

NEWSLETTER

IGUATEMI DAILY

São tempos de renovação,

e nada melhor do que aproveitar a passagem de ano para tirar um tempinho e estabelecer novas resoluções, metas e objetivos para o ano que se inicia. Apesar de todas as incertezas, nos arriscarmos no delicioso exercício de imaginar planos para o futuro pode nos fazer muito bem.

Em nossa newsletter especial de Réveillon, trazemos o melhor do #IguatemiDaily, com sugestões, dicas e conteúdos para incentivar sua lista de resoluções. Papel e caneta na mão para planejar tudo que desejamos alcançar.

Boa leitura e um ótimo ano novo!

Equipe Iguatemi

POR QUE ADORAMOS FAZER RESOLUÇÕES DE ANO NOVO?

Normalmente, o início de um novo ano traz um entusiasmo natural e renovado pelo estabelecimento de novas metas e objetivos. Com uma nova etapa que se inicia, temos um caminho cheio de esperança e possibilidades nos quais todos os sonhos e planos parecem possíveis. Mas a maneira como traçamos nossas resoluções pode fazer uma diferença estrutural na hora de cumprilas. Segundo esta reportagem, só 8% das pessoas conseguem de fato ter sucesso em suas resoluções. O motivo? Tirar a vontade do papel pode ser mais difícil do que pensamos. Ainda segundo a matéria, grande parte das pessoas abandona os objetivos logo em fevereiro do ano seguinte. Seja como for, o momento de se planejar pode começar pequeno, com atitudes simples e alcançáveis. Para os estudiosos, o importante é o ato de planejar si, mantendo sempre nossa lista com fácil acesso e visualização. E aí, já pegou o papel e a caneta para começar?



IMAGEM: FAST COMPANY

DESCANSAR É ESTRATÉGICO

Vivemos o ano de 2020 em um ritmo inédito e muito acelerado. Os acontecimentos do mundo contemporâneo fizeram com que as fronteiras entre trabalho e vida doméstica fossem completamente anuladas, gerando assim uma velocidade ofegante e exaustiva no nosso modo de vida. Nesta entrevista com o historiador Leandro Karnal para a GAMA, ele afirma que é preciso achar maneiras de descansar, mesmo em um contexto no qual as pausas parecem mais impossíveis do que nunca. Aqui, algumas de suas principais reflexões:

- 1. Pare, antes de precisar ser parado.** Aprender a pausar é um passo essencial para o nosso conforto e bem-estar. Nossos momentos de descanso não precisam envolver férias caras, nem compromissos extraordinários, planeje momentos simples envolvendo apenas a pura contemplação.
- 2. Descansar da própria família é um ato legítimo e ético.** Pare de se culpar caso sinta que precisa de um tempo longe de quem ama. Pode ser benéfico para todos.
- 3. Saber usar a internet é fundamental.** Pare de ser usado por ela para assim começar a escolher o conteúdo que quer consumir digitalmente.

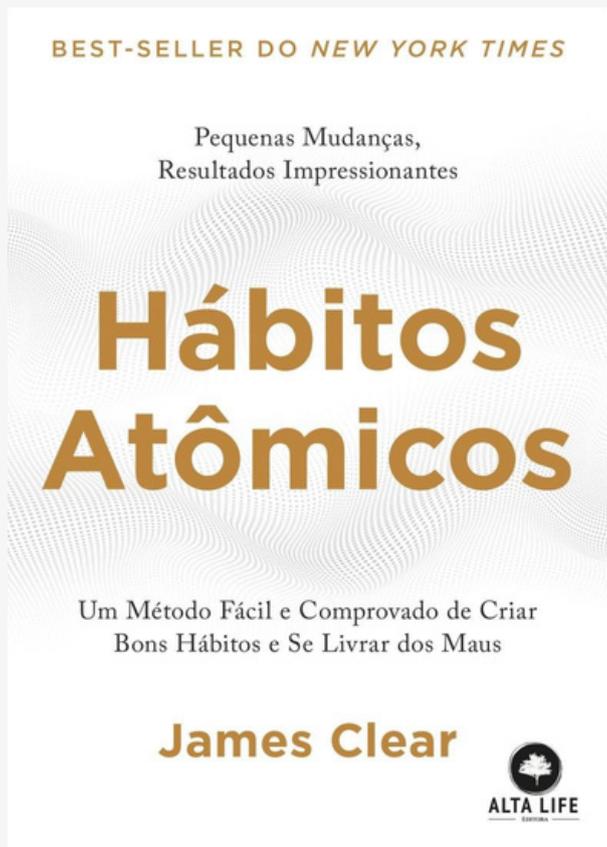


IMAGEM: DIVULGAÇÃO

MUDANÇAS DE HÁBITOS

Não tem jeito, toda resolução de ano novo acaba envolvendo mudanças de hábitos e ajustes na rotina. Seja tirar mais tempo para família, conseguir espaços para se dedicar à leitura ou mesmo alguns minutos a mais para a meditação. Neste contexto, a leitura do best seller "Hábitos Atômicos" de James Clear, pode cair como uma luva para o momento de planejamento e reflexão. O autor se utiliza da premissa de que é muito fácil subestimar o valor das pequenas conquistas do dia a dia e entender que sucesso requer sempre uma ação massiva e definitiva. Segundo ele, os bons hábitos se constroem ao longo do tempo e de forma gradual, sendo algo possível e alcançável para todos. Inspiração pura para começar 2021 com muito foco.

OS PRINCIPAIS MOTIVOS PARA ASSISTIR "THIS IS US"

Criado em 2016 por Dan Fogelman, "This Is Us" não é uma série nova, mas sua quinta temporada recém lançada fortifica o fato de que seu enredo merece todo o sucesso. Conhecida por emocionar (e muito) seus espectadores, a última temporada aborda o contexto atual de pandemia do Covid-19 na vida dos personagens na trama. Esses são alguns dos motivos pelos quais você deve assistir a série:

STORYTELLING CATIVANTE E SENSÍVEL

O PRINCIPAL MOTIVO DA SÉRIE SER TÃO INCRÍVEL É A SUA HISTÓRIA E A MANEIRA COMO A MESMA É APRESENTADA AOS ESPECTADORES. NÃO TEM QUEM NÃO SE IDENTIFIQUE COM AS PEÇAS DESTE QUEBRA-CABEÇA CHAMADO ENREDO.

A ORDEM NÃO É CRONOLÓGICA

O FATO DA SÉRIE NÃO SE DESENROLAR EM ORDEM CRONOLÓGICA COMO A MAIORIA DAS HISTÓRIAS EXPLICA O MOTIVO DE SUA DOSE DE EMPOLGAÇÃO, TENSÃO E SUSPENSE NA MEDIDA CERTA.

TOQUE MUSICAL

ALÉM DA TRILHA SONORA BEM ESCOLHIDA E SENSÍVEL. O TOQUE MUSICAL ENTREGUE PELOS PRÓPRIOS PERSONAGENS É UM SHOW À PARTE. AS PERFORMANCES FEMININAS DAS PERSONAGENS REBECCA E KATE PEARSON SÃO LINDAS E MUITO BEM PRODUZIDAS.

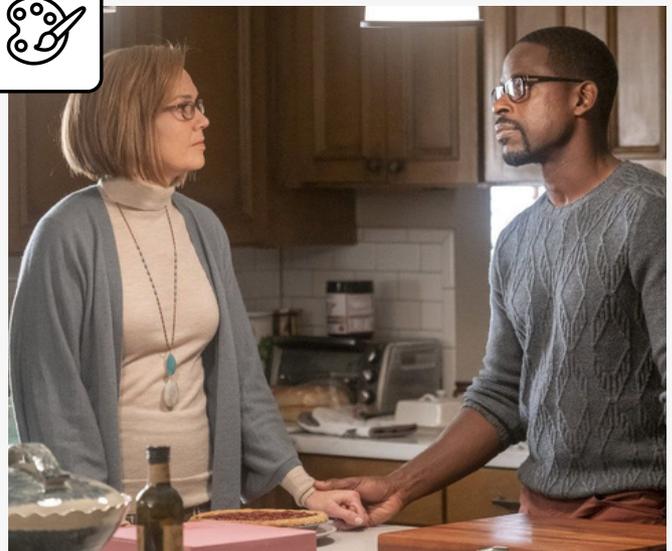


IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: GUCCI

JANEIRO SEM ÁLCOOL

Beber menos é um objetivo que aparece com frequência nas listas de resoluções de Ano Novo ao redor do mundo. No Reino Unido, por exemplo, essa "meta" acabou virando um movimento de saúde pública e nacional. Trata-se do "Dry January", campanha promovida pela organização não governamental Alcohol Change, que influencia os participantes a passarem os 31 dias do mês de janeiro sem consumir nenhum tipo de bebida alcoólica. Se interessou? Que tal tentar trocar os drinks clássicos de verão por uma opção não alcoólica? O Smoothie de amora com banana, gersal e maçã peruana da chef Karen Couto é uma opção saborosa, refrescante e colorida. Para baixar esta e mais receitas, acesse nosso E-book de Receitas Iguatemi Daily.

UM PASSEIO AO AR LIVRE COM GUCCI X THE NORTH FACE

Viagens para lugares pouco explorados tendem a crescer no contexto pós-pandemia. De olho neste consumidor que não quer perder o estilo nem ao fazer uma caminhada nas montanhas, a maison italiana Gucci e a marca americana The North Face se uniram em uma colaboração inédita. Casacos com estampas florais exuberantes, jaquetas e coletes em tons super vivos, mochilas, sacos de dormir e até barracas são alguns dos itens que compõem a coleção cápsula inspirada em atividades ao ar livre como caminhada e camping. A união celebra o "espírito de exploração" tanto na moda como na natureza. Como parte do compromisso de ambas as marcas com a sustentabilidade, todos os acessórios contêm Econyl, um tecido de nylon feito de materiais recuperados, tais como redes de pesca e tapetes que podem ser reciclados e convertidos em outras peças. Para promover a parceria, o diretor criativo da Gucci, Alessandro Michele, desenvolveu uma campanha com estética montanhista dos anos 70. Tudo, como sempre, impecável.



IMAGEM: PINTEREST



IMAGEM: THE GOOD TRADE

INSPIRA, RESPIRA & NAMASTÊ

Ainda falando sobre meditação, a novidade para 2021 é que o aplicativo "Headspace" ganhará a sua própria série na Netflix. Cada episódio contará uma animação narrada pelo seu co-fundador e ex-monge budista Andy Puddicombe e tem como proposta apresentar um benefício diferente da prática. A estreia está marcada para o dia 01 de janeiro. Inspira, respira e namastê!



IMAGEM: HEADSPACE

COMO CRIAR UM CANTINHO DA MEDITAÇÃO EM CASA

Conseguir meditar com mais frequência e por mais tempo pode ser um dos seus objetivos para 2021. Para isso, é importante encontrarmos um espaço dentro da nossa casa que realmente consiga nos acolher, nos dando não só o conforto e flexibilidade física que a prática exige como também a estabilidade mental. Nesta matéria, há algumas sugestões de como escolher o local ideal para chamar de "cantinho da meditação" dentro do seu próprio lar, assim como sugestões de objetos e acessórios que podem compor melhor este ambiente. Por fim, as dicas de hábitos práticos para que a visita a este local se torne frequente e faça verdadeiramente parte da rotina é fundamental. Segundo especialistas, ter um local de escape é um privilégio, ajudando a aliviar o estresse de uma rotina frenética. E atenção, os lugares mais simples podem se tornar o cantinho ideal.

#weekinspiration

JÁ PREPAROU SUA LISTA DE RESOLUÇÕES PARA 2021?

INSPIRED BY OXYGEN

[@IGUATEMI](https://www.instagram.com/IGUATEMI)

WWW.IGUATEMI.COM.BR