

vida simples



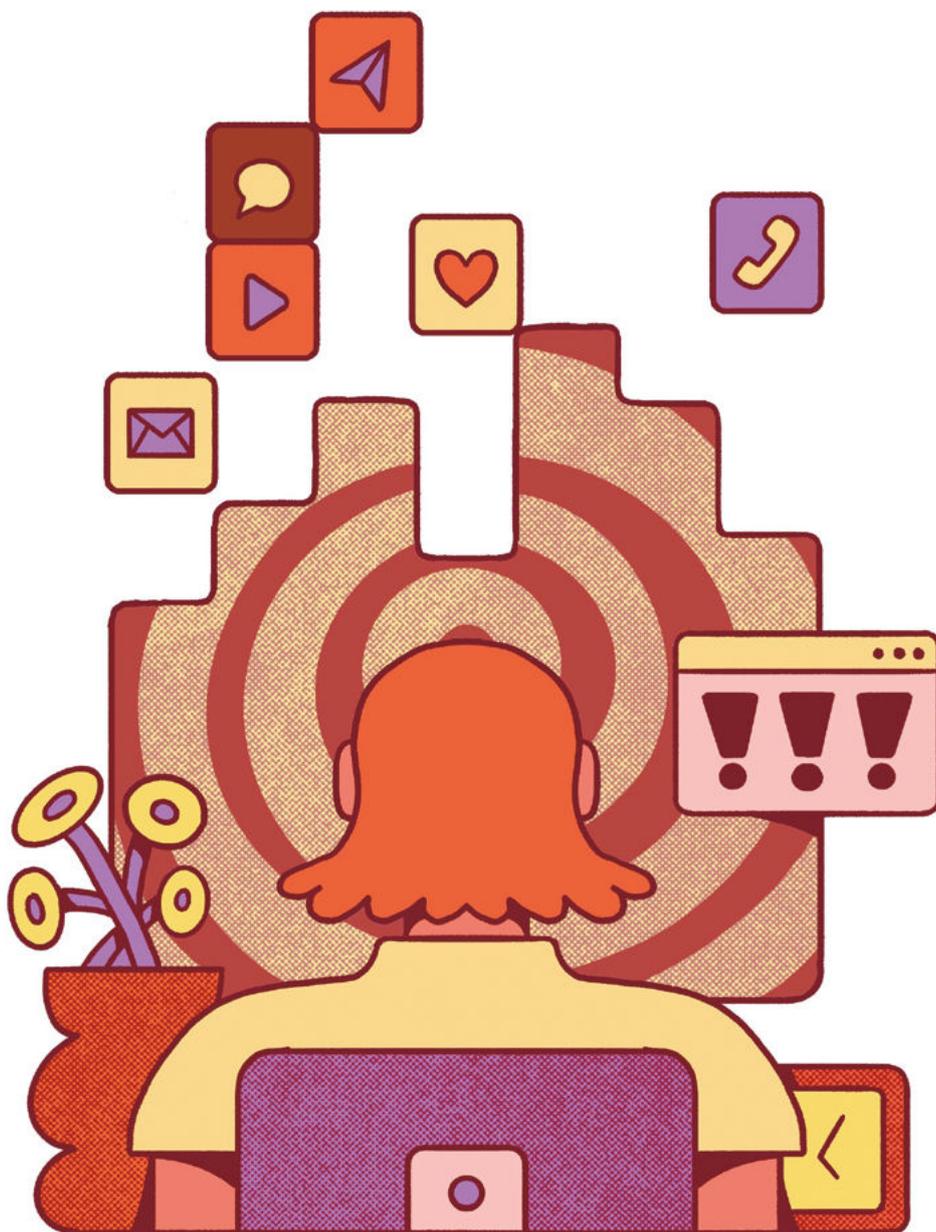
**DESCONECTE-SE**  
—  
CADERNO DE EXERCÍCIOS

# Desconecte-se

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 277 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Incentivamos você a reduzir o tempo diante das telas para que possa redescobrir as alegrias da vida *off-line*. 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



## EXERCÍCIO 1

Você já deve ter flagrado alguém tricotando no ônibus, no metrô ou na sala de espera de algum consultório. Deve também ter reparado na expressão facial e corporal dessa pessoa: absolutamente imersa no seu fazer. No livro *Zen and the art of knitting [O zen e a arte de tricotar]*, a escritora Bernadette Murphy observa o resgate das agulhas e dos novelos como parte de um movimento mais amplo de reação contra a superficialidade da vida moderna.

*“Hoje em dia existe em nossa cultura uma grande necessidade de significado real, de coisas que nos liguem ao mundo e a outras pessoas, coisas que realmente alimentem a alma”.*

Bernadette aderiu ao tricô quando, após um acidente, ficou dois meses sem poder andar. No vai e vem das laçadas, ela descobriu que podia redirecionar a atenção para as sutilezas desse ofício, ponto a ponto, sem pressa para concluir a peça em andamento. Portanto, mais centrada em sua própria jornada de cura.

A. Aproveite este espaço para revisitar as atividades manuais que te agradavam – desenhar, pintar, cozinhar, cuidar das plantas – mas ficaram perdidas pelo caminho, ou as que você gostaria de desenvolver. Quais são elas?

B. Como você pode organizar sua agenda para que haja espaço para esses cultivos em seu dia a dia?

## EXERCÍCIO 2

O volume de informação disponível no mundo digital é astronômico, algo que, certamente, embasbacaria os filósofos da Antiguidade. Entretanto, veja que curioso, essa biblioteca colossal fez de nós consumidores vorazes de fragmentos: pílulas de sabedoria, listas, rankings, tópicos, os quais são vistos numa rapidez impressionante. A leitura de textos longos e elaborados, cruciais para a consolidação de raciocínios abstratos, pensamento crítico e reflexões profundas, infelizmente, tornou-se uma experiência cada vez mais rara.

“Ler é um conjunto adquirido de habilidades que literalmente muda o cérebro”, ressalta a neurocientista Maryanne Wolf, autora da obra *O cérebro no mundo digital: Os desafios da leitura na nossa era (Contexto)*. “Permite fazer novas conexões entre regiões visuais, regiões da linguagem, regiões de pensamento e emoção”, ela completa.

Sem falar que, durante a imersão num texto que nos captura e nos arrasta pelas horas, entramos em um estado meditativo, um processo físico que retarda o batimento cardíaco, acalma e reduz a ansiedade.

Qual foi a última vez que você mergulhou na leitura de um texto longo ou de um livro?

Você lançou mão de alguma estratégia para se desconectar do mundo digital e conseguir embarcar no que estava lendo? Em outras palavras, você tem clareza do que favorece esse tipo de experiência: momento do dia, ambiente, assunto, suporte – tablet ou papel?

Como se sentiu após encerrar a leitura?

### EXERCÍCIO 3

Você se sente acelerado pelos conteúdos digitais, mas admite que está difícil desgrudar do smartphone, uma vez que essas telinhas sabem bem como nos enfeitiçar? Peça ajuda àquela que nos acompanha desde os primórdios: a natureza.

O médico japonês Qing Li, autor do livro *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness* (Penguin Life), costuma dizer que o simples hábito de visitar parques ou fazer caminhadas regulares em zonas verdes já proporciona benefícios físicos e psicológicos e ajuda a combater o que considera ser a epidemia do século 21: o estresse.

Mais balanceado, o sistema nervoso comunica ao corpo e à mente que podemos nos acalmar e relaxar, chegando a um estado de bem-estar profundo, que nos restaura e revigora. Quer experimentar?

Deixe seu celular em casa. Procure um cantinho mais isolado num parque ou praça do seu bairro. Sente-se aos pés de uma árvore. Feche os olhos e solte o peso do corpo no tronco que ampara suas costas. Faça algumas respirações lentas e prolongadas. Então, direcione sua atenção para o canto dos pássaros. Depois, sinta os aromas das plantas ao redor, bem como o toque da brisa em sua pele. Permaneça nessa experiência por alguns minutos.



## EXERCÍCIO 4

Nada como o cinema para espelhar nossos dilemas demasiadamente humanos e nos ajudar a refletir sobre nossas próprias questões. A seguir, indicamos dois documentários e uma minissérie que nos inspiram a criar uma relação mais próxima com a natureza e com o nosso mundo interior. Aproveite para pegar carona nessas histórias e colher insights valiosos para a sua jornada.

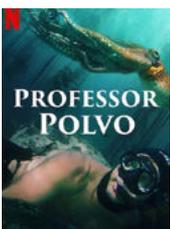
Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



### OS PARQUES NACIONAIS MAIS FASCINANTES DO MUNDO

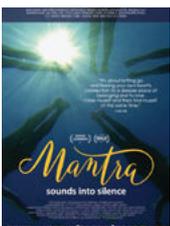
EUA, 2022, MINISSÉRIE, 4 EPISÓDIOS, NETFLIX

Que tal uma pausa na rolagem do feed para se maravilhar com as belezas da Terra? Nesta série documental com quatro episódios, o ex-presidente Barack Obama apresenta alguns dos parques nacionais mais espetaculares do planeta. Prepare-se para viagens longas e contemplativas. Do litoral africano, passando pelas ilhas japonesas e pela Indonésia, à Grande Barreira de Corais da Austrália. O tour inclui uma visita à Patagônia chilena e outra a Tsavo, no Quênia, além de uma parada no santuário marinho da Baía de Monterrey, na Califórnia.



### PROFESSOR POLVO ÁFRICA DO SUL, 2020, DOCUMENTÁRIO, 85 MIN, NETFLIX

Esgotado pela velocidade e pelo excesso de cobranças da vida moderna, o documentarista Craig Foster reorganiza suas prioridades e decide passar um tempo afastado da cidade. Ele se muda para uma pequena casa à beira-mar, o mais distante possível da tecnologia. Tudo o que ele deseja é ter uma relação diária com o oceano. Assim espera viver num ritmo mais orgânico. Num de seus mergulhos, ele se depara com um polvo. Fica fascinado pelo animal e passa a cultivar um vínculo cheio de significado e gratidão.



### MANTRA: SOUNDS INTO SILENCE EUA, 2017, DOCUMENTÁRIO, 85 MIN, YOUTUBE FILMES

Desconectar-se dos chamados das tecnologias para se reconectar com o eu profundo. Esse tem sido o percurso de muitas pessoas ao redor do globo. Um jeito de refazer o caminho de volta para a morada interior é ouvindo mantras, palavra em sânscrito que significa man (mente) e tra (controle, proteção, entrega), ou seja, o ato de se concentrar na vibração sonora e colher os efeitos físicos e mentais da prática. Como mostra este documentário, entoar mantras é uma atividade meditativa ancestral que ajuda o praticante a encontrar cura emocional e paz interior.

## EXERCÍCIO 5

Lembretes importantes para limitar o acesso à vida online e encontrar prazer em atividades desplugadas

Retomar o *contato profundo com quem somos* e com o que é mais valioso para nós ajuda a superar o vício em telas.

Cavar momentos de silêncio em meio à vida hiperconectada pode ser desafiador, mas ficar com a *nossa quietude* nos fortalece de dentro para fora.

Quando nos conectamos à natureza, *nutrimos nossas mentes, corpos e corações*. Cultive esse elo desde cedo com as crianças.

Desconecte-se dos aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir. Isso permite *desacelerar e relaxar o organismo como um todo*.



CHEGOU ATÉ O FINAL DO CADERNO?

Clique aqui e escreva #desconecte-se, 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:

## CLUBE DE LEITURA

DIA 27/03 (QUINTA-FEIRA)

ÀS 20H. NO GOOGLE MEET:

inscreva-se e e converse sobre  
os caminhos para se equilibrar entre  
o mundo real e o digital.

Com 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)