

vida simples

COMO ENCERRAR CICLOS E RECOMEÇAR

CADERNO
DE EXERCÍCIOS



Como encerrar ciclos e recomeçar

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 262 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, queremos refletir sobre o que precisa ir para que os recomeços possam brotar em nossa caminhada, nos permitindo desbravar novas formas de ser e estar no mundo. Responda no seu tempo e lembre-se que não há certo, nem errado. Nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados.

Desfrute dessa jornada!
Equipe Vida Simples



CADERNO DE EXERCÍCIOS

1. Qual sofrimento você não quer mais carregar e sente que está pronto para dar um basta nele? Reflita com calma, procure sentir no seu corpo essa certeza já estabelecida e anote o que vier à mente, sem filtro ou julgamento:

2. Procure visualizar qual parte de você continuará a mesma e qual mudará quando um ciclo, que já cumpriu seu propósito, se encerrar.

Faça uma lista do que permanecerá igual:

1	
2	
3	

Faça uma lista do que mudará:

1	
2	
3	

CADERNO DE EXERCÍCIOS

3. Tente se conectar com o seu “eu” futuro, aquele que conseguiu terminar uma história esgarçada e, por isso, está mais leve e aberto a receber as coisas boas da vida. Esse vislumbre pode adicionar o incentivo que faltava para a sua transformação.

Descreva o que você enxerga na sua versão do por vir:

Caderno de Exercícios

4. Nada como o cinema para espelhar nossos dilemas demasiadamente humanos e nos ajudar a refletir sobre nossas próprias questões. A seguir, indicamos três filmes cujos protagonistas precisam se desapegar do que passou e construir novas bases para suas vidas no momento presente. Aproveite para pegar carona nestas tramas e colher insights valiosos para a sua jornada.

Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



ACERTANDO O PASSO

(Reino Unido, 2018, comédia dramática, 149 min, Prime Video)

Após décadas casada com um homem bem-sucedido, Sandra descobre que o marido tem um caso com uma de suas amigas. Desolada, ela vai morar na casa da irmã, uma mulher vivaz, livre das amarras sociais, conectada aos seus hobbies e amores. Por meio dessa convivência, a princípio, conflituosa, ela acaba redescobrando os prazeres da vida, que haviam ficado para trás, e construindo uma nova identidade para si mesma.



A PARTIDA

(Japão, 2008, drama, 210 min, Youtube)

Acompanhamos a saga do jovem violoncelista Daigo Kobayashi. Após ser dispensado da orquestra da qual fazia parte, ele retorna à sua cidadezinha natal com a esposa. Lá, só consegue um emprego desprestigiado pela sociedade: o de agente funerário. Porém, nessa função, incumbida de preparar os mortos de maneira ritualística para ingressarem no outro mundo, ele não só descobre um novo talento, como também um sentido profundo para sua existência.



SOB O SOL DA TOSCANA

(Estados Unidos, Itália, 2003, comédia dramática, romance, 153 min, Star+)

A escritora Frances Mayes está despedaçada quando embarca numa excursão pela Toscana, na Itália. O pedido de divórcio roubou-lhe o chão e o futuro. Mesmo assim, topa a viagem e, para sua surpresa, é arrebatada por um casarão caindo aos pedaços em meio aos campos italianos. Ela, então, decide comprar a propriedade e reformá-la. Nessa terra estrangeira, Frances reconstrói seu emocional com a ajuda de novos amigos e afetos. E inicia um capítulo mais maduro em sua história.

CADERNO DE EXERCÍCIOS

5. Lembretes importantes para quem está se organizando internamente para encerrar um ciclo e iniciar outro novinho em folha:

Compreender que tudo tem início, meio e fim nos ajuda a aceitar a impermanência das coisas e a finitude, refletindo sobre as nossas escolhas.

Confiar na capacidade de renovação da vida em si, como nos mostra a natureza, fortalece nossa fé nos recomeços e nos ajuda a lidar com as incertezas.

Encerrar algo que já se esgotou é essencial para liberar energia criativa e gerar possibilidades diferentes no agora. Comece já a exercitar o desapego.

Toda transição traz desconfortos. Porém, sustentá-los significa que estamos nos conduzindo para dias mais felizes. Portanto, abra-se para as mudanças.



Chegou até o final do Caderno? Clique aqui e escreva #encerrar ciclos e recomeçar, assim sabemos que esteve conosco x

Foi muito bom
acompanhar você
nessas reflexões.

Aproveite para se inscrever na última
atividade do ano, exclusiva para membros
da Comunidade Vida Simples:

Dia 21/12 (quinta-feira), às 20h, no Zoom:

Clube de Leitura: inscreva-se e converse
sobre finais e recomeços. Com Luciana
Pianaro, convidados e mediação de
Raphaela Mello.

Com afeto,
Equipe Vida Simples



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.tiktok.com/@vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vidasimplesconteúdo](https://www.tiktok.com/@vidasimplesconteudo)



[/vidasimples](https://www.pinterest.com/vidasimples)



[/Vida Simples](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UC...)



CLIQUE AQUI e faça parte do nosso Telegram