

## MODA

# ANO NOVO CHEIO DE ESPERANÇA

Foto: Casa Vogue



2021 começa e com ele chega a esperança da vacina e de uma vida melhor. Temos que planejar nossas metas e sonhos para esse ano, mas também correr atrás para realizarmos, pois não adianta colocar no papel se não ir a luta.

Pensar positivo, cuidar de nós, do próximo com amor e solidariedade irá nos ajudar a viver o ano que se inicia de for-

ma menos pesada.

Para a primeira publicação de 2021 contei com a colaboração da Flávia Cadinelli, do Movimento Zen, que escreveu sobre a importância da respiração consciente para ter uma vida mais leve e de atenção plena no presente. Que seja um ano de presença e leveza para todos nós!

## PLANNER É A NOVA AGENDA

Foto: Amanda Mol



Foto: Amanda Mol



## Hábitos Fashion

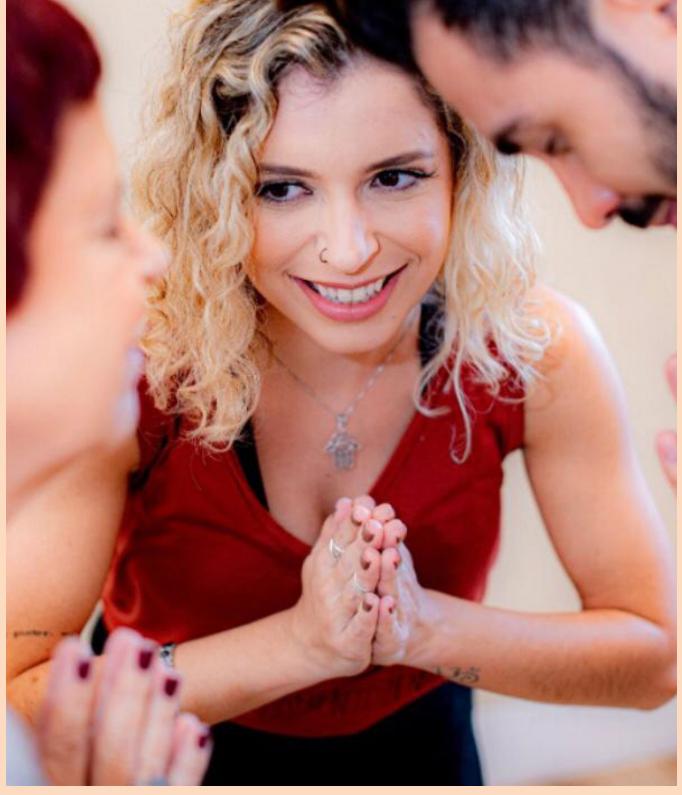
mariacarolinavgomess@gmail.com

## Maria Carolina



## INSPIRE E EXPIRE PARA UMA VIDA MAIS LEVE

Foto: Flavia Cadinelli



Ao longo da vida, desaprendemos a RESPIRAR de forma consciente. Com simples e curtos momentos de respiração retomamos o estado de “aqui-agora”, trazendo nossa mente de volta do passado ou futuro (espaços onde ela costuma morar bastante, não é mesmo?). A respiração também nos ajuda a ser menos REATIVOS! Em segundos respirando com qualidade, oxigenamos o nosso cérebro e passamos a “responder” às situações com mais discernimento - e não apenas reagir a partir das emoções. Seguindo essas três dicas especiais, você aprende a limpar sua mente, de forma breve, e seguir o dia com mais foco e paz. Tropa experimentar?

Em momentos de estresse, agitação e ansiedade, é muito importante EXPIRAR (soltar o ar). Sinta os benefícios dessas práticas SIMPLES, que você pode fazer em qualquer lugar, seja em pé, sentado ou deitado:

1- Inspire pelo nariz e solte o ar pela boca com o som “ahhh”! Sim, aquele suspiro que fazemos após um dia longo, ao dormir. Faça mais vezes ao dia. Você pode fazer de olhos fechados duas vezes seguidas, aproveitando para relaxar os ombros quando expira (costumamos retrair muito essa parte do corpo!)

2- Inspire pelo nariz contando mentalmente até 03; e expire pelo nariz contando mentalmente até 05. Faça alguns ciclos, prestando atenção no ar que entra e sai das suas narinas e no movimento natural do seu corpo quando respira.

3- Coloque as mãos no seu abdômen e respire algumas vezes profundamente (pelo nariz) com toda a sua atenção na região. Quando você inspira, o abdômen se enche de ar; quando você expira, ele se esvazia de ar.

Caso seja possível, coloque uma música gostosa de fundo no fone de ouvido para alguns minutos dessas práticas!

## DICA VALIOSA:

Pare por 01 minuto foque toda a sua atenção nos sons externos. Se conecte com a sua audição: carros, pessoas, pássaros, tudo que tiver ouvido ao seu entorno neste momento. Com essa prática, diminuímos o volume dos ruídos da nossa mente, aliviando o excesso de pensamentos. Experimente!

COLABORADORA: EMÍLIA SOARES