

VIDA SIMPLES



LIVRAR-SE DO SUPERFLUO

## Objetos sem uso, quebrados ou amontoados nos cantos, resultam em diversas complicações na sua vida

### 4. Livre-se do supérfluo

Imelda Marcos, ex-primeira dama das Filipinas, orgulhava-se de possuir 3 000 pares de sapatos (não é difícil imaginar por que seu marido, o ditador Ferdinand Marcos, foi deposto e banido pelo povo). Mesmo sem esse exagero, muitas vezes damos mau exemplo vivendo cercados de roupas, livros, discos, papéis, quinquilharias que não nos servem mais. A mesma coisa nas finanças: precisamos realmente de três cartões de crédito? Contas em vários bancos?

Para os chineses, objetos sem uso, quebrados ou amontoados, geram estagnação de energia, com efeitos negativos sobre a saúde, o trabalho ou os relacionamentos dos moradores da casa. Esse é um dos principais ensinamentos do feng shui, mistura de ciência e arte praticada há 6 000 anos, que ensina a adequar as forças da natureza nos diversos ambientes para conseguir harmonia e daí bem-estar. A solução chinesa é simples: doe ou jogue fora tudo o que não tenha mais finalidade ou uso. “Não é preciso pôr no lixo formas de bolo que são pouco usadas, mas é bastante recomendável doar o vestido de noiva da sua avó”, explica o consultor de feng shui Eduardo Svetlosak, de São Paulo.

Quando nos cercamos de coisas inúteis, não desperdiçamos apenas espaço no ambiente, mas também dentro de nós. Livres das coisas velhas, damos chance para que o novo entre em nossa vida. Na própria lida de uma boa faxina, em geral procedemos também a um esvaziamento da mente, eliminando memórias e apegos que não nos servem mais.

### 5. Desacelere

Sua vida nada mais é que pular de uma atividade a outra? Ir de casa para o trabalho, dali para a escola e, no meio tempo, academia, curso de inglês e computação? Você vive enrolado em compromissos, telefonemas, e-mails, reuniões? Então, está mais do que na hora de puxar o freio de mão.

Tente parar um momento e refletir se é possível aliviar essa sobrecarga. A dica de ouro é separar o que é importante do que é urgente. A clareza de propósitos leva a decisões acertadas, economiza tempo, energia e recursos. “A vida é o reflexo do nosso mundo interior”, afirma Ken O’Donnell, da Universidade Espiritual Brahma Kumaris. “Quanto mais nossa cabeça estiver confusa e ocupada com pensamentos inúteis, mais complicado será o nosso dia-a-dia.”

O especialista sugere que nos desconectemos do turbilhão várias vezes por dia, fazendo pausas de duas em duas horas, durante não mais do que 30 segundos. Nesses momentos, convém prestar atenção na respiração, que deve ser tranquila e profunda. Observar o tráfego de pensamentos, em vez de ingenuamente se deixar levar por eles, é um grande progresso. Outro truque é, logo de manhã, antes de mergulhar na roda-vida das obrigações, ponderar sobre as reais necessidades e prioridades do dia. E à noite, na hora de dormir, reservar novamente um tempinho para um balanço final.

No livro *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, o escritor Stephen Covey produz uma pérola: “É melhor ter uma bússola do que um relógio”. É isso. Os momentos de introspecção ajudam a resgatar a bússola.

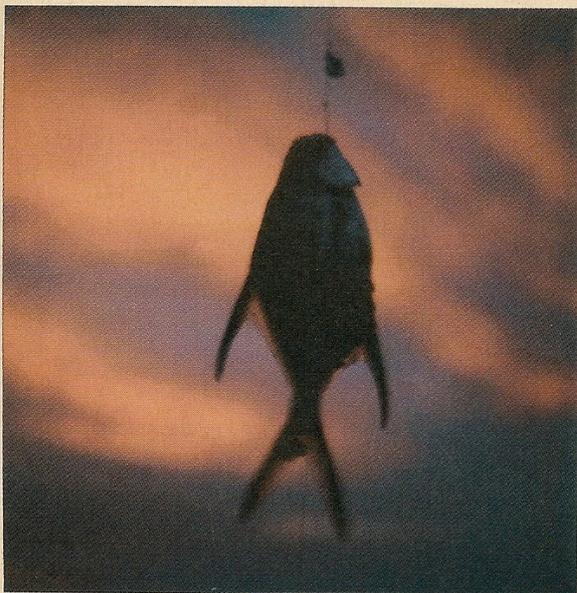
### 6. Consuma com consciência

“Menos é mais.” A máxima é atribuída ao arquiteto e designer holandês Ludwig Mies van der Rohe (1886-1969), um gênio dos projetos minimalistas. Muitas pessoas, inclusive aquelas para as quais dinheiro não é problema, estão descobrindo que consumir não necessariamente traz felicidade. E que qualidade, tanto quanto responsabilidade, deve estar sempre na frente da quantidade.

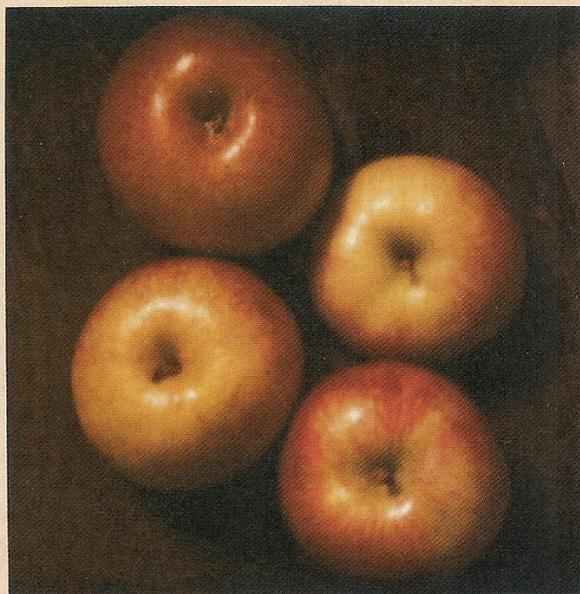
Segundo o Fundo Populacional das Organizações das Nações Unidas (UNFPA), uma criança nascida em um país industrializado, onde os níveis de consumo são altíssimos, colabora para o desperdício e poluição ambiental o mesmo que 30 a 50 crianças nascidas nos países em desenvolvimento. Comprar com discernimento, portanto, não significa reprimir desejos, mas nos reorientarmos em direção a novos valores, tendo em mente o impacto ambiental e social que produzimos através da cultura do excesso.

Uma ONG que promove o consumo consciente, o Instituto Akatu, de São Paulo, acredita que o consumidor pode transformar o mundo ao evitar desperdício de comida, de água e de papel. Segundo dados do Akatu, se um milhão de pessoas usarem a frente e o verso do papel para escrever, a cada mês seriam preservadas árvores suficientes para cobrir 18 campos de futebol. A preocupação vale para a água, um bem natural que tende a se tornar raro nas próximas décadas. Se um milhão de pessoas reduzissem seu banho de 12 para 6 minutos, seriam economizados mensalmente 1,62 milhão de metros cúbicos de água, o suficiente para abastecer 432 mil pessoas por dia. E os gastos com energia diminuiriam o equivalente a uma usina de 700 megawatts – como a de Angra I, em Angra dos Reis, RJ. Enfim, se as “contas para pagar” são o inferno da sua vida, reduzi-las é um passo crucial rumo a simplicidade e ao bem-estar. →

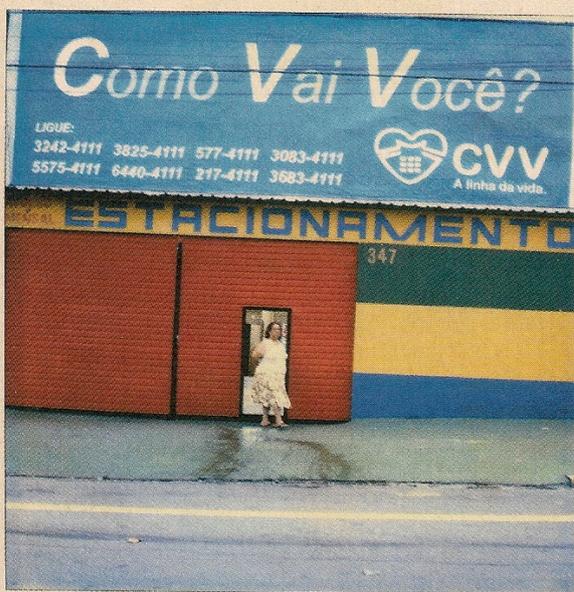
## VIDA SIMPLES



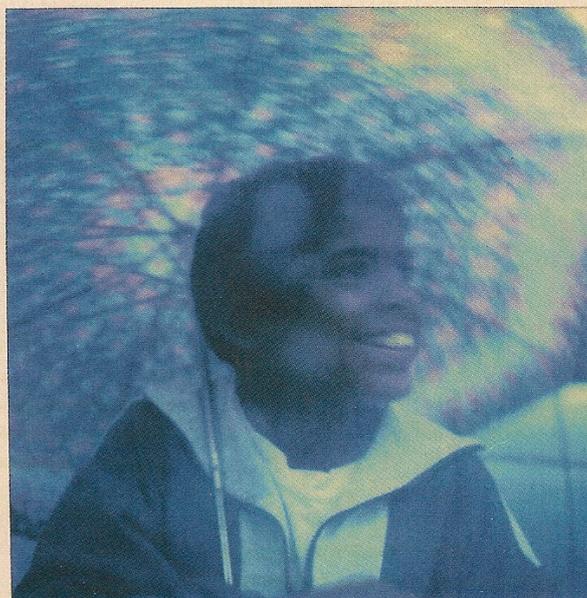
BASTAR -SE



BUSCAR FRUGALIDADE



ACEITAR DIFERENÇAS



RIR DE TUDO