



WORKSHOP SLOW LIVING

by The Minimal Magazine



Cansado de Viver numa Correria Constante?

O *Slow Living* ensina-nos a ter uma visão mais estratégica, mais consciente e mais coerente sobre a nossa vida. Muito mais do que "viver devagar".

Um Workshop para aprendermos a reconhecer os nossos limites, a delinear prioridades, a gerir o nosso tempo e a redefinir a nossa postura perante a vida. Acima de tudo, a tornarmo-nos mais presentes, tranquilos e confiantes!

DATA | Sábado, 31 de Outubro 2020 | 10h00 às 13h30

DURAÇÃO | 3 horas e meia

INCLUI | Workshop Online em Videoconferência & Workbook Exclusivo

VALOR | 40€ IBONUS - 5€ de Desconto em todos os Workshops Online!

DEIXE-SE INSPIRAR!

WWW.THEMINIMALMAG.COM



METODOLOGIA DA THE MINIMAL ACADEMY



PORQUE É TÃO IMPORTANTE?

A **urgência** é o impulso da era moderna. Tudo é importante, tudo é crítico, tudo é (preferencialmente) para ontem.

Uma existência fugaz e frenética, vivida na miragem da **produtividade**. Incessantemente devorada pela cultura da redundância e do imediatismo, onde mais é sempre mais.

Somos essencialmente reactivos, numa sociedade onde o **"Estado de Ocupado"** é reverenciado como símbolo de **Sucesso e de Status** (só que não).

Atingimos os nossos limites, com o nosso estilo de vida excessivo e vertiginoso. Nem tudo é mau, mas o mais importante passa-nos muitas vezes ao lado!

O **Slow Movement** surgiu de forma antagónica a esta cultura contemporânea dos excessos, do caos e do consumismo, onde a maioria de nós se tornou escravo de uma ilusão... ou duas.



Que não sejamos prisioneiros da alienação do dia-a-dia, do "piloto automático" das tendências ou de um qualquer *status quo* inquestionável.



É fundamental reencontrarmos o nosso equilíbrio. Aprendermos a criar Estratégias eficientes de Gestão de Tempo e, acima de tudo, de Definição de Prioridades.

O *Slow Living* não significa sermos preguiçosos, desleixados, apáticos ou passivos. Também não significa mudarmo-nos para os Himalaias, vivermos alienados do mundo ou meditarmos 12 horas por dia.

É muitíssimo mais profundo, do que a redutora ideia de "viver devagar".

O *Slow Living* significa sermos mais conscientes, mais atentos e mais coerentes. Conhecermos os nossos limites e respeitarmos as nossas prioridades. Podemos continuar a ter o nosso Sentido de Urgência, mas saber reconhecer quando – e como – é que ele faz sentido. Aprender a priorizar.



O *Slow Living* é muito mais do que fazer a apologia do desacelerar, **é um código de ética e uma filosofia de vida**, mais consciente, inclusiva e integrada. É, acima de tudo, uma mudança de perspectiva, uma visão mais estratégica da vida. Novos caminhos e novas descobertas. Cada coisa a seu tempo. Cada um a seu passo.

Está nas nossas mãos a capacidade de tornar a nossa vida mais saudável, mais tranquila e mais feliz.

São todos estas estratégias
que queremos partilhar consigo!

PROGRAMA

Utilizando os princípios científicos da **Sociologia**, da **Psicologia Aplicada** e da **Gestão Estratégica** vamos aprender:

- Compreender o que é realmente o **conceito de *Slow Living***.
- Compreender **como pode funcionar o *Slow Living* no nosso dia-a-dia** e todos os seus impactos positivos.
- Aprender a **reconhecer os nossos maiores obstáculos**.
- Estratégias eficazes de **Mapeamento**, **Definição de Prioridades** e de **Gestão de Tempo**.
- Perceber que ferramentas podemos utilizar para **simplificar o nosso dia-a-dia** de forma eficiente.
- Aprender a **transformar a nossa rotina diária em rituais** que nos ajudam a ter uma vida mais descomplicada e tranquila.
- Aprender a gerir a apreensão e a ansiedade inerentes à "auto-culpabilização" por não andarmos constantemente em **estado de Urgência**.
- O impacto do *Slow Living* na nossa **consciência, estilo de vida, Sustentabilidade Ambiental e Social**.
- Aprender a **respeitar os nossos limites** e a reconhecer o que para nós é, de facto, o mais importante.



(Re)desenhar a melhor versão de si próprio.

As vagas são limitadas e esgotam facilmente.
Reserve já o seu lugar e transforme a sua vida.

Reservas através de 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
Município de Lisboa