GESTÃO DOMÉSTICA.

---

Ao participar do Projeto Lar Bonito Lar, 4 coisas importantes vão acontecer:

*Por Lidiane Vasconcelos*

- 1 – Você vai aprender a administrar melhor o tempo dedicado ao trabalho doméstico;
- 2 – Você vai montar um sistema de organização eficiente que te ajude nesse trabalho;
- 3 – Você vai aprender a se organizar em outros aspectos importantes na sua vida, e não apenas na gestão doméstica, que vão te conectar com o que de fato importa;
- 4 – Você vai abrir espaço na sua rotina para perceber a vida acontecendo com mais clareza, e foco!

**Casa torna-se lar quando o coração encontra aconchego.**



Através da mudança na forma como você se comporta em casa, e de suas atitudes, você vai se sentir forte para continuar a transformação e crescimento pessoal, vai entender o que é o Projeto Lar Bonito Lar e o que funciona para você, vai estabelecer o que precisa ser feito no dia a dia, e promover uma virada de chave definitiva na forma como você se relaciona com a casa.

Quando você muda a forma como lida com as demandas do seu lar, sente-se menos sufocada no dia a dia. Quando aprende a usar as ferramentas certas, passa a executar as coisas de maneira melhor, e em menos tempo. Quando você monta um esquema de organização, acaba deixando tudo mais fácil.

Ganhe tempo pra se dedicar a outros aspectos importantes e satisfatórios na sua vida!

Não perca a próxima turma do Projeto Lar Bonito Lar, veja mais detalhes clicando aqui, vá até o Trololó de Mulher, e inscreva-se!

