

JANEIRO 2022 | EDIÇÃO Nº 06 | NEWSLETTER DIGITAL

IGUATEMI **DAILY**



CHEGAMOS A UM NOVO ANO E COM ELE NOVAS POSSIBILIDADES. HORA DE OLHAR PARA O FUTURO, DISCUTIR TENDÊNCIAS E DESBRAVAR AS TRANSFORMAÇÕES QUE 2022 TRAZ. POR AQUI, UM GIRO NO QUE PROMETE SER PAUTA NAS DIFERENTES ESFERAS DE CONSUMO, COMPORTAMENTO E É CLARO, VAREJO.

EXPERIÊNCIA DE CONSUMO HÍBRIDA

VAREJO

Não é de hoje que se discute o futuro da omnicanalidade como uma tendência que vem transformando o futuro do varejo. Com os avanços tecnológicos e, conseqüentemente, um consumidor mais digitalizado, 2022 será um ano em que o mercado precisará integrar cada vez mais seus canais. Pensando neste tipo de experiência híbrida ao cliente, o Iguatemi 365, e-commerce do Iguatemi, inaugurou no dia 7 de dezembro a 365 Pop Up. Com conceito inovador, o novo espaço de 516 m² se torna agora ponto de contato para os clientes conhecerem e experimentarem a curadoria única das marcas vendidas na plataforma.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

“Um dos nossos maiores desafios é entregar a excelência da experiência Iguatemi em todos os canais. O lançamento da guide shop do Iguatemi 365 reforça essa nossa estratégia de negócio omnichannel, integrando as plataformas de venda e nos conectando ainda mais com nossos clientes”, conta Carlos Jereissati, CEO da Iguatemi. A 365 Pop Up se localiza no Iguatemi São Paulo e conta com projeto assinado pelo escritório SIAA Arquitetos. A novidade traz ainda serviços exclusivos, como é o caso do 365 Room - ambiente voltado para joias, localizado no segundo andar do espaço. Além disso, a nova loja é modular, conta com provadores espaçosos e confortáveis e com ponto de retirada no Pickup Point. Entre as marcas escolhidas para a curadoria, vemos nomes como a grife italiana especializada em blazers, Blazé, que traz diferentes reinvenções do clássico fashion, a colombiana Johanna Ortiz, com seus babados e silhuetas ombro a ombro e ainda a grife francesa Longchamp. Vale a visita!



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

ESSA CONVERSA DAVA UM LIVRO

PODCAST

Nada como começar janeiro com uma boa dica de conteúdo. No podcast "Daria um livro", Pedro Pacífico, criador do perfil literário Bookster e parceiro do Iguatemi, recebe convidados plurais e com diferentes formações para compartilhar com ele não só um pouco de suas relações com a leitura, mas também as suas próprias histórias. Histórias essas que muitas vezes deram livros. Ou poderiam dar. Espere encontrar por lá conversas com jornalistas, autores, formadores de opinião e muita troca boa e profunda. O Pedro também contou mais sobre as suas apostas de leitura para 2022 lá no nosso perfil no Instagram, para acompanhar, basta clicar [aqui](#).

FILMES DE UMA NOITE VERÃO

ENTRETENIMENTO

Curtir as férias de verão nem sempre é só dias longos no sol e mergulhos no mar. Saber escolher um bom filme também é sinônimo de aproveitar os dias de folga, muitas vezes em família. Pensando nisso, selecionamos três filmes que são perfeitos para a estação mais quente do ano. Nos fazem rir, chorar, lembrar a infância ou simplesmente sonhar acordado. Com o entretenimento e a diversão como foco principal, nem sempre os títulos precisam ser os mais recentes. Em uma noite de verão, o cinema é livre e mais leve.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

A MÃO DE DEUS (NETFLIX)

DIRIGIDO PELO ITALIANO PAOLO SORRENTINO E INSPIRADO PELAS EXPERIÊNCIAS DO CINEASTA NA ADOLESCÊNCIA, O FILME "A MÃO DE DEUS" É UMA ÓTIMA APOSTA DA NETFLIX PARA O OSCAR DE 2022.

DIRTY DANCING (NETFLIX)

O HIT DOS ANOS 1980 É SEMPRE UMA BOA PEDIDA. NÃO TEM COMO NÃO SE APAIXONAR PELA HISTÓRIA DE UMA HÓSPEDA JOVEM E RICA QUE SE APAIXONA POR SEU INSTRUTOR DE DANÇA EM UM RESORT NOS EUA.

LA LA LAND (GLOBOPLAY)

PELAS RUAS DE LOS ANGELES, UM PIANISTA E UMA ATRIZ INICIANTE CANTAM, SE APAIXONAM E SONHAM COM A FAMA E O SUCESSO DE SUAS CARREIRAS. LINDO E ENVOLVENTE.

TRAÇANDO METAS PARA 2022

BATE-PAPO COM ANA RAIÁ



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

Imagine alguém com o trabalho de potencializar a realização dos sonhos e metas alheias. Este é o objetivo da coach de vida e carreira, Ana Raia. Para ela, criar uma sociedade cada vez mais harmônica por meio de indivíduos autorrealizados e prósperos é sinônimo de realização. Por aqui, Ana compartilha um pouco de seu conhecimento e nos dá a inspiração necessária para este início de ano.

_ Ana, início de ano é sempre um momento de avaliação dos meses que se passaram e também a hora de nos planejarmos para o ano que está por vir. Quais são as suas dicas na hora de estipularmos metas pessoais e profissionais para o futuro?

Vou dividir em 4 dicas, ok ?

- **Encerre o ciclo com doçura**
Não deixe nada solto em 2021. Para ajudar nesse fechamento, sempre recomendo fazer uma retrospectiva do ano que acabou, olhando o todo, mas dando maior foco para as conquistas e aprendizados. E isso não tem nada a ver com positividade tóxica, mas com uma despedida gentil e inteligente para desviar da tendência de “diminuir” o ano que já foi vivido, quando apenas se olha para as perdas e erros. Dentro disso, olhe com mais atenção para as suas conquistas, momentos de superação e aprendizados. E lembre-se, a escolha de onde direcionar o seu foco é sua.

- **Coloque-se no presente**
Depois de fazer sua retrospectiva, avalie o presente. Responda para você:

1. Qual é o meu grau de satisfação nas áreas importantes da minha vida?
2. O que quero deixar para trás que não me serve mais?

3. O que quero manter e/ou aumentar?
4. O que quero alcançar? (seja objetivo e comece com no máximo três metas)
5. O que preciso desenvolver em mim para alcançar meus objetivos?
6. O que preciso fazer para colocar na realidade todas as respostas anteriores?
7. Quais os desenhos dos seus planos e os prazos para todas as suas metas?

- Escolha as pequenas doses

Redistribua esse planejamento em metas pequenas e possíveis de serem realizadas. Coloque a mudança na sua vida e não a sua vida toda na mudança. Vá aos poucos, mas de forma contínua. O importante é estar em movimento e crescimento contínuo em direção à realização de seus sonhos. Mudanças radicais podem dar muito certo. Mudanças graduais dão muito certo. E para terminar, celebre e agradeça cada conquista, mesmo se for minúscula, pois a celebração e a gratidão potencializam a sua autoconfiança e coragem.

- Aceite a sua humanidade com gentileza

Em todos esses passos, é importante ter claro e aceitar que a vida é impermanente e que somos humanos, logo, imperfeitos.

_Para os que buscam por transições mais radicais, seja no âmbito profissional ou pessoal, mas não sabem muito bem por onde começar, qual seria sua principal recomendação?

Mergulhar pra dentro, para ter a clareza do que se quer e do porquê se quer. Descubra qual é o seu propósito. Tenha clareza do por que essa mudança é importante para você e dos valores que te colocarão em movimento. Essa clareza irá te dar força para passar pelos obstáculos que aparecerão. Comece descobrindo sobre o que está errado, o que te traz insatisfação, o que rouba e/ou desperdiça sua energia. Identifique também o que te segura e/ou te segurou até hoje e quais os medos que te impediram de fazer essas mudanças antes. Olhe esses medos de frente, entenda do que eles querem te proteger. Mas vá adiante apesar dos medos. Um outro ponto importante é saber que nenhuma mudança acontece se não começar por uma mudança na forma de pensar. Tenha claro que promover mudanças requer que você se desapegue de quem é para se tornar uma versão mais alinhada com o futuro que quer construir.

Leva tempo e dedicação para quebrar o hábito de ser quem você tem sido há anos para se tornar algo melhor. Mas vale a pena! Para além disso, no caso da mudança profissional, é essencial identificar os talentos, as habilidades que precisam ser desenvolvidas, o que te dá prazer em fazer, e o que é uma necessidade do mundo. No caso pessoal, é bom lembrar que tudo é possível se você estiver aberto a aprender e a se reinventar.

_Ainda é cedo para estimarmos os efeitos que todo o contexto de pandemia e quarentena deixou em nossas vidas. O aumento no nível de estresse e ansiedade no dia a dia foi uma das principais consequências desse período. Para você, qual a melhor ferramenta ou exercício prático para administrar esse tipo de emoção?

Acredito que a aceitação da realidade interna (nossas emoções) e externa, é o primeiro passo para lidar com essa tragédia que aconteceu com todos nós, trazendo a imprevisibilidade e o desconhecido para perto. Todos nós sofremos perdas. Algumas pessoas perderam entes queridos, há quem tenha perdido o emprego ou formatos de viver. Muita gente precisou desistir ou refazer planejamentos. A pandemia deixou a impermanência da vida muito evidente. Era uma verdade meio velada, por assim dizer, algo que escolhíamos não olhar muito, e agora está aí, escancarando que não temos controle sobre o futuro. Essa incerteza gera medo e estresse e impacta nosso estado emocional, que dita a qualidade de nossas vidas. Olhar e sentir o negativo nunca foi um hábito da nossa sociedade. Pelo contrário, muita gente estava acostumada a fugir, desviar, sufocar as emoções negativas. Mas a verdade é que fugir da dor, da realidade, da tristeza é sofrer mais. As pessoas que mais sofreram na pandemia, ao meu ver, foram as que negaram suas emoções e tentaram ignorá-las. Negar as emoções causa mais sofrimento do que cura. Toda vez que uma pessoa resiste a sentir uma emoção, ela se amplifica. Assim, ter aversão à emoções que incomodam gera mais sofrimento. Você não permite chegar à raiz do que quer que esteja a causando, e então, as questões mais profundas permanecem e impossibilitam qualquer tipo de mudança ou crescimento real. Veja, a tal busca pela felicidade inclui emoções positivas e negativas. Todas as emoções são genuínas e requerem nossa atenção.

Funcionam como faróis, iluminando o que está certo e o que está errado. As emoções têm informações relevantes para você e sobre você. Alertam você quando algum dos seus valores não está sendo protegido. Assim, transforme suas emoções negativas de inimigas em suas aliadas. Compartilho abaixo algumas sugestões para você começar a mudar sua relação com suas emoções. Frente a adversidades que geram emoções negativas experimente:

1. Procurar reconhecer, sentir e aceitar as emoções ao invés de reagir;
2. Rotular as emoções. Desta forma você se distancia, não se mistura com elas, e abre espaço para gerenciá-las;
3. Identificar qual a informação que a emoção traz para você. Qual é o valor que ela procura proteger? O que está errado?
4. Usar essas informações para construir uma vida alinhada com seus valores e, portanto, com mais significado.

_Falando ainda sobre o início de ano, sabemos que esta época também é propícia para as tradições e rituais. O que não pode faltar no seu primeiro mês do ano e que você considera primordial?

Gosto de limpar o que está em excesso para dar espaço para o novo que está por vir. Faço isso com o que é material, como objetos, móveis, papéis, mas também com ideias, crenças, comportamentos que não levam mais a nenhum lugar novo. Refaço meus acordos internos para que estejam na maior sintonia possível com o meu EU atual. Não somos a mesma pessoa que éramos ontem, imagina um ano atrás... eu acredito que temos que nos reciclar, atualizar, nos reinventar sempre. E, por fim, me comprometo a praticar diariamente três ensinamentos que acho essenciais para uma vida em movimento:

1. Praticar a gratidão: porque agradecer muda tudo. A prática da gratidão direciona o foco da frustração e da escassez para da apreciação e abundância. E o padrão do foco dita o padrão da vida, a energia vai para o lugar em que colocamos mais atenção. E é a energia, atenção e mente que criam grande parte da nossa realidade individual.

2. Abraçar e aceitar as minhas imperfeições. Reconhecer que sou humana e, portanto, imperfeita, que farei escolhas erradas e que vou falhar, mas também que poderei refazer rotas, reaprender a aprender e recomeçar. Isso é fundamental se quero continuar em uma jornada de evolução, por meio da coragem e não do medo.

3. Ter a finitude por perto. Sim, lembrar do fim. Recordar diariamente que a vida é finita – e que existo para exercer meu propósito – muda minha atitude, me dá estímulo para não procrastinar e ter bem claro o que é de fato essencial.



TENDÊNCIAS DE DESIGN E DECORAÇÃO PARA 2022

DÉCOR

O novo ano chegou e isso significa que é hora de começar a planejar e se atualizar quanto as principais tendências de 2022. Quando o assunto é decoração e design, nada melhor que se inteirar das previsões dos melhores arquitetos do mundo pela House Beautiful. Por aqui, selecionamos alguns dos temas mais citados pela revista. As novidades? Espere ver muita textura, mais plantas e iluminação apenas natural. O ar de otimismo deve predominar não só na moda, como também na decoração.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

Principais tendências e previsões:

- Mais vintage do que nunca: o garimpo de peças antigas não representa apenas uma escolha mais ecológica para o design de interiores, mas também está repleto de detalhes e memórias únicas;
- Iluminação natural: considerando o tempo que passamos em casa atualmente, ter janelas amplas e pé direito mais alto ajudam a melhorar a vista para o exterior, além de fornecer luz natural - ambos ajudam a aliviar o estresse e nunca saem de moda;
- Tecidos aconchegantes: além de esteticamente incríveis, tecidos mais carregados trazem mais conforto aos ambientes. Espere vê-los em móveis, principalmente em sofás e pufes.
- Mais plantas do que nunca: as plantas nos interiores têm efeito calmante e promovem um ar mais puro. Além de lindas, fazem bem para a saúde mental.

HÁBITO: A PALAVRA DE 2022

AUTOCONHECIMENTO

Na virada do ano, é comum ler histórias de uma pessoa que mudou de carreira, se reinventou, aprendeu um novo idioma ou abriu seu próprio negócio. Muito se sonha com todas as possibilidades que os novos inícios trazem, porém o que muitos ignoram é a importância e a construção de um hábito. Segundo este artigo, a palavra de 2022 deveria ser justamente essa: "hábito". É por meio de práticas constantes que aprendemos a correr na direção dos nossos propósitos. A palavra "hábito" tem a ver com mudanças de ciclos, criação de tendências, processos decisórios e uma série de transformações que, sem ele, o hábito, não se sustentam por muito tempo. Então é hora de se jogar no planejamento não de resoluções somente, mas de pequenas mudanças que podem trazer grandes diferenças.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

O FUTURO É LOGO ALI

LEITURA

Escrita antes, mas editada desde o começo da pandemia, a quarta obra do escritor e especialista em design para sustentabilidade, André Carvalho, nos convida a refletir sobre como as mudanças de atitude hoje podem salvar o futuro do planeta amanhã. O livro "Como Salvar o Futuro" aborda temas que vão além da sustentabilidade e mostra como o autoconhecimento, o consumo, as novas lógicas de educação e trabalho impactam a vida em sociedade. O livro traz também um debate sobre as ações humanas que comprometem o nosso futuro, como a exploração do meio ambiente e a opressão de indivíduos e grupos minorizados, como pessoas negras, mulheres, indígenas e LGBTQIA+. Aquela leitura necessária, inspiradora mas otimista - perfeita para o primeiro mês do ano.

DRINKS DE VERÃO

A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO PEDE
BEBIDAS REFRESCANTES



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

A virada do ano pede novos sabores. Com isso, enfrentamos um desafio em 2022: encontrar receitas de drinks refrescantes, com teor gastronômico e que possam ser feitos em casa, sem grandes complicações. Parece muito complexo?

Contamos com a ajuda do Bar Astor, para uma receita especial. O "I Fiore" é pedida certa quando o assunto é drink de verão. Com poucos ingredientes, uma taça bacana e a finalização certa, suas noites de verão ficam mais especiais.

I Fiori
30ml de Aperol
20ml de Jerez Fino
10ml de Cordial de Morango
80ml de Verjus Soda
1ml Solução Salina

PLANEJAR É TÃO BOM QUANTO VIAJAR

TURISMO

Estudos apontam que o planejamento de uma viagem pode proporcionar tanta felicidade e alegria quanto a própria viagem. Pensando nisso, esta reportagem da CondeNast Traveller sugere uma lista de 15 lugares que exigem um planejamento prévio de até um ano de antecedência. Em tempos de incerteza, aproveitar ao máximo a preparação de seu itinerário para o futuro reservando com antecedência, faz você economizar dinheiro, reduzir o risco de perder reservas e ainda garante sua vaga em voos, passeios e experiências únicas. Das montanhas de Ruanda às calotas polares da Antártica, vale começar a planejar hoje para viajar daqui um ano.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



[@ASTROLOGYZONE](#)

A GURU DA ASTROLOGIA MUNDIAL, SUSAN MILLER, É A PEDIDA CERTA PARA AQUELES QUE BUSCAM SE INSPIRAR NAS PREVISÕES ASTROLÓGICAS DESTES NOVO ANO.



[@LIVIADEBUENO](#)

LÍVIA DE BUENO É JORNALISTA, COMUNICADORA E USA SUAS REDES SOCIAIS PARA FALAR DE ESPIRITUALIDADE. SEUS POSTS SOBRE ASTROLOGIA SÃO PROFUNDOS E INSPIRADORES.



[@BELLAHEINEASTROLOGIA](#)

A ASTRÓLOGA CARIOCA ISABELLA HEINE FAZ POSTS COM LINGUAGEM DIVERTIDA E NOS DÁ PÍLULAS DE ASTROLOGIA DURANTE OS PRINCIPAIS TRÂNSITOS PLANETÁRIOS.

#monthinspiration

EM 2022, NOSSO FOCO DEVE SER NAS MUDANÇAS DE HÁBITOS E COMPORTAMENTO. PEQUENAS TRANSFORMAÇÕES FAZEM GRANDE DIFERENÇA!

INSPIRED BY OXYGEN

[@IGUATEMI](#)

WWW.IGUATEMI.COM.BR