

NEWSLETTER

IGUATEMI DAILY

Já é quase Natal,

e o Iguatemi te convida a relembrar toda a simbologia de união, alegria e celebração que esta data proporciona. É hora de finalizar os preparativos, pensar nas últimas lembrancinhas e definir o que vamos servir em nossos encontros de final de ano. É o momento também de retomar rituais que nos trazem bem-estar, como telefonar para quem não falamos faz tempo, fazer uma doação para quem precisa e manter uma rotina de autocuidado, para chegarmos em equilíbrio aos últimos dias do ano.

Em nossa newsletter especial, trazemos o melhor do #IguatemiDaily, com sugestões, dicas e conteúdos para inspirar seu fim de semana.

Boa leitura!

Equipe Iguatemi

CINCO MINUTOS COM OBAMA

Por conta da pandemia, Barack Obama não pôde fazer o tradicional “book tour” no lançamento de seu novo livro “A Terra Prometida” (já demos essa dica aqui). Mas o ex-presidente demonstrou ter criatividade e adaptabilidade para promover sua obra de maneira diferente. Como? Por meio de várias pequenas entrevistas por vídeo com mulheres escritoras, jornalistas e formadoras de opinião. Entre elas está a atriz e também escritora Jéssica Alba, a dupla Clea Shearer e Joanna Teplin do sucesso “The Home Edit”, a jornalista Elaine Welteroth e ainda Eva Chen, diretora de parcerias de moda do Instagram e autora de livros infantis. Em cada uma das conversas, Obama foca em grandes aprendizados e também conta como enfrenta seus desafios cotidianos até os dias de hoje. Espere assistir e aprender um pouco sobre racismo, a importância da família e até mesmo ouvir suas confissões sobre a dificuldade de ser produtivo o tempo todo.



IMAGEM: @EVACHEN212

VELAS: BEM-ESTAR E DECORAÇÃO ACONCHEGANTE

Ficar em casa na quarentena nos fez ressignificar muito nossa relação com o nosso lar. E foi justamente neste momento em que as velas deixaram de ser apenas um item decorativo e passaram a integrar o time de ferramentas que auxiliam nosso bem-estar, propiciam momentos de tranquilidade e colaboram com a nossa saúde mental. Durante todos esses meses, vimos emergir uma combinação de diferentes funções para elas. Além de tornar nosso lar mais aconchegante, iluminado e cheiroso, elas também são verdadeiras companheiras ao conseguirem transformar ambientes comuns em pequenos SPAs caseiros. Ou por exemplo, quando fazem de um simples cantinho, um verdadeiro templo de meditação. Ou ainda quando dão aquele toque especial na mesa de refeições. Se você quiser se aventurar e fazê-las você mesmo, em casa, o processo é simples mas não muito fácil. Neste passo a passo, tem as dicas de materiais, recipientes e as atividades descritas de maneira bem detalhada para você se arriscar e praticar toda sua criatividade e habilidade manual.



IMAGEM: FOOD52



IMAGEM: GRUPO AUTÊNTICA

CONVERSAR É PRECISO

E ainda falando sobre a importância da saúde mental, a psicoterapeuta norte-americana, Lori Gottlieb, conseguiu criar um verdadeiro fenômeno de vendas ao trazer para o leitor a sua experiência real com conflitos e angústias universais do ser humano, tanto do ponto de vista do psicoterapeuta, como daquele que senta do outro lado do divã, o paciente. Em seu livro "Talvez você deva conversar com alguém" a própria autora confessa: "De todas as minhas credenciais como terapeuta, a mais significativa é eu ser membro de carteirinha da raça humana". Além de uma leitura leve e gostosa, o livro ajuda a desmistificar os tabus que ainda cercam este tipo de tratamento.

AQUELA ÉPOCA DO ANO



Eis que chegamos aos últimos dias do ano e o clima de Natal paira pelo ar. Normalmente, essa seria a época em que os famosos e icônicos filmes natalinos chegariam às telonas. Com a pandemia, não só temos nossa mobilidade impedida, como todas as incertezas que nos cercam nos fazem buscar uma nova tendência no entretenimento: revisitar programas de TV antigos e que nos tragam certa memória afetiva. É uma forma de encontrar momentos de alegria neste fim de ano. Veja aqui nossas dicas:



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

BUSQUE TANTO POR TÍTULOS ANTIGOS COMO TAMBÉM LANÇAMENTOS

COM AS NOVIDADES QUE NÃO PARAM DE CHEGAR AOS CANAIS DE STREAMING, FICA FÁCIL ENCONTRAR TODOS OS TIPOS DE FILMES NATALINOS, DAS MAIS DIFERENTES ÉPOCAS. ESCOLHA UM E SE DIVIRTA.

OUÇA MÚSICAS QUE REMETAM A BONS MOMENTOS

NÃO SÓ OS FILMES COMO TAMBÉM AS MÚSICAS TÊM O PODER DE NOS TRANSPORTAR PARA MOMENTOS ÚNICOS E FELIZES. PREPARE AQUELA PLAYLIST NOSTÁLGICA E SE PERMITA VIAJAR NO TEMPO!

ESTÁ TUDO BEM SE VOCÊ DISPERSAR UM POUQUINHO

NOSSA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO ESTÁ COMPROMETIDA. ENTÃO NÃO SE CULPE SE SUA ATENÇÃO E FOCO NÃO ESTIVEREM CEM POR CENTO NESTE MOMENTO. LEMBRE-SE O INTUÍTO É SE DISTRAIR.



IMAGEM: FOOD52

ENCONTROS VIRTUAIS NESTE FIM DE ANO PODEM SER SIM DIVERTIDOS

Com as festas de fim de ano se aproximando, talvez você não consiga se reunir presencialmente com todos aqueles que ama e sente falta, ou pelo menos não da mesma forma que antigamente. Com isso, os encontros virtuais podem ser uma ótima solução para "estar próximo" mesmo que separados fisicamente. Felizmente, uma videochamada não é sua única opção neste caso. Manter conexões significativas neste período de festas pode envolver desde um amigo secreto por correio, uma troca de receitas entre famílias ou até as famosas chamadas por vídeo, por que não? É hora de estimular nossa criatividade e pensar em novas maneiras nas quais ainda possamos estabelecer laços com intenção e muito significado. [Nesta matéria, há algumas dicas de como estar junto mesmo que distante, neste fim de ano.](#)

DELICIOSO & CLÁSSICO

Qual o prato que não pode faltar na sua ceia de Natal? Por aqui, nosso cardápio promete contar com os sabores mais icônicos que só essa época do ano nos propicia. A receita deste Lombo recheado com tâmaras, é do [@paoaocaviar](#) e reúne tudo o que mais amamos: lombo, tâmaras e castanhas. Além de super saboroso, ele também é muito fácil de preparar. Já estamos contando os dias para prová-lo. Para baixar esta e mais receitas natalinas, conheça nosso [E-book de Receitas Christmas](#).



IMAGEM: DO PÃO AO CAVIAR



IMAGEM: @LOTTLOTT

UMA PLAYLIST PARA CADA MOOD

Não é novidade para ninguém que uma boa música afeta diretamente nosso humor e emoções, nos fazendo sentir um pouco menos solitários e até mesmo mais felizes. Com isso, ter a playlist certa para cada momento e atividade faz toda a diferença. Quer uma dica? Nesta matéria, tem uma seleção para diversos moods e diferentes ocasiões. É só escolher uma e dar play.



IMAGEM: THE GOOD TRADE

DECORAÇÃO DE NATAL ACONCHEGANTE

Em um ano de ansiedade e preocupação, os rituais – sejam os de beleza, exercícios físicos ou alimentação, por exemplo – têm uma força ancestral para nos trazer mais tranquilidade. E na semana que antecede o Natal, nada melhor do que explorar esses ritos também na decoração natalina do nosso próprio lar. Nesta matéria para a ELLE Brasil, o diretor criativo Michell Lott se declara um entusiasta deste tipo de produção e ainda propõe combinações criativas que fogem do óbvio. Anda se sentindo um pouco desanimado para montar sua casa neste fim de ano? Que tal se inspirar em ideias inovadoras, mas ainda sim super aconchegantes? Você não necessariamente precisa de árvore, das cores clássicas do verde e vermelho e de toda simbologia que rodeia a data. Lembre-se que rituais são para serem seguidos, mas sempre com a leveza e abertura para novas ideias e possibilidades.

#weekinspiration

QUAL O SEU DESEJO PARA 2021?
LEMBRE-SE, SEMPRE É TEMPO PARA AGRADECER E CELEBRAR!

INSPIRED BY OXYGEN

[@IGUATEMI](#)

WWW.IGUATEMI.COM.BR