

10 DICAS SIMPLES

PARA VOCÊ SE
CONECTAR

À NATUREZA


Conviverde

INTRODUÇÃO

Você já percebeu como a maioria das pessoas está sempre com pressa?

Já sentiu como se carregasse o mundo nas costas?

Inclusive, depois de fazer tanto, chega ao fim do dia com a sensação que não produziu nada?

A verdade é que às vezes nos desconectamos do mundo e da nossa essência, fazendo várias tarefas por pura inércia ou pressão social, sem pensar se aquilo nos agrega ou se é só uma distração.

O medo de perder alguma coisa importante nos faz perder tempo, o único ativo irrecuperável que temos.

Agora gostaria de refletir sobre o que seria essa “coisa importante”: o parto de uma celebridade? a conversa de todos os grupos de WhatsApp? as notícias de todos os jornais? todos os e-mails, inclusive spams?

Está na hora de agir e focar no que é realmente importante para você!

Vamos juntos?

DICAS PARA SE RECONECTAR À NATUREZA

Quando nosso tempo é ocupado com tarefas desnecessárias, acabamos deixando o que é essencial para depois. Procrastinamos mudanças cruciais por estarmos absorvidos em afazeres irrelevantes.

Eu te aconselho a refletir sobre o que é realmente importante para você! Ao longo deste e-book, eu explico 10 mudanças simples na sua rotina para que você viva uma vida com mais sentido.

Então, sem mais delongas, vamos às dicas para você se conectar com a natureza!

1. DESLIGUE AS NOTIFICAÇÕES DO SEU TELEFONE

A tecnologia foi um enorme avanço para a sociedade, isto é inegável, mas nos trouxe uma **sensação de urgência e dependência** que precisa ser combatida. Baixamos aplicativos dos mais diversos tipos que nos solicitam a ativação da notificação, mas será que precisamos de tudo de forma tão imediata?

Antes a gente lia o jornal uma ou duas vezes por dia, enquanto hoje as notícias pulam em nossa tela e praticamente nos obrigam a estar antenados sempre! Como tudo vira notícia, **somos bombardeados de informação o tempo todo.**

Antes o acesso ao e-mail era pelo computador, então era possível ler e já responder. Hoje somos notificados que há um novo e-mail e vamos ler correndo, independentemente de onde estamos e do que estamos fazendo. Às vezes nem é possível responder de forma apropriada naquele momento e acabamos tendo que reler para responder em momento oportuno, uma perda de tempo e retrabalho.

Somos interrompidos a todo momento com conversas de grupos e interações em redes sociais que, muitas vezes, não agregam nada à nossa existência.

Não sei se já aconteceu com você, mas às vezes ao pegar o telefone para olhar as horas, vemos uma notificação na tela, paramos para responder à mensagem e já aproveitamos para ver se tem mais alguma coisa “urgente”... nem olhamos a hora e já perdemos um tempão!

A mudança é simples e o impacto enorme: desligue as notificações do seu telefone, deixe somente ativo o que for essencial. No meu caso mantenho as notificações individuais do WhatsApp (silencio os grupos) e do Todoist (gerenciador de tarefas), todos os demais ficam desligados e sem marcar aquela bolinha com números que me causam muita ansiedade!

2. TENHA RITUAIS DE AUTOCUIDADO

Como o próprio nome diz, **autocuidado é cuidar de si mesmo, estar atento às próprias necessidades e desenvolver hábitos que visem o próprio bem-estar.** É muito gostoso cuidar e se preocupar com as pessoas que amamos e com quem está a nossa volta, mas **só conseguimos atender bem às necessidades do outro quando nossas próprias necessidades estão atendidas.**

Hábitos não são adquiridos do dia para noite, o primeiro passo é se conscientizar para então consolidar dia a dia com pequenas atitudes. É muito importante nesse momento ter consistência para atingir o resultado.

Agora vou apresentar alguns exemplos práticos para que você escolha aquele que mais lhe agrada: fazer exercícios, encontrar com amigos, tomar um banho relaxante, dormir cedo, relaxar na rede, fazer um trabalho social, meditar... enfim, **fazer alguma atividade que realmente lhe dê prazer.**

Lembre-se que o autocuidado abrange as várias esferas de sua vida, devendo buscar sempre o equilíbrio. Precisamos cuidar do **corpo** (alimentação, atividade física, sono), **mente** (estudo, cultura, novas habilidades), **espírito** (meditação, causas sociais, autoconhecimento) e **social** (família, amigos, trabalho).

3. CONHEÇA NOVOS LUGARES

“ Conhecer novos lugares é conhecer a si mesmo. ”

Não estou dizendo que é para você sair correndo para viajar não. Quando estamos dispostos a encarar novas aventuras, aprender coisas novas e dar um novo olhar sobre às coisas “velhas”, o potencial de crescimento na nossa vida passa a ser ilimitado.

A felicidade está em saber aproveitar as coisas simples. **Um novo olhar para a sua rua, seu bairro, sua cidade pode ser uma experiência inesquecível.**

Tente perceber o que há de especial no seu entorno, converse com as pessoas, esteja atento aos pássaros, árvores e construções.

Quando viajamos, ficamos despertos para observar em detalhes cada pedacinho de chão que percorremos. Você já visitou os pontos turísticos da sua cidade? Conhece as praças, parques e áreas verdes?

Se tiver a oportunidade de viajar, também é maravilhoso, mas não vincule sua felicidade a ter que sair da sua cidade! Crie seu próprio roteiro, vá sozinho, com a família, com amigos, não é isso que realmente importa... o essencial é desfrutar de cada momento e se permitir surpreender pelos detalhes.

Tente olhar ao seu redor como uma criança que percebe cada pedrinha como um tesouro escondido.

Reaprenda a se encantar. Saia da rotina, ande a pé observando o caminho que faz, curta esse momento de paz e tranquilidade. Será uma experiência revigorante.

4. DEDIQUE-SE A QUEM VOCÊ AMA

Estar perto das pessoas que a gente gosta é maravilhoso. Doe parte do seu tempo a quem você ama. **Estreite laços, esteja presente, interaja.** Muitas vezes temos tantos afazeres que mal conversamos com quem mora na nossa casa, quem dirá ter tempo para ligar para os amigos!

A hora da mudança chegou. Coloque as pessoas que você ama em sua agenda, procure saber o que elas estão fazendo e como estão se sentindo. Na maioria das vezes não é necessária muita coisa para que o outro se sinta importante. **Normalmente basta olhar nos olhos quando o outro estiver falando, escutar ativamente e ter empatia.**

Vamos deixar de lado a vontade de fazer uma surpresa enorme e nos dedicar aos pequenos prazeres da vida. Desligue o telefone e brinque com sua criança, faça uma caminhada conversando com seus pais, convide um amigo para almoçar.

Mostre ao outro que ele é importante em sua vida.

Seja gentil e tente entender a necessidade do próximo, pois às vezes basta um abraço, um sorriso, uma palavra de incentivo ou afeto. Ame muito e lembre-se de demonstrar isso sempre.

5. DESINSTALE E ORGANIZE APLICATIVOS

Os aplicativos facilitam muito nossa vida, aumentando a produtividade, conectando à outras pessoas e trazendo informações, mas, como tudo na vida, faz mal se estiver em excesso.

O telefone deve ser um aliado também na busca por propósito e os aplicativos devem refletir isso. Para que serve o seu telefone? Tem gente que usa para ler livros, outros para ouvir música, outros para tirar fotos... logo, os aplicativos escolhidos devem refletir isso.

A organização destes também é muito importante para garantir o melhor uso, agrupando-os por função, somos capazes de encontrar rapidamente a ferramenta desejada, além de verificar prontamente se não existem 2 aplicativos para a mesma atividade, podendo excluir um deles.

Os aplicativos mais utilizados devem ficar na tela inicial, enquanto aqueles que utilizamos menos ou que consomem nosso tempo, devem ficar mais escondidos e/ou excluídos.

Muito desta dica pode parecer bastante obvio, mas a verdade é que a gente precisa parar e organizar, pois **vamos deixando para “fazer depois e depois vira nunca”!**

6. DOE ITENS QUE NÃO SEJAM ÚTEIS OU ALEGRES

Ao longo da vida compramos e ganhamos diversas coisas que julgamos necessárias. Vamos crescendo, mudando e as coisas vão se acumulando. A mídia tenta nos convencer que estamos incompletos, que precisamos só de mais isto ou aquilo. Neste movimento, somos compelidos a comprar.

Ao abrir um armário, você consegue perceber quantas roupas você tem e quantas realmente usa? E a louça, ainda guarda algumas para uma ocasião especial que nunca chega? Será que você ainda gosta de toda a decoração da sua casa?

Olhe ao seu redor e repare “todas essas coisas um dia foram dinheiro”. Todo dinheiro veio do esforço, tempo e dedicação, repense se vale mesmo a pena.

Durante a vida, passamos por diversas fases e nossas coisas devem refletir isto. **Devemos manter as que nos fazem felizes ou que sejam úteis.** Uma roupa que não serve mais e que pode estar te deixando triste deve ser removida, uma lembrança de um ex-namorado, apostilas de curso que nunca mais serão consultadas, presentes que ganhamos e que não tem nada a ver com nosso estilo... tudo isso deve ser doado.

Neste momento trato como doação, mas há quem prefira vender. Esta é uma opção pessoal, mas deve-se ter cuidado para **que a venda não se torne uma desculpa para manter a tralha por perto**. Separe, encaixote e dê um fim a estas coisas que não te acrescentam. Deixe a energia fluir, abra espaço para o que realmente ama.

Em um armário com poucas roupas, todas serão “a sua preferida”. Pense como sua autoestima melhora quando você experimenta roupas que lhe caem bem. Imagine ter apenas pratos que você gosta e acessíveis, quanto tempo você economiza ao ter tudo do bom ao alcance da mão.

Agora você deve estar se perguntando: “O e-book é de dicas simples e está me falando para me livrar de tudo que não me faz bem ou me seja útil? É um trabalho enorme, desanimo só de pensar...”.

Então aqui vai a dica: **comece retirando um item por dia**, toda vez que experimentar uma roupa que não ficou boa retire-a do armário, um objeto quebrado deve ser consertado ou eliminado na hora! De pouco em pouco o objetivo será alcançado.

7. DESCUBRA UM HOBBY OU RETOME UM HOBBY ANTIGO

Esta é a minha parte preferida, pois explora interesses e habilidades fora do domínio profissional. Conheço pessoas tão envolvidas na rotina que perderam a capacidade de se divertir. Se você não sabe o que gosta de fazer, tente lembrar de como você costumava passar o seu tempo na infância, o que gosta de ver os outros fazendo e sobre o que você gosta de ler e estudar.

Ao ter um hobby, você se permite ter tempo para você. Existem inúmeras opções para você escolher: horta, caminhada, artesanato, trabalho voluntário, dança, esporte, clube de leitura, jogo, escrita...

Faça algo que te dê prazer, chame pessoas que você gosta de ter por perto para te acompanhar e se dedique ao que ama.

Olhar para dentro é muitas vezes difícil e pode trazer lembranças que queríamos deixar escondidas, mas este é o momento de trabalhar estes sentimentos com leveza e suavidade. Tem pessoas que abandonaram um esporte amado por ter perdido um jogo importante, outras pararam de ler após o nascimento dos filhos, algumas largaram o hobby em um momento de luto e se sentem incapazes de retomar. **Não importa qual motivo te distanciou de atividades que te davam prazer, tenha coragem para realizar, sem culpa!**

8. DEIXE O CELULAR LONGE DA CAMA

O quanto um telefone celular pode atrapalhar já foi dito várias vezes, mas usá-lo como despertador é quase garantia de mantê-lo 24hs por perto, sendo ainda pior. Dormir com o aparelho ao lado da cama nos faz incorrer nos 3 erros indicados nos parágrafos a seguir.

1) Ficar olhando para tela até tarde. Como o telefone ao lado, deitamos na cama e ficamos “explorando” sites, redes sociais e e-mails que nos tomam tempo, atrapalham o sono e podem nos causar ansiedade. Acabamos dormindo mais tarde e com menos qualidade no sono, conforme descrito em diversos estudos sobre os malefícios das telas.

2) Olhar a tela no meio da noite. Às vezes acordamos no meio da noite e queremos saber as horas, olhamos o celular e pronto! Vemos uma notificação, que nos leva à uma ação, que nos leva a outra e acabamos despertando.

3) Acordar e ver o celular antes mesmo de levantar.

Pela manhã, vamos desligar o despertador e já estamos de novo com o telefone na mão. Perdemos tempo olhando “uma coisa rapidinho” e quando percebemos já estamos atrasados, tomando café da manhã na correria ou fazendo outra atividade com pressa. Esta sensação se propaga por todo o dia.

O ideal é que o primeiro afazer do dia seja uma realização, que gere um produto, seja arrumar a cama, colocar a mesa para o café da manhã ou qualquer outra **atividade que você possa olhar e dizer: agora está pronto!** Este sentimento realizador também te acompanhará no seu dia.

Então está na hora de comprar um despertador e parar de usar essa desculpa para não desgrudar do telefone!

9. CONCENTRE-SE NO QUE ESTÁ FAZENDO

Houve uma época em que ser multitarefa era uma vantagem enorme, mas com o excesso de tarefas e informações que temos, a conclusão é que **precisamos nos concentrar para que se cumpra o objetivo em menos tempo e gere um resultado de maior qualidade.**

Faça uma lista das atividades que estão pendentes e estabeleça prioridades. É impossível se concentrar quando a cabeça está remoendo tudo o que precisa ser feito.

Quando estiver em casa com seus filhos, esteja presente de corpo e alma. Quando estiver no trabalho, dedique-se integralmente. Quando for se alimentar, perceba o aroma, sabor, textura, temperatura e o visual de cada coisa. Quando for se divertir, aproveite o momento, sem culpa, sem ressentimento. **Cada coisa em sua hora, com dedicação exclusiva.**

A dica é simples, mas a execução demanda muito treino. Nossa cabeça está acostumada a girar em mil assuntos ao mesmo tempo e precisa ser treinada para voltar a ter foco. Depois de alguma dedicação consciente para se tornar monotarefa, nosso cérebro aprende que esta é a nova e melhor forma de se trabalhar e isso se torna automático.

10. DESFRUTE DA NATUREZA

Para ter contato com a natureza você pode fazer uma viagem, passear em parques e cachoeiras, pode visitar as praças da sua cidade ou o quintal da sua casa ou de um amigo. Se ainda estiver achando difícil esse encontro, **traga a natureza para sua casa!**

Plante um vasinho, uma horta ou faça uma floresta, a questão não é o tamanho, mas sim o contato direto, a observação e o cuidado. **Além das plantas, a natureza se apresenta de diversas formas, desde o alimento que você escolhe até as relações humanas.**

Busque o alimento que te faça sentir bem e que seja o mais natural possível, veja a transformação do leite em iogurte, faça uma conserva em casa, observe um pão crescendo com seu fermento vivo e natural, **sinta o sabor de cada alimento da forma que a natureza generosamente te entrega.**

Cuide dos animais, alimente passarinhos na porta de sua casa e observe, interaja com a natureza através do olhar. **Seja sensível para perceber as mudanças das estações, os ciclos da vida, a transformação da lagarta em borboleta, a formação da chuva, o brotar da semente.**

Sinta suas próprias necessidades e a necessidade do outro, seja gentil, pratique a paciência e a tolerância, tenha empatia, sinta, viva e sonhe intensamente.

Você é parte da natureza!

Nesta dica quero que você se torne sensível ao mundo que te rodeia e se sinta parte (nem maior, nem menor), com um papel único no mundo. Deixe-se levar pelas cores, aromas, sabores e movimentos que te rodeiam.

CONCLUSÃO

Temos um tempo limitado por dia, então é necessário escolher quais tarefas executar e qual a prioridade delas. Quando a agenda fica cheia de pequenas ocupações irrelevantes, acaba não sobrando tempo para fazer as coisas que a gente verdadeiramente ama.

O stress muitas vezes é causado devido ao excesso de afazeres e informações. O ideal é conseguir enxergar o que pode ser excluído da rotina e o que pode ser otimizado. Só é possível se conectar com a natureza quando temos tempo para o ócio. Não digo de tempo perdido em frente às telas, mas sim tempo para que a mente possa trabalhar, sem interferência externa, sem distrações.

MÃOS À OBRA

Eu sei que não é fácil criar novos hábitos e se livrar de antigas manias, mas seguindo estas dicas, essa missão se torna uma tarefa mais simples.

Algumas são tarefas simples, mas não são fáceis. Quero que você entenda que dando um passo de cada vez e mantendo o ritmo, em pouco tempo você será capaz de perceber mudanças reais.

Espero que você aproveite as dicas deste e-book e dê mais um passo para uma vida com mais propósito. Ficou animado? Por onde você vai começar? Me deixe saber do que mais gostou e de qual assunto você quer que eu escreva mais!

SOBRE A AUTORA E A CONVIVERDE

Meu nome é Natália, sou idealizadora da Conviverde.

Sempre sonhei a minha vida em contato com a natureza e tudo que ela tem para oferecer, então procurei uma forma de fazer a transição para uma vida mais natural. Entretanto, as soluções oferecidas eram sempre no sentido de fuga da cidade e esse conceito não me agradou, pois amo estar perto da minha família e amigos e das facilidades que a vida na cidade me proporciona.

Com a chegada dos filhos, a importância do contato com a natureza ficou ainda mais evidente, visto que eles ficam mais tranquilos e felizes quando estabelecem essa conexão.

Quando uso o termo “natureza”, não estou tratando apenas de plantas, animais, terra, ar... trato também da natureza das relações e da missão de cada pessoa neste mundo.

Pensando nisso, criei a Conviverde, uma empresa destinada a auxiliar as pessoas na transição entre a cultura de consumo desenfreado e a cultura da permanência, do essencial. Hoje consigo viver com menos impacto e espero ajudar muita gente a viver com mais leveza.

Conheça melhor o trabalho da Conviverde em:



Nosso conteúdo: Conteúdo sobre como levar uma vida mais leve em contato com a natureza, mesmo morando na cidade.



Nossa comunidade online: Fique atento em nossas atualizações, com conteúdos próprios e de projetos que apoiamos.



Vídeos: Conteúdos em vídeos, entrevistas, perguntas e respostas para você assistir e participar.



Inspiração diária: Um pouco do dia a dia de uma vida leve e com propósito mostrada no instagram.



Para ouvir: Através do canal Conviverde ouça nosso podcast para que você viva conectado à natureza.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Todo o conteúdo deste livro aprendi ao longo dos anos com inúmeras horas de estudo e experiência prática, o que me possibilitou uma vida mais leve e prazerosa.

Ainda que eu tenha me dedicado ao máximo para assegurar a precisão e a qualidade das informações, parte destes métodos e sugestões não foram testadas ou comprovadas cientificamente e sim na prática. Todas as ideias aqui apresentados são altamente efetivas para qualquer pessoa que esteja disposta a aprender e a colocar o esforço necessário para aplicá-las.

As estratégias e informações aqui presentes são para todos, mas não são para qualquer um. Você precisa estar disposto. Assim, você deverá utilizá-las ajustando-as de acordo com sua necessidade específica e, por essa razão, os resultados variam de pessoa para pessoa.

Não existe a intenção de difamar, desrespeitar, insultar, humilhar ou menosprezar você, leitor, ou qualquer outra pessoa, cargo ou instituição. Caso você acredite que alguma parte deste guia seja, de alguma forma, desrespeitosa ou indevida, devendo ser removida ou alterada, você pode entrar em contato diretamente comigo através do e-mail contato@conviverde.com.br.