



# WORKSHOP

# MINIMALISMO

by The Minimal Magazine



**Cansados de viver num Caos constante?**

O Minimalismo ajuda-nos a perceber o que está a mais na nossa vida, a eliminar o excesso e **abrir espaço para o que é realmente essencial.**

Um Workshop para aprender como podemos ser mais estratégicos, priorizar, simplificar e criar espaço para o que realmente importa. Descomplicar a vida abre novas perspectivas, torna tudo mais fácil e organizado, elimina ansiedades e dá-nos uma maior tranquilidade e clareza mental.

**DATA** | Sábado, **28 de Novembro 2020** | 10h00 às 13h30

**DURAÇÃO** | 3 horas e 30 minutos

**INCLUI** | Workshop em Videoconferência Interactiva, Q&A & Workbook Exclusivo

**VALOR** | 43,90€ [**PROMOÇÃO ESPECIAL \* 10% de Desconto** em todos os Workshops Online]



## PORQUE É IMPORTANTE?

O conceito de Minimalismo, surgiu de forma antagónica à cultura contemporânea, onde os excessos, o descartável e a *overdose* de consumismo são soberanos e a maioria de nós se tornou escravo de uma ilusão (ou duas).

A Sociedade Moderna gravita à volta da fantasia ilusória de que “Ter” é o mais importante, e que é isso que nos define. Onde mais é sempre mais. Não podia estar mais longe da realidade.

Tornámo-nos prisioneiros das coisas e da ânsia de ter mais e mais e mais (mas também de as perder)! **Vivemos submersos em montes de “coisas” (materiais e emocionais) de que não precisamos.**

Mas, contrariamente à ideia comum, **Minimalismo não significa sobreviver em escassez**, livrar-se de tudo o que tem e viver com apenas 5 objectos, num ambiente branco asséptico e não voltar a comprar coisa nenhuma nesta vida (e na próxima, também).

**A carga cognitiva que o nosso ambiente** (espaço, pessoas, estímulos, encargos) **tem em nós, é gigantesca.** Isso limita a forma como pensamos, tomamos decisões e vivemos a nossa vida e, acima de tudo, o tempo que temos para dedicar ao mais importante.



Um constante descontentamento, um enorme vazio que nenhum objecto irá conseguir preencher.



Isto deixa-nos constantemente **ansiosos, angustiados, stressados e demasiado insatisfeitos para algum dia conseguirmos ser felizes.**

O **Minimalismo** ajuda-nos a perceber que é muito **mais importante “Ser” do que “Ter”**. E é tão libertador!

Mas o **Minimalismo** não é um princípio que se aplique exclusivamente às “coisas” e ao espaço físico, mas também ao nosso mundo interior, **à nossa esfera intelectual e emocional.**

O **excesso de estímulos, de compromissos, de correria desenfreada pela vida** e as agendas a “rebentar pelas costuras”. **Ensina-nos a ser mais estratégicos na forma como pensamos e operamos, a descomplicar, a priorizar e a minimizar** o que já não nos acrescenta.

O **Minimalismo é um estado de espírito**, uma forma de estar na vida, um *modus operandi* que nos ensina a que nos ensina a valorizar mais o que somos e menos o que temos (como referência de sucesso, status ou realização). **Tornando a vida muito menos superficial & stressante e muito mais gratificante!**

Está nas suas mãos a capacidade de mudar a sua vida. Vamos a isso?

São todas estas estratégias que queremos partilhar consigo!

## PROGRAMA

Com base na **evidência científica da Gestão de Desenvolvimento Sustentável, da Sociologia, da Psicologia e da Neurociência Cognitiva Contemporânea** em equilíbrio com alguns dos conhecimentos Ancestrais das Culturas Orientais Tradicionais, vai aprender:

- Compreender o **conceito de Minimalismo** e porque isso faz sentido no paradigma contemporâneo.
- Compreender **como pode funcionar o Minimalismo no seu dia-a-dia.**
- Um **Toolkit Completo de Estratégias e Metodologias** que o ajudarão a **enfrentar, priorizar e a transformar** aquilo que está a mais na sua vida.
- Perceber como estrategicamente poderá **seleccionar, simplificar e eliminar** de forma eficaz e duradoura.



- Aprender a **gerir a apreensão e a ansiedade inerente à separação dos objectos** (e não só).
- Estratégias sólidas para **gerir conscientemente a compulsão de consumo**.
- O impacto do Minimalismo na nossa **consciência, na forma de vida e em toda a sustentabilidade social, económica e ambiental global**.
- **O Minimalismo no pensamento**. Como a filosofia e a pensamento estratégico se conseguem traduzir num código de ética de forma codificada e sistematizada.
- Quais os principais padrões, **estímulos e factores (físicos e emocionais) que deve reduzir/eliminar** por forma a reduzir a carga cognitiva e intelectual desnecessária.
- **O impacto do Minimalismo na vida**. Compreender o impacto que esta filosofia de vida pode ter na sua qualidade de vida, e como isso se consegue traduzir em **mais tempo de qualidade, maior disponibilidade financeira, maior organização**, menores níveis de stress e ansiedade e uma maior clareza mental.

(Re)desenhar a melhor versão de si próprio.

As vagas são limitadas e esgotam facilmente.

Reserva já o seu lugar e transforme a sua vida.

Reservas em [info@theminimalmag.com](mailto:info@theminimalmag.com)

**P. S.** – E se sente que o Sábado de manhã é difícil de gerir, é só mais uma razão para respirar fundo, **encher-se de coragem e dar o primeiro passo** para investir em si, a valer.

Passamos a vida a adiar o que é fundamental fazermos por nós próprios. Essa decisão terá sempre de ser sua. **Muda de Vida.**

EMPOWERED  
BY



LISBOA  
EMPREENDE

MADE OF  
LISBOA

Officially part of the  
Community of Lisbon-based  
innovators

CASA DO  
IMPACTO

SANTA  
CASA