

NEWSLETTER

# IGUATEMI DAILY

---

*Ao longo deste ano cheio de mudanças,*

o Iguatemi pensou em como poderia estar ainda mais perto de seus clientes. E neste finalzinho de 2020, gostaríamos de presentear vocês com esta newsletter especial que traz o melhor do #IguatemiDaily e ainda mescla tendências, curiosidades e informação.

Boa leitura ;)

Equipe Iguatemi

## A ARTE DOS ENCONTROS POR BRENÉ BROWN E PRIYA PARKER

Final de ano é hora de repensar nossas conexões e encontros, que neste ano tendem a ser um pouco mais intimistas, mas não menos profundos. Brené Brown, professora, palestrante e autora de 5 best-sellers nº 1 do New York Times, entrevista no mais recente episódio do seu podcast "Unlocking Us" a excelente Priya Parker, autora do livro "The Art of Gathering". Priya tem como objetivo ressignificar o poder dos encontros no mundo atual. Para ela, a forma como nos reunimos e trocamos importa muito, nos fazendo enxergar algumas estruturas automáticas e invisíveis por trás da nossa comunicação. Estabelecer encontros com mais intenção, mesmo que virtuais, pode ser a grande virada de jogo. Para ouvir, é só clicar aqui.

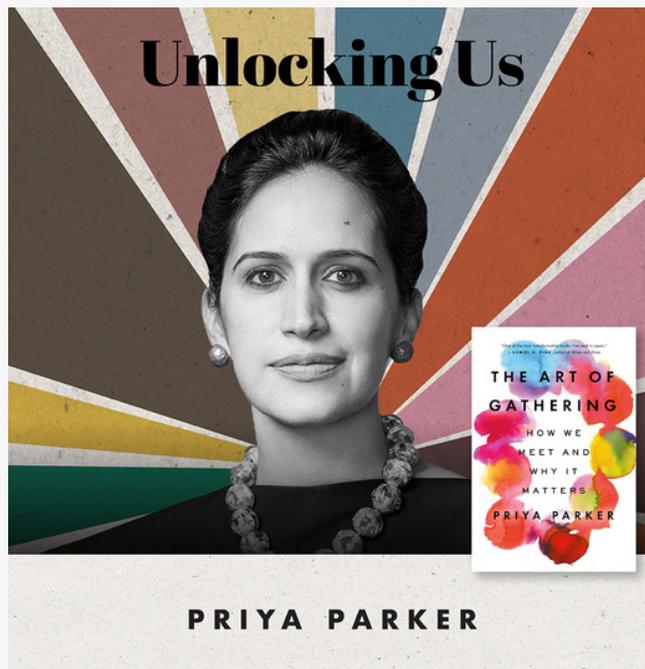


IMAGEM: SITE BRENÉ BROWN

## RITUAL DA GRATIDÃO

Falar de gratidão muitas vezes pode parecer algo muito amplo ou até intangível. Porém, estudos científicos comprovam que colocar em prática o exercício do agradecimento traz inúmeros benefícios para a nossa saúde física e mental. Nesta matéria para a revista Vida Simples, a psicóloga Marcia Luz propõe três exemplos para desenvolvermos a gratidão no dia a dia:

1. **Cuide do seu corpo.** Preste atenção no que tem ingerido e em como anda sua relação com ele.
2. Tenha um **caderno da gratidão** e mantenha-o ao lado de sua cama. Todos os dias, antes de dormir ou ao acordar, escreva pelo menos dez coisas pelas quais você é grato naquele dia. Seja simples!
3. E por fim tente sempre escrever o lado positivo das situações mais desafiadoras que enfrentar. Identifique e coloque no papel o **lado bom das coisas**.

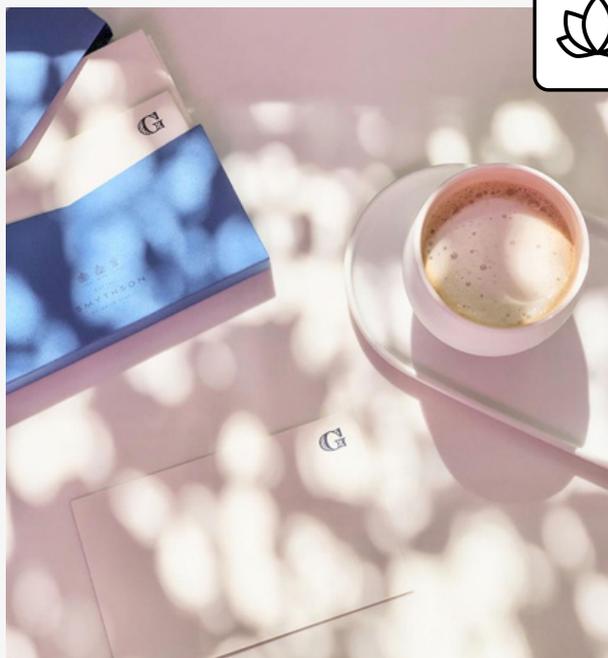


IMAGEM: @IGUATEMI365

UMA TERRA PROMETIDA

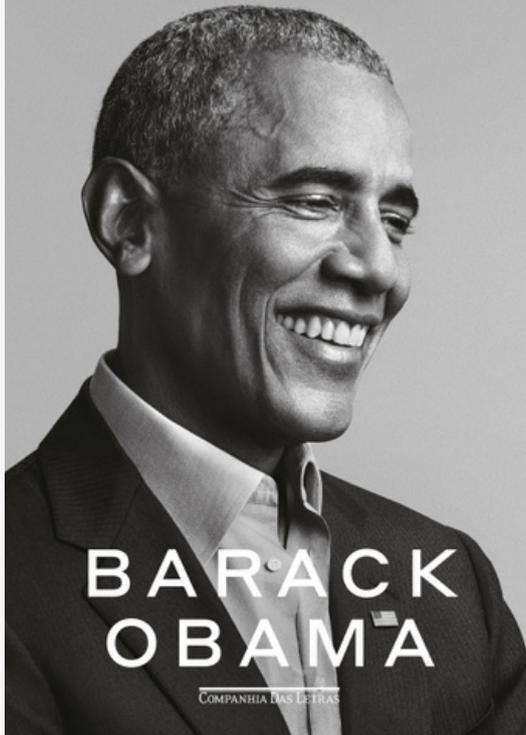


IMAGEM: COMPANHIA DAS LETRAS

## PAUSA PARA A LEITURA

Não tem nada mais delicioso do que uma dica boa de leitura, não acham? O jornal americano "The New York Times" publicou essa semana a sua icônica **lista dos 10 melhores livros do ano**. E claro que "Uma Terra Prometida", o primeiro volume (de três) do livro de memórias do ex-presidente Barack Obama, está entre eles. A publicação que já vendeu quase 890 mil cópias nos Estados Unidos chegou ao Brasil recentemente e é daquelas dicas não só para leitura, como também para dar como presente. Uma dose e tanto de inspiração para fechar 2020!

## O XEQUE-MATE MAIS ENVOLVENTE DO ANO



Já pensou em assistir uma série sobre xadrez? Uma órfã dos anos 50 prodígio do xadrez é a premissa básica do enredo da minissérie do Netflix "O Gambito da Rainha" lançada em Outubro deste ano. À primeira vista, o tema parece um tanto quanto peculiar, mas com enredo forte, personagens envolventes e figurino pra lá de bem pensado, a história vai muito além de tabuleiro e peças e deixa bons ensinamentos. Por aqui, selecionamos alguns deles:



IMAGEM: DIVULGAÇÃO NETFLIX

### NÃO SE PREOCUPE EM SE ENCAIXAR EM MOLDES

BETH, A PERSONAGEM PRINCIPAL DA SÉRIE, ESTÁ LONGE DE SER A TÍPICA HEROÍNA FEMININA. O ENREDO QUEBRA CLICHÊS CANSADOS E ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO EM FAVOR DE UMA HISTÓRIA NÃO TRADICIONAL, COM UMA MULHER CAMPEÃ EM UM CONTEXTO CONSERVADOR E MACHISTA.

### NÃO ESPERE ESTAR PRONTO PARA COMEÇAR

BETH É UM EXEMPLO REAL DE APRENDIZAGEM NA PRÁTICA. A SÉRIE ENSINA SOBRE O PODER DE AGIR, MESMO QUANDO NOS SENTIMOS DESPREPARADOS, E MOSTRA QUE ANTES DE ESTAR PRONTO, É SEMPRE MELHOR COMEÇAR.

### VOCÊ NÃO PRECISA ENTENDER PARA APRECIAR

MUITA GENTE PENSA QUE PARA DE FATO CONSEGUIR APRECIAR UM TEMA, É PRECISO CONHECÊ-LO A FUNDO. XADREZ NÃO É UM ASSUNTO SUPER EXPLORADO, MAS NEM POR ISSO OS ESPECTADORES DEIXAM DE CURTIR E SE INTERESSAR PELA NARRATIVA - QUE ALIÁS É MUITO BEM CONSTRUÍDA.

## QUER DAR UM BOOST NO SEU RITUAL DE AUTOCUIDADO? PROCURE PELOS NICHOS RESTAURATIVOS

Quantas vezes nos deixamos de lado, priorizando uma rotina corrida e cheia de compromissos? Segundo a teoria do psicólogo e professor da Universidade de Harvard, Brian Little, precisamos encontrar o que ele chama de **nichos restaurativos** no nosso dia a dia. Por conta do ritmo acelerado e da maneira como nos relacionamos com os outros, não possuímos o hábito de investir em janelas de tempo para a reconexão. Uma conversa com um amigo de confiança, a escrita no papel sobre o que vem à sua mente ou simplesmente um tempo sozinho em silêncio. Os nichos são aqueles momentos únicos nos quais conseguimos nos reconectar com quem realmente somos. Para entender ainda mais, recomendamos a leitura deste trecho do livro "The Pursuit of Happiness" de Tal Ben-Shahar.



IMAGEM: @IGUATEMI365

## PENSANDO NO GET TOGETHER DO FIM DE ANO?

Cozinhar em família ou para a família é um ritual pra lá de delicioso. Neste final de ano sui generis que estamos vivendo, as comemorações tendem a ser mais intimistas e o desafio é fazer algo prático mas ainda assim incrível. Com esta receita de Tartelete de Pêra da Confeitaria Dama, a sobremesa fica resolvida: além de ser uma delícia, impressiona pelo capricho. Se quiser conferir todos os detalhes desta e de outras receitas, é só acessar o nosso E-book de Receitas do Iguatemi Daily.



IMAGEM: @CONFEITARIADAMA



IMAGEM: @VICMEIRELLESOFICIAL

## JÁ É HORA DE MONTAR A DECORAÇÃO DE NATAL?

Tem programa mais clássico para esta época do ano do que preparar a decoração de Natal? Em meio a um ano com tantas incertezas, psicólogos e especialistas afirmam que investir na decoração natalina com antecedência pode trazer inúmeros benefícios para a saúde mental. Quer saber quais? O ritual traz conforto, por despertar memórias positivas, traz a sensação de controle e planejamento e ainda funciona como uma distração leve e gostosa para dias tão conturbados. Além, de claro, propiciar momentos em família e retomar possíveis dinâmicas deixadas de lado. 2020 é o ano em que vale tudo, das luzinhas às guirlandas. E falando em guirlanda, se quiser ir mais além nas inspirações, vale dar uma olhada no perfil da florista americana [@willowcrossleycreates](#) e claro que por aqui, o expert [@vicmeirellesoficial](#) dá aula no assunto decoração natalina.

## INVISTA NA PLAYLIST

E para terminar, final de ano sem música não existe. Das festas mais intimistas às noites em família, o programa [#iguatemicomvocê](#) convidou os melhores DJs para compartilharem playlists exclusivas com a gente. Nesta semana, a indicação vai para seleção da dupla de DJs Milton e Beto Chuquer. Para ouvir, clique [aqui](#).



**IGUATEMI DAILY**

PLAYLIST POR MILTON E BETO CHUQUER

*#weekinspiration*

INSPIRADO PARA RESGATAR OU CRIAR NOVAS TRADIÇÕES?  
LEMBRE-SE, SEMPRE É TEMPO DE CONSTRUIR NOVOS RITUAIS!

INSPIRED BY OXYGEN

[@IGUATEMI](#)

[WWW.IGUATEMI.COM.BR](http://WWW.IGUATEMI.COM.BR)