

NEWSLETTER

IGUATEMI DAILY

Dezembro é um mês de retrospectiva,

e o Iguatemi enxerga esta data também como um momento de esperança. É hora de fazer um balanço do que já foi mas também iniciar os planejamentos para os meses que estão por vir. Nesta newsletter especial que traz o melhor do #IguatemiDaily e ainda mescla tendências, curiosidades e informação, te convidamos a embarcar com a gente em temas que valem a leitura e reflexão para este final de ano!

Boa leitura!

Equipe Iguatemi

O ÓCIO PODE SER MUITO CRIATIVO

Às vezes acontece de você ter as ideias mais criativas e brilhantes em momentos inusitados? Como por exemplo enquanto toma banho, caminha ou assiste a um programa de TV despretensiosamente? Pois é, isto acontece pois quando seu corpo está no piloto automático, seu cérebro fica ocupado formando novas conexões neurais que conectam ideias e resolvem problemas. Neste TED Talks, Manoush Zomorodi ensina como o tédio pode ser sim muito benéfico para nossa mente e criatividade. A divagação em momentos até então "livres" e sem compromissos pode nos levar a lugares maravilhosos e muito promissores. Então, por que não aproveitar mais esses momentos de ócio e permitir que nossa mente viaje livremente por aí?

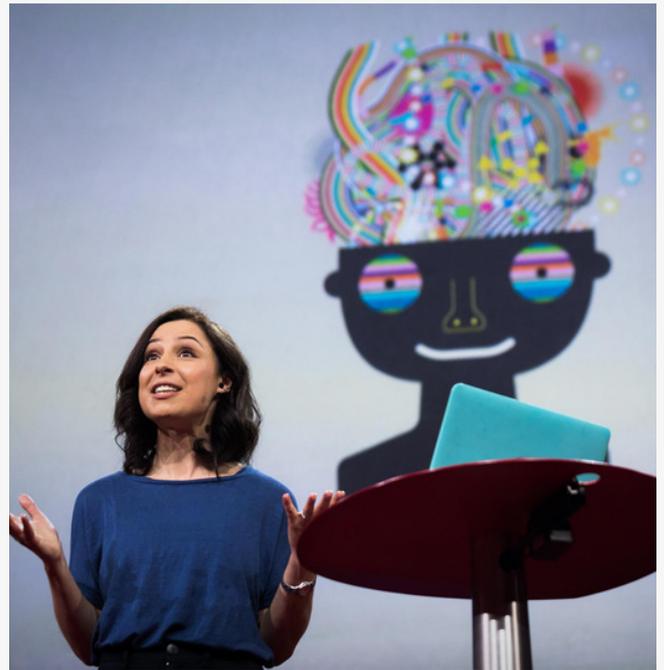


IMAGEM: TED TALKS

APRENDA A DORMIR

Lá se foi 2020, com meses de quarentena e muitas mudanças e adaptações. Neste ano reinventamos a maneira como nos exercitamos, nos relacionamos e também como cuidamos de nós mesmos. Dormir está diretamente relacionado com bem-estar e saúde, e o nosso sono pode ter sofrido muito com tantas incertezas e mudanças neste ano. Se identificou? Nesta reportagem, um resumo de práticas e rituais que podem te ajudar a dormir melhor, e durante mais tempo:

1. Estabeleça uma rotina e crie um pequeno ritual. O segredo está na repetição. Fazer a mesma coisa todas as noites pode ajudar.
2. Mantenha seu local de sono organizado, silencioso, limpo e escuro.
3. Endorfina e sono caminham praticamente de mãos dadas. Por isso estabeleça uma boa relação com o exercício físico.
4. Evite certos tipos de alimentos que te estimulem ou que sejam difíceis de digerir.
5. Não lute contra a insônia. Invista em travesseiros, colchão, roupa de cama e até pijamas confortáveis. Bons sonhos!



IMAGEM: @IGUATEMI365

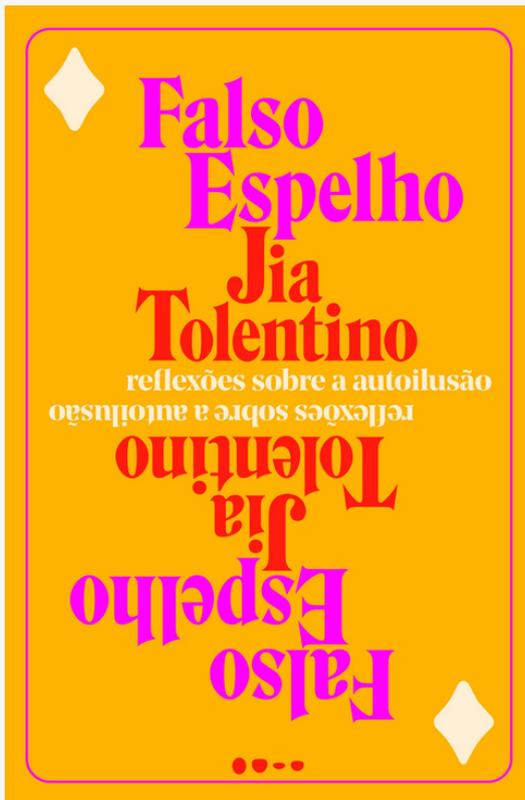
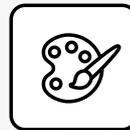


IMAGEM: TODAVIA LIVROS

ESPELHO, ESPELHO MEU: QUEM SOU EU?

Jia Tolentino é uma voz sem igual na sua geração. Em "Falso espelho: reflexões sobre a autoilusão", recém-publicado no Brasil pela editora Todavia, ela consegue por meio de nove ensaios, investigar as forças transformadoras da visão que temos de nós mesmos e do mundo lá fora. Em um momento onde a internet molda a maioria das nossas relações, nossa autoimagem é modificada a cada instante e sentimos as consequências brutais desta distorção. Afinal, quem somos, dentro e fora da internet? Uma discussão super atual para o fim de um ano no qual passamos boa parte do nosso tempo online.

DE PAI PARA FILHA, POR SOFIA COPPOLA



On The Rocks, filme novo da Sofia Coppola com o Bill Murray e Rashida Jones, conta uma história sensível sobre a relação entre um pai e uma filha que resolvem investigar a possível traição de seu marido. Em uma comédia leve combinada com um drama familiar, a questão da fidelidade se torna apenas um meio para que a dupla de pai e filha mergulhe em seu próprio relacionamento. Por aqui, separamos três motivos principais pelo qual você deve se deliciar sem medo nesta história:



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

UMA VIAGEM POR NOVA YORK SEM SAIR DO SOFÁ

A TRAMA SE PASSA EM NOVA YORK E CONSEGUE EXPLORAR A CIDADE COM UM OLHAR NÃO CONVENCIONAL. ASSISTIR AO FILME FUNCIONA QUASE QUE UM TELETRANSPORTE. É COMO VIAJAR SEM SAIR DE CASA!

UMA SESSÃO DE TERAPIA, EM FAMÍLIA

EM ALGUMAS CENAS, O ENREDO MAIS SE PARECE COM UMA SESSÃO DE TERAPIA FAMILIAR DO QUE QUALQUER OUTRA COISA. COM REFERÊNCIAS PROFUNDAS MAS MUITO AMOROSAS, É UMA DELÍCIA DE ASSISTIR ESSA DUPLA!

UM FIGURINO ATUAL E REPLETO DE REFERÊNCIAS

LAURA, A PERSONAGEM DE RASHIDA, É ESCRITORA E MÃE. SEUS LOOKS SÃO DESCONSTRÁÍDOS E DESPOJADOS MAS AINDA SIM CHEIOS DE REFERÊNCIAS CLÁSSICAS. UMA VERDADEIRA INSPIRAÇÃO PARA A MULHER MODERNA E ATUAL!

A ASCENSÃO DOS JOGOS EM TEMPOS DE CRISE

Em um momento em que fomos forçados a reexaminar o que é essencial e o que é supérfluo, pode parecer quase banal pensar em brincadeiras e jogos como algo tão crucial. Mas a verdade é que a diversão sempre teve um papel essencial em nossas vidas pois nos ajuda a nos manter conectados com tudo aquilo que nos torna humanos. É quase que por meio de brincadeiras, conseguíssemos acessar parte da nossa essência. Em 2020, com o isolamento e cancelamento da maioria das atividades, o ato de brincar tomou conta das nossas vidas e vimos uma ascensão surpreendente do mercado de videogames, quebra-cabeças e outros tipos de entretenimento. Até mesmo as grandes marcas de moda embarcaram nessa. A Balenciaga apresentou sua nova coleção "Afterworld: The Age of Tomorrow" em formato de um videogame real e mega futurístico. Tendência passageira ou não, jogar nunca nos fez tão bem como em 2020.



IMAGEM: BALENCIAGA

PARA ADOÇAR SEU FIM DE ANO

Quer uma opção fácil mas ainda sim deliciosa para a sua sobremesa de final de ano? A Torta Australiana de Natal, da Paula Rizkallah é daquelas receitas práticas mas que não perdem o glamour natalino que a gente tanto ama. Para conferir o passo a passo nos detalhes desta e de outras receitas temáticas, basta acessar o mais novo E-book de Receitas Christmas do Iguatemi Daily. Uma mais gostosa que a outra!



IMAGEM: TÁ NA MESA



IMAGEM: @ANARAIA

TIRE SEUS PROJETOS DO PAPEL

O mais novo projeto da especialista em desenvolvimento humano Ana Raia, vai na contramão dos tempos atuais e nos convida a experimentar um método de autoconhecimento personalizado, sem pressa ou pressão, e realizado com verdade, leveza e coragem. Em uma collab com a marca @mhstudios, de Maria Helena Pessoa de Queiroz, @mariahelenapq, a dupla lançou nesta semana o projeto “Descoberta”, o Volume I da Coleção Travessia, uma trilogia de manuais de vida interativos, no estilo journal, para você mesmo criar e escrever a sua própria narrativa de sucesso. Com exercícios e saberes selecionados especialmente pela Ana, o journal é espécie de GPS analógico, pelo qual você se aproxima e conquista uma vida como merece: completa e com significado. E não teria timing melhor para idealizar e planejar sua própria jornada, não é mesmo? Para conhecer mais, acesse [aqui](#).

CINCO HORAS DE FESTA

A ideia que a DJ Clara Ribeiro teve para o fim deste ano é incrível: ela preparou três opções para você curtir sua própria festa completa na chegada de 2021. São cinco horas de festa online gravada para você só dar play e se divertir. Para saber mais, é só acessar o [site](#) do projeto. Solta o som, DJ!



IMAGEM: @DJCLARARIBEIRO

#weekinspiration

INSPIRADO PARA 2021?
LEMBRE-SE, SEMPRE É TEMPO DE SE PLANEJAR E TER ESPERANÇA!

INSPIRED BY OXYGEN

[@IGUATEMI](#)

WWW.IGUATEMI.COM.BR