

NEWSLETTER

IGUATEMI DAILY

O Natal chegou,

e embora ele possa estar um pouco diferente este ano, ainda assim podemos refletir, agradecer e viver o momento presente. Queremos aproveitar essa pausa para desejar a todos os nossos clientes um Natal de muita paz, harmonia e união, e que todos possamos viver esta data com intenção e esperança.

Em nossa newsletter especial de Natal, trazemos o melhor do #IguatemiDaily, com sugestões, dicas e conteúdos para inspirar uma noite feliz.

Boa leitura e ótimas festas!

Equipe Iguatemi

COMO UTILIZAR A SÍNDROME DO IMPOSTOR A NOSSO FAVOR

Alguma vez você já teve medo de ser descoberto como uma verdadeira "fraude"? Ou já sentiu receio e insegurança a respeito de suas capacidades? Se sua resposta foi sim, primeiro fique tranquilo, você não está sozinho nessa. Esses são sintomas comuns da famosa "síndrome do impostor", identificada quando uma pessoa tende a desmerecer os próprios talentos, capacidades e resultados, sejam eles no âmbito pessoal mas principalmente profissional. Neste TED Talks, o empresário e CEO Mike Cannon-Brookes, fala sobre sua própria experiência com a auto-sabotagem, mas também explica, de forma engraçada e divertida, como conseguiu tirar proveito dela, utilizando-a como ferramenta para alcançar o sucesso. Sim, no final das contas a reviravolta é mais do que possível. Então, que tal essa dose de inspiração neste finalzinho de ano?



IMAGEM: @IGUATEMI365

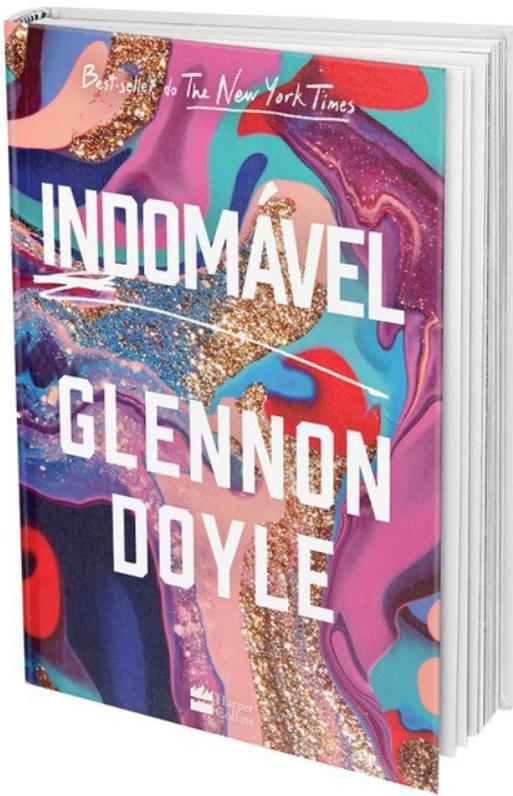


IMAGEM: TED TALKS

COMO PRATICAR A GRATIDÃO QUANDO TUDO PARECE CONFUSO

Se você está achando difícil refletir sobre o lado positivo de um dos anos mais tumultuados que já vivemos, de novo, fique tranquilo pois você não é o único. Em um contexto incomum, torna-se cada vez mais complexo expressar gratidão por tudo o que está à nossa volta. Na verdade, conseguir de fato praticar este sentimento é muito mais difícil do que parece. Porém, cada vez mais a ciência confirma que o exercício da gratidão aumenta nosso seu bem-estar mental e até físico. Esta matéria apresenta alguns métodos simples mas eficazes de exercer a gratidão:

1. Descubra o que funciona para você. Habitue-se a anotar tudo aquilo pelo que você é grato. Pode ser mentalmente ou no celular, tanto faz. Lembre-se, uma prática só funciona quando você pode cumpri-la.
2. Nada é pequeno ou simples demais para estar na sua lista de gratidão. Não pense demais sobre os motivos, apenas anote.
3. Reserve alguns minutos por dia e agradeça. Mesmo cinco minutos já fazem efeito.



A LIBERDADE É UMA CONQUISTA

Em sua primeira obra, "Somos Guerreiras", Glennon Doyle já havia questionado o papel das mulheres na sociedade. Em seu segundo livro, "Indomável", a autora vai além e relata como uma paixão a fez repensar suas escolhas. Foi quando decidiu parar de deixar as expectativas alheias tomarem conta de sua vida. Parou de tentar ser boa para poder ser livre. Parou de tentar ser agradável e começou a viver. "Indomável" traz memórias íntimas e um chamado para a ação, provocando nas mulheres a coragem de perseguir seus sonhos. A obra arrebatou fãs ardorosas como a atriz Reese Witherspoon, a cantora Adele e a escritora Elizabeth Gilbert – e com mais de 1 milhão de cópias vendidas, entrou na lista dos best-sellers do New York Times.

IMAGEM: DIVULGAÇÃO

100 FILMES PARA ASSISTIR AO MENOS UMA VEZ NA VIDA



Para terminar o ano com um gostinho de desafio, vale dar uma olhada na lista dos 100 filmes que você deve assistir ao menos uma vez na vida, segundo a revista Marie Claire. Em uma curadoria atemporal e super bem feita, vemos clássicos misturados com comédias, um pouco de ação e muito enredo bom. Por aqui, selecionamos três destaques, mas vale olhar os outros 97 títulos que estão por lá.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

PARASITA (2019)

O LONGA SUL-COREANO DISPENSA COMENTÁRIOS. EM UMA ESPÉCIE DE THRILLER, DRAMA E COMÉDIA, O RESULTADO FINAL É UMA BELA REFLEXÃO E CRÍTICA SOCIAL SOBRE UM MUNDO NO QUAL ESTAMOS MUITO DISTANTES, MAS CONHECEMOS BEM.

ORGULHO E PRECONCEITO (2006)

LINDO E SENSÍVEL, O FILME É UMA ADAPTAÇÃO DO ROMANCE DE JANE AUSTEN. COM FIGURINO BEM PRODUZIDO, FOTOGRAFIA INCOMUM, OS ATORES DÃO VERDADEIRA AULA DE INTERPRETAÇÃO E O ENREDO É PRA LÁ DE EMOCIONANTE.

2001: ODISSÉIA NO ESPAÇO (1968)

DE STANLEY KUBRICK, O FILME NOS LEVA AO INÍCIO DA ESPÉCIE HUMANA EM APENAS ALGUMAS HORAS, REDEFININDO UM PADRÃO PARA OS FILMES DE FICÇÃO CIENTÍFICA DA ÉPOCA. MESMO COM MAIS DE 50 ANOS, O ENREDO AINDA É ATRAENTE E NECESSÁRIO



UM NATAL MAIS COLORIDO E LÚDICO

Já parou para pensar no roteiro da sua noite de Natal? Que tal acrescentar jogos e brincadeiras para deixar tudo mais leve e divertido? Muitas famílias já aderiram ao amigo secreto, e se os presentes puderem ser roubados, fica ainda mais alegre. A verdade é que um pouco de humor e descontração sempre trazem união e podem tornar a comemoração realmente inesquecível. E neste ano atípico, isso é tudo o que a gente mais quer, não é? Nesta matéria, você encontra uma lista com várias atividades para animar sua noite de Natal. Algumas precisam de uma organização prévia, então a dica é envolver a família desde já nos preparativos para todos se sentirem parte desta celebração.

DOCE REFRESCANTE

Se na semana passada demos a dica de um prato clássico salgado para a ceia, hoje é dia de sobremesa. A receita do Cheesecake de Frutas Vermelhas da chef [@carolfiorentino](#) é de dar água na boca só de ler os ingredientes. Claro que além de lindo, é saboroso, prático e quase uma unanimidade entre amigos e familiares. Não tem quem não ame. Para baixar esta e mais receitas conheça nosso E-book de Receitas Christmas.



IMAGEM: @CAROLFIORENTINO



IMAGEM: THE NEW YORK TIMES

"O QUEBRA-NOZES", VERSÃO ONLINE

Natal não é Natal sem suas tradições e rituais típicos. E uma delas é o ballet "O Quebra-Nozes", que há décadas encanta o final de ano de tantas famílias. Este ano, com vários teatros fechados por conta da pandemia, companhias de dança do mundo todo fizeram um esforço para não deixar de encenar sua versão de uma das mais queridas histórias de Natal. O resultado está [nesta excelente curadoria da Vogue, que reúne várias plataformas onde se pode assistir ao Quebra-Nozes online](#). É mais um clássico exemplo de que este momento também trouxe ideias criativas, e possibilitou ampliar o acesso das pessoas a este tipo de entretenimento de qualidade. Escolha sua opção de streaming e ilumine sua noite de Natal com um espetáculo de ballet para toda a família!

A PLAYLIST NATALINA E NA MEDIDA

A playlist temática e natalina feita pela dupla de DJs Du Ferreira e Rodrigo Prosa, conhecidos como F.Brothers para o Iguatemi Daily, é perfeita para curtir esse restinho de celebração que ainda nos resta. Animada e alto astral, a seleção vem com faixas clássicas que nunca cansam de escutar. Para ouvir, é só clicar [aqui](#).



IGUATEMI DAILY

IMAGEM: @IGUATEMI365

#weekinspiration

JÁ PAROU PARA PENSAR EM TODAS AS COISAS PELAS QUAIS VOCÊ É GRATO HOJE?

INSPIRED BY OXYGEN

[@IGUATEMI](#)

WWW.IGUATEMI.COM.BR