

vida simples

# VALORIZE O QUE TE FAZ BEM

CADERNO  
DE EXERCÍCIOS





## Valorize o que te faz bem

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 263 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, queremos refletir sobre como podemos ser fiéis à nossa essência, cultivando relações e modos de estar no mundo que nos façam viver com mais significado e plenitude. 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

1. O mundo nos chama o tempo todo. Para ver, ouvir, comprar, mostrar, curtir. Se você tivesse que fazer uma triagem honesta, dentre tudo o que consome a sua energia ao longo de um dia, o que realmente o coloca em contato com a sua natureza? O que lhe proporciona a sensação de estar em casa, aquele conforto gostoso, de ser quem se é e de gostar do que se gosta?

Para ter mais clareza, revise sua rotina com carinho e liste abaixo os momentos ou as atividades que alegram sua alma e realçam o gosto em viver.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Se quiser, vá além e tente identificar o que dificulta e o que facilita o acesso a esses instantes. Assim, você se manterá atento para afastar desculpas e empecilhos.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

2. Você já parou para avaliar quanto do seu bem-estar é fruto dos vínculos que teceu ao longo da sua história? Gente boa de se ter por perto é aquela que sabe se enriquecer interiormente para ter o que compartilhar com quem a rodeia. Mantendo-se aberta para receber o que vem do outro. Ligados, mas não dependentes. Em sua jornada de autodescoberta, o que você tem feito para se sentir melhor consigo mesmo antes de depositar no outro a expectativa pelo seu próprio bem-estar? Que partes suas ainda se sentem insuficientes e incapazes de encontrar verdadeira satisfação e sentido por meio dos seus desejos e interesses? O que você gostaria de dizer a elas, valendo-se da compreensão que tem hoje sobre o que considera essencial para você?

Aproveite este espaço para elaborar suas reflexões:

3. Numa sociedade cada vez mais individualista, o valor do grupo como fonte de bem-estar e fortalecimento emocional é subestimado, quando não esquecido. Porém, a sensação de pertencer a um círculo que partilha o mesmo propósito e ainda oferta algo positivo para a comunidade é tão poderosa que está entre os fatores que contribuem para uma vida longa.

Neste momento da sua caminhada, quais são as áreas, temas, causas e movimentos que poderiam motivá-lo a integrar grupos com objetivos comuns? Já imaginou como essa troca enriqueceria seus dias?

Liste alternativas que teriam espaço em seu cotidiano e que trariam de volta o *frisson* do entusiasmo.

1

---

2

---

3

---

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 vão em busca do que lhes faz bem e descobrem que suas vidas podem ter muito mais significado para si mesmos e para os outros. Aproveite para pegar carona nestas jornadas e colher insights valiosos para você.

Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



### CAMPEÕES

(Estados Unidos, 2023, comédia dramática, 124 min, Google Play)

Sabe aquela pessoa obcecada pela escalada profissional, que endeusa o status que o sucesso traz? Bem, Marcus é assim. O apaixonado e temperamental técnico de basquete da liga secundária sonha em atuar na NBA, mas uma enrascada o levará à força para treinar um time de jovens com necessidades especiais. Nesse convívio, ele não só reabilita a capacidade de sentir afeto genuíno como descobre um sentido mais profundo para o seu ofício.



### PROFESSOR POLVO

(África do Sul, 2020, documentário, 85 min, Netflix)

O documentarista Craig Foster atravessou o limiar da exaustão emocional. Não tem mais vontade de fazer o que sempre amou. Está paralisado num vazio sem cor. Até que ele decide viver à beira-mar por um tempo, para poder se encontrar com o oceano, que tão bem faz a ele. Num de seus mergulhos, ele se depara com um polvo. Fica fascinado pelo animal e passa a rondá-lo, para conhecê-lo melhor. O que poderia se limitar à mera curiosidade se torna um elo cheio de significado e gratidão.



### HECTOR E A PROCURA DA FELICIDADE

(Reino Unido, 2014, comédia dramática, 120 min, YouTube)

O que pode fazer um psiquiatra frustrado por não conseguir ajudar seus pacientes a resolverem seus problemas e encontrarem um jeito mais harmonioso e significativo de viver? Hector escolhe sair a campo, se expor ao desconhecido e investigar as raízes da felicidade e do bem-estar viajando pelo mundo. Ao interrogar as pessoas que cruzam seu caminho sobre o que as faz felizes, ele é provocado a questionar a si mesmo e a reformular comportamentos que enrijeciam sua relação com a vida.



5. Lembretes importantes para quem quer se aproximar das coisas e das pessoas que nos nutrem de verdade:

A felicidade não é estática, pelo contrário, requer que, de tempos em tempos, a gente renove o olhar para os nossos desejos mais autênticos.

Uma vida significativa nos leva a descobrir nossa capacidade de superar dissabores e nos alegrar com nossas vitórias. Cada dia mais fortes.

Relações valiosas costumam ser cultivadas e buriladas, colaborando para o nosso florescimento. Por isso, vale a pena nutrir relacionamentos saudáveis.

Contribuir para a alegria e o bem-estar dos outros é uma grande fonte de realização interior, assim como deixar um legado. Aposte na generosidade!



Chegou até o final do Caderno? Clique aqui e escreva #valorizeoquetefazbem, assim sabemos que esteve conosco.

Foi muito bom  
acompanhar você  
nessas reflexões.

Aproveite para se inscrever em nossa  
atividade exclusiva para membros da  
Comunidade Vida Simples:

**Dia 25/01 (quinta-feira), às 20h, no Zoom:**  
Clube de Leitura: [inscreva-se](#) e converse  
sobre o cultivo do bem-estar e a felicidade  
genuína. Com Luciana Pianaro, convidados  
e mediação de Raphaela Mello.

Com afeto,  
Equipe Vida Simples





# vida simples



[www.vidasimples.co](http://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://open.spotify.com/playlist/vidasimples)



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