

Guia
prático de
como viver
uma vida mais
minimalista

minimalize

Quem é o minimalize

Somos uma rede de apoio que foi criada com o propósito de conscientizar as pessoas em relação ao seu comportamento de consumo.

A ideia nasceu dos integrantes da equipe de Publicidade e Propaganda da Unisociesc:



Eduardo Janke



Joana Borba



Júlia Sobrinho



João Vitor

Esse e-book é pra mim?

Se você está em busca de uma maior qualidade de vida, então:

Sim! Esse material, na verdade, foi escrito pensando em você.

Qualquer pessoa pode aderir ao Minimalismo em qualquer área de sua vida, mas isso não quer dizer que é uma tarefa fácil. Muitas pessoas estão nesse processo por anos e está tudo bem.

Estamos aqui para facilitar esse processo e torná-lo mais saudável, equilibrado e leve para você.

Índice

Introdução.....	4
Minimalismo é reduzir os espaços e viver.....	6
O que são esses fundamentos, afinal?	7
Conselhos.....	8
Minimalismo na Prática.....	9
Dia 1.....	10
Dia 2.....	10
Dia 3.....	11
Dia 4.....	12
Dia 5.....	12
Dia 6.....	13
Dia 7.....	13
Dia 8.....	14
Dia 9.....	14
Dia 10.....	15
Dia 11.....	15
Dia 12.....	16
Dia 13.....	16
Dia 14.....	17
Dia 15.....	17
Dia 16.....	18
Dia 17.....	18
Dia 18.....	18
Dia 19.....	19
Dia 20.....	19
Dia 21.....	20
Concluindo.....	22
Parcerias.....	23

Introdução

Diante do cenário que vivemos de 2020 para cá, percebemos uma procura maior por mudanças de estilo de vida e uma necessidade em abordarmos assuntos como o minimalismo de uma forma sutil e prática.

Essa necessidade se dá principalmente pelas consequências do isolamento social; as pessoas passaram a refletir mais sobre seu comportamento de consumo, passando a consumir de forma mais consciente, valorizando as marcas pelo seu posicionamento durante este período.

Com a pandemia da COVID-19, todos em quarentena com suas famílias, presenciando tantas perdas, vimos o que é realmente importante.

Ouvimos muito sobre viagens essenciais, serviços essenciais.

Mas o que é essencial para você?

Já vamos logo adiantando que esse material não trará essa resposta para você, mas podemos garantir que, de alguma forma, vai ajudar você no processo de encontrá-la.

Minimalismo é reduzir excessos e viver mais o essencial

Antes da prática, vamos entender um pouquinho do conceito.

Você sabia que a Suécia é classificada como um dos países mais felizes do mundo?

De acordo com o relatório feito pela Gallup World Poll, a Suécia de vez em quando aparece no TOP 10 dos países mais felizes do mundo. Surpreendente, não é? Mas como eles conseguiram essa informação já que felicidade é uma coisa tão relativa?

Os fatores que foram analisados envolvem o seu PIB, expectativa de vida, suporte social, liberdade de expressão, generosidade e percepção da corrupção.

Ainda não está satisfeito? Então, aqui vai um fato interessante:

Uma das razões para a Suécia ser um dos países mais felizes e socialmente justos do mundo, sem falar da qualidade de vida, é porque ela é considerada o país mais minimalista do mundo. Isso se deve ao fato desse lifestyle estar intrinsecamente ligado à sua cultura. O chamado Lagoon, é uma filosofia que traz equilíbrio e qualidade de vida para os suecos. Essa filosofia consiste nos mesmos fundamentos do minimalismo.

O que são esses fundamentos, afinal?

Muitos podem associar o conceito a um movimento artístico, ou até mesmo uma preferência estética, e não está errado, não! O minimalismo possui inúmeras vertentes e seu conceito só vem se propagando cada vez mais, especialmente durante o período do isolamento social.

Este movimento nos ajuda a valorizar o que é realmente importante para encontrar a felicidade, a realização e a liberdade. Isto é, não somente nos ajuda a nos livrar de excessos, mas também nos auxilia a ter uma mente mais calma, tranquila e relaxada.

Com essa resignificação do minimalismo, o movimento ganhou força e as pessoas começaram a perceber que esse acúmulo externo refletia suas próprias emoções e que o minimalismo não priva, e sim, os faz refletir no que realmente importa.

"Minimalismo não é pobreza – que não compra e não consome. Sim, nós consumimos, só que pensamos antes de consumir. Por exemplo, consumimos produtos com mais qualidade, que duram mais. Praticamos escolhas conscientes.»

(Raquel Muller, entrevistada pelo Minimalize)

#Conselhos

**Raquel
Muller**

«A parte mais difícil é começar, entender como estava. O processo é muito bonito, pelo fato da liberdade, do autoconhecimento e valorizar não objetos, mas pelo cuidado. É como se virasse uma chave. O minimalismo torna a vida mais legal.»

(Entrevistada pelo Minimalize)

**Regiane
Althoff**

"Qualquer pequena mudança já é uma enorme mudança para quem não queria mudar. Então, não precisa ser muito, o pouco também é bastante."

(Entrevistada pelo Minimalize)

Márcia

"Fique atento. As tentações são muitas...de acabarmos voltando aos velhos hábitos. Fique atento às sensações que uma vida mais minimalista traz e perceberás que estás no caminho certo"

(Entrevistada pelo Minimalize)

**Bruna
Hedler**

"Comece pelas coisas básicas do seu dia a dia. Olhe para o seu quarto ou sua sala, o que você não pega na mão há cinco meses? Se desapegue. O desapego vem de várias formas, de pessoas que saem da nossa vida, coisas.

A gente romantiza que as coisas tem que ficar na nossa vida pra sempre, mas não é assim."

(Entrevistada pelo Minimalize)

minimalize na prática

Antes de iniciar o desafio, tenha em mente que:

A primeira coisa a ser trabalhada é a sua mente. Não inicie essa prática de forma forçada. Respeite seu próprio tempo.

Não há problema algum pular algum desafio por não se sentir confortável. De fato, experienciar mudanças traz desconforto, mas estamos aqui para fazer esse processo se tornar mais leve e saudável possível.

Se o processo se tornar muito difícil em certo ponto, busque nossa rede de apoio e se fortaleça novamente nos conceitos.

Está tudo bem em desistir, isso significa que temos que voltar a fortalecer outras coisas em nosso interior antes de embarcar nessa jornada juntos novamente.

Não se sinta decepcionado se não atendeu suas próprias expectativas. Cada um tem um processo, portanto confie no seu!

Vamos juntos?

Dia 1

Nosso primeiro desafio é **PRIORIZE**.

Nossa dica para esse desafio é:

Faça uma lista de quais áreas da sua vida merecem mais sua atenção nesse momento. Crie um planejamento e deixe essa lista priorizada.

Exemplos: Minha vida social e saúde mental.

Dia 2

Dia da limpeza - Galeria de fotos

Nosso segundo desafio é DIA DE LIMPEZA - para os organizadores de plantão, preparem-se, terá outros desafios voltado à limpeza.

Hoje vamos limpar a galeria de fotos. Normalmente, mantemos as configurações para recebimento de imagens no download automático - isso explica as inúmeras imagens de whatsapp que vem de grupos no seu celular.

Fica uma bagunça, não é? Reserve um tempo na sua agenda para excluir as imagens que não fazem tanto sentido para você e mantenha sua galeria com o essencial.

Dia 3

Faça uma mudança sustentável

Vamos fazer uma mudança sustentável mega pontual?

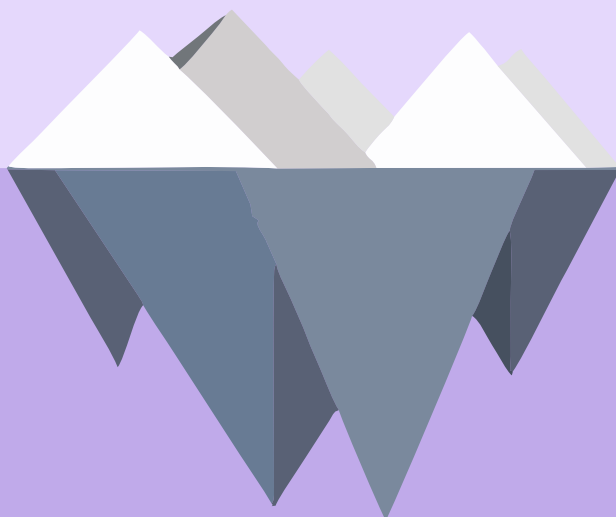
Se de pouco em pouco, mudamos o mundo, que tal desligar as luzes dos cômodos que não estão sendo usadas nesse exato momento?

Se esse desafio não for o suficiente, então aqui vai mais uma pontual: cancele o recebimento dos seus boletos físicos e pague suas contas online.

Quer mais? Separamos algumas um pouco menos pontuais:

- Use shampoo e condicionador em barra;
- Conheça e valorize produtos ambientais;
- Faça a segunda-feira sem carne;
- Compre uma ecobag.





Dia 4

Descanse

Reserve um tempo e fique em silêncio, reflita. O que realmente importa? Você não precisa ser produtivo o tempo todo. Descanse um pouco, se possível.

Se estiver sem tempo, use os minutos antes de dormir e faça uma autorreflexão, se pergunte como é possível adquirir mais tempo para o seu merecido descanso.

Dia 5

Escolha

Antes de iniciar sua rotina e começar a planejar seu dia, escolha as três tarefas principais e invista seu tempo nelas. Não se multitarefe. Pense em cada tarefa de cada vez.

Dia 6

Dia da limpeza: Unfollow Terapêutico

No quinto desafio, reserve um tempo na sua agenda para analisar as pessoas e páginas que você segue.

Se pergunte se são pessoas e páginas que agregam de forma positiva em sua vida, que lhe trazem bons sentimentos ou lhe mantem bem informado. Dose relações e informações nas redes e mantenha um feed saudável.

Nesse momento, novamente, olhe para si mesmo e reflita "por que eu sigo essa pessoa ou página?"

Dia 7

Medite por 15 minutos

Sim, minimalismo tem a ver com meditação mais do que pensamos.

Isso porque o minimalismo é uma meditação em si mesmo. Através da meditação, é possível ganhar uma nova perspectiva sobre a vida.

É dessa forma que o minimalismo se relaciona com a meditação; criando tempo e espaço para nos tornar mais conscientes.

Então, reserve cinco minutos do seu dia, sente-se e trabalhe na sua respiração adotando um ritmo de inspirar por 4 segundos, prender o ar por mais 4 e soltar em outros 4 segundos. Esse ritmo estabiliza emoções, aquieta pensamentos e traz mais concentração.

Dia 8

Desconecte

Hoje, deixe seu celular quieto em um canto. Não verifique suas notificações por um dia inteiro. Reserve o dia para uma boa leitura ou um passeio.

Se desconecte por um dia.

Dia 9

Sem reclamar

As reclamações fazem parte de um discurso onde a gratidão não cabe.

E, muitas vezes, perdemos tanto tempo reclamando que esquecemos o real propósito das dificuldades; nos ensinar a crescer, não é?

Então, o desafio de hoje é passarmos o dia sem reclamar.
note sua energia mudar



Dia 10



3 prioridades

O desafio de hoje é reservar um tempo na sua agenda e retomar aquela lista de prioridades que você fez lá no começo do desafio, lembra?

Se você listou mais de três prioridades, use um filtro e fique somente com 3, tente manter as que você mais prioriza. Depois, tente planejar ações que possam te ajudar a focar em cada uma dessas 3 prioridades.

Vamos ao exemplo? Minha prioridade é saúde mental, portanto vou começar a praticar yoga ou tentar meditar.

Priorizar é a resposta. Até por que, minimalismo, acima de tudo, é descobrir o que realmente importa na sua vida e buscar maneiras de adicionar mais disso à sua rotina diária.

Então, tire um tempo e reflita nas suas prioridades, planejando ações que te aproxime de cada uma delas.

Dia 11

Lista da gratidão

Que tal listar 5 coisas pelo qual você é grato?

Se lembrar de mais coisas, fique a vontade para encher sua lista. O importante nesse desafio é que você reflita sobre as coisas que te fazem verdadeiramente felizes e trazem gratidão no seu coração. Dessa forma, você começa a entender o que importa para você e o quanto nossa vida pode ser abundante, sem relacionar à riquezas materiais.

Dia 12

Organize sua lista de leitura



2022 está quase aí, que tal organizar uma lista de leitura para ano que vem?

Uma dica do Minimalize é:

Em vez de comprar os livros físicos novos, procure primeiro em uma biblioteca ou pegue emprestado de alguém. Se essas duas opções forem inviáveis, então que tal comprar ele na versão digital?

Dia 13

Crie uma rotina para a hora de dormir

A gente sabe que nem todo mundo consegue se organizar em uma rotina tranquila e relaxante para a hora de dormir.

Por tanto, há como adaptar coisas simples nos hábitos que você possui, por exemplo:

- Hoje, opte por um jantar leve;
- Evite exercício físico ou café;
- Vá cinco minutos antes para a cama - se possível - e tente relaxar gradativamente;
- Ouça e respire;
- Não mexa no celular.

Esperamos que essas dicas te ajude no desafio de hoje! s2

Dia 14

Limpe a sua gaveta da bagunça

Se livrar da desordem tem quase um efeito terapêutico, então, por que não?

Se o nosso grande inimigo aqui são "coisas" que possuem diferentes emoções associadas à elas, então porque não limpar essa parte bagunçada da gente?

Retire um tempo e limpe sua gaveta da bagunça.

Dia 15

Desligue suas notificações

O celular vai fazer de tudo para ter a sua atenção.

Mas você não precisa ver exatamente AGORA o que comentaram na sua foto no Facebook ou qual a promoção da vez daquela loja que você gosta.

O que você precisa é da sua paz e tranquilidade - e poder checar um produto quando você quiser, e isso não é necessariamente quando a empresa te notificar.



Dia 16

Caminhada Mindfulness

A caminhada consciente, também chamada de mindful walking, tem origem budista e consiste na incorporação da atenção plena durante a caminhada.

Minimalismo se trata, também, de diminuir os excessos da mente, portanto, o desafio de hoje é sair para caminhar e prestar atenção à vida cotidiana e às coisas que normalmente deixamos de perceber. Diminua o volume da mente e se conecte consigo.

Dia 17

Coma devagar

Se possível, coma devagar em todas as refeições do seu dia. Sem distrações, somente aprecie.

Minimalismo se trata de fazer uma coisa de cada vez, com calma e apreciação.

Dia 18

Troque compras por experiência

No desafio de hoje, liste todas as coisas que você planeja comprar e tente trocá-las por alguma experiência, como um passeio ou uma viagem.

Listá-las não necessariamente te levará a sua decisão final, de comprar ou não comprar, mas te fará refletir sobre o que realmente importa.

Dia 19

Dia de limpeza: caixa de e-mails

Já observou quanto e-mail recebemos que não nos interessa mais?

Reserve um tempo para deletar e-mails que não lhe servem ou até mesmo cancele seu cadastro em algumas empresas que você não possui mais interesse.

Isso vai facilitar no seu dia a dia a receber e ler só o que realmente interessa.

Dia 20

Liste e reduza seus objetivos para 2022

Se você ainda não fez uma lista - ao menos que mental - de objetivos para o ano de 2022, esse é o seu momento!

Ah, e você não precisa ter mais do que quatro objetivos, tudo bem? Um em cada área importante da sua vida.

Simplifique sua vida, pare de correr em todas as direções.



Dia 21



Caminhada Mindfulness

Chegamos no vigésimo primeiro desafio e estamos muito orgulhosos de vocês.

Todos os desafios anteriores foram pensados para que esse dia fosse mais leve e saudável para você. Nosso objetivo principal até agora foi te fazer refletir sobre o que verdadeiramente importa. Toda essa autorreflexão, na verdade, é o minimalismo na prática. Então, já que conseguimos parar e pensar sobre nossos comportamentos de consumo e nos conhecemos um pouquinho melhor, vamos para o último desafio?

No desafio Minimalize, você irá desapegar de coisas que você não precisa.

Pode ser:

- No seu guarda-roupa;
- Na sua prateleira de livros;
- No seus produtos de beleza;
- Na sua gaveta de acessórios;
- Nos armários da cozinha;

Mas como eu vou saber o que eu preciso?

Bom, é esse momento em que você olha para dentro de si e volta a refletir sobre o que realmente importa.

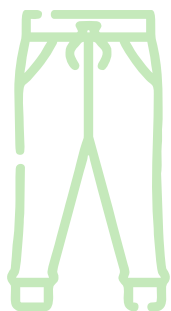
E, se eu não conseguir?

Tá tudo bem. Mesmo. Reforce o conceito do estilo de vida dentro de si ou tente novamente alguns desafios anteriores. Não há nada de errado em não conseguir. Respeite seu tempo e seus limites, eles importam, sempre.

O que eu faço com o que eu desapegar?

É aqui que o Minimalize entra. Você tem a opção de doar para a ONG X. É a chance de aprender um novo hábito e ainda ajudar alguém. Para isso, basta deixar sua peça ou objeto na UNISOCIESC no Jardim Blumenau ou entrar em contato com a gente e iremos buscar. Que tal?

Possui alguma dúvida? Vem conversar com a gente



Concluindo...

Em um cenário de isolamento, aflição e angústia, a reflexão é uma consequência óbvia. Foi por isso que o Minimalize nasceu; para tornar esse processo mais leve, e como resultado, trazer uma maior qualidade de vida para as pessoas.

Nadar contra essa maré - conhecido como consumismo desenfreado e inconsciente - é mesmo desafiador, mas viver o que importa e de maneira sustentável pode ser enriquecedor, tanto em relação à sua liberdade financeira quanto no processo de autoconhecimento e paz interior.

Foi com esse pensamento que elaboramos, com carinho, esse desafio. Através dele, esperamos que você se identifique um pouquinho mais com esse estilo de vida. Além disso, também esperamos que esses 21 dias possam impactar na sua vida de uma forma que ele se torne não somente 21 dias, mas sua vida inteira.

“Eu não tenho muitas coisas, mas
tudo que tenho adiciona
valor à minha vida.”

Documentário “Minimalismo Já”

Parcerias...



BLUMENAU SC

minimalize
Viva o que importa.

Siga nossa rede de apoio

 @minimalizeoficial