

vida simples

PERMITA-SE DESCANSAR

—
CADERNO
DE EXERCÍCIOS



Permita-se descansar

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 251 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, o convite é refletir sobre o descanso, as pequenas pausas, a auto-escuta: percebemos os sussurros do corpo ou ele tem precisado berrar? Responda no seu tempo e lembre-se: não há certo, nem errado, nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular àquilo que vivemos.

Desfrute dessa jornada!

Equipe Vida Simples



Caderno de Exercícios

1. “Ela [a enxaqueca] sempre me avisa quando faço meu corpo passar dos limites. Uma dor lateral que chega ao fundo dos olhos, a sensibilidade à luz e até um certo enjoo no estômago”, *Vida Simples*, 251, p. 6. Relato de Débora Zanelato na carta ao leitor. Sua xará (Débora Gomes), que escreveu a matéria de capa desta edição, também relatou seus avisos corporais.

E você, reconhece os sussurros do seu corpo?

SIM NÃO

Respondi sim:

descreva esses sinais e coloque em um lugar visível; pode ser um lembrete útil.

Respondi não:

tente reparar a partir de agora, registrando, aqui, os avisos do seu corpo.

Caderno de Exercícios

2. “É ‘só’ cansaço. Não, o cansaço não é pouca coisa”, *Vida Simples*, 251, p. 20. Essa sensação, que muitas vezes está ligada ao estresse crônico*, é um problema sério do nosso tempo que foi agravado na pandemia.

“O tempo parece ter ficado diferente, as urgências cresceram e tantos dias de isolamento afetaram nossa capacidade de dosar descanso e produtividade”. Pare e pense: você sabe diferenciar o que é importante, urgente e circunstancial? Se essa pergunta lhe deixou confuso, [o Caderno de Exercícios 244 pode ajudar \(clique aqui\)](#).

[*] Como explicado pelo neurocirurgião Marcelo Prudente, na matéria de capa deste mês.

Caderno de Exercícios

3. “Será que eu sei qual o meu ritmo e já me percebi nele? Por exemplo, ao caminhar pela rua, estou andando no meu passo ou acompanhando o passo do outro?”, *Vida Simples*, 251, p. 22.

Assim como precisamos entender os avisos do corpo (“opa, você precisa parar”), também precisamos conhecer o nosso ritmo. Você conhece o seu?

Quando está em paz, equilibrado e tranquilo, como costuma fazer as coisas do dia? Descreva.

E quando está estressado, ansioso e nervoso, como você costuma agir? Descreva também.

Caderno de Exercícios

4. “Acredito que existam minutos de descanso. Ao terminar uma tarefa, por exemplo, você pode ficar ali, parado por poucos minutos, mas estando presente”, Vida Simples, 251, p. 24. Além das longas pausas (quando pausamos*), podemos incluir pequenos momentos de descanso na rotina.

Hoje, entre uma tarefa e outra, dê três minutos de descanso sem pegar o celular. Depois, registre o que sentiu e, se quiser, [compartilhe no Telegram](#).

[*] Alerta de Kaká Werá na coluna deste mês: “Ritos para o coração”.

Caderno de Exercícios

Lembretes para ajudar a mantê-lo descansado:

Filtre o que realmente é urgente e aprenda a dizer não (aqui, indicamos essa edição).

Respire mais devagar, beba água com atenção (falamos disso nessa Live), durma mais cedo e desligue o celular neste momento. Movimente-se, medite e... faça pequenas pausas.

Cansaço e procrastinação (leia mais) são diferentes, entenda o que está sentindo.

Sempre que preciso, pergunte-se: o que pode ser colocado em espera? O que deve ser priorizado? O que meu corpo consegue fazer hoje? Waleska Silva, Vida Simples (251).

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões

Aproveite para fazer a inscrição em nosso Clube de Leitura, um espaço exclusivo para assinantes Vida Simples voltado ao aprofundamento da temática do mês. Partimos da matéria de capa, mas vamos além contando com a condução de Eugenio Mussak e nossa psicóloga e poeta residentes: Andréa Thomé e Aluisio Cavalcante Jr.

[CLIQUE AQUI](#) para se inscrever e convidar um amigo. O Clube de Leitura é virtual e acontecerá no dia 26/01 (quinta-feira) às 20h. O link da sala do Zoom será enviado por e-mail apenas para quem se inscrever no formulário, além dos 10 primeiros amigos. Esperamos você lá!

Com afeto,

Equipe Vida Simples



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](#)



[/vidasimples](#)



[/vidasimplesconteudo](#)



[/vida-simples](#)



[/vidasimples](#)



[/vidasimples](#)



[/vidasimplesconteudo](#)



[/Vida Simples](#)



CLIQUE AQUI e faça parte do nosso Telegram