

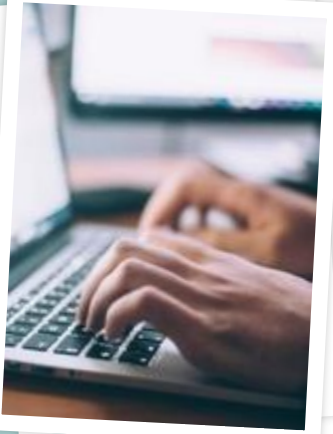


Slow Living

Ana Milhazes







O meu percurso profissional

- Socióloga
- Pós-Graduação em Educação Especial, Intervenção Precoce
- Formadora (CCP (Certificado Competências Pedagógicas))
- Profissional área Tecnologias de informação (Formadora, Software Tester, Gestora de Projecto em 3 grandes empresas) durante quase 10 anos
- Autora do blog “Ana, Go Slowly” desde 2012
- Instrutora de Yoga desde 2015
- Embaixadora do Movimento Lixo Zero Portugal desde 2016
- Trabalhadora independente desde **Novembro 2017**





O meu estilo de vida

- Vida simples
- Mais experiências, menos tralha física
- Casa com apenas o essencial
- Alimentação vegetariana
- Yoga e Meditação
- Agradecer, todos os dias, pelas coisas mais simples
- Contacto com a natureza (andar descalço)
- Apanhar sol
- Vontade de mudar o mundo / deixar a minha marca onde quer que vá

Vivemos demasiado depressa, não paramos para pensar, entramos em modo automático e não conseguimos sair.
Esta atitude traz graves consequências, sobretudo para a nossa saúde.

Precisamos de desacelerar, de viver mais devagar

Como?

- Acordando mais cedo, seguindo o caminho mais longo, indo com tempo
- Dizendo mais vezes não
- Criando uma maior conexão com a natureza
- Vivendo ao ritmo da natureza (nascer do sol/pôr-do-sol)
- Criando uma rotina matinal
- Tendo uma boa alimentação e comendo devagar
- Preparando o corpo para dormir, cumprindo um ritual de final de dia
- Parando e respirando fundo sempre que necessário. O mundo espera

Como?

- Cuidando de nós primeiro
- Escutando, quando precisamos de respostas
- Agradecendo pelas coisas mais simples, todos os dias (diário gratidão)
- Desconectando-nos das redes sociais
- Desligando o GPS
- Exercitando o corpo: andar mais a pé, subir e descer escadas
- Meditando e exercitando a mente
- Descobrendo um trabalho que realmente nos dê prazer

Como?

- Adoptando o Minimalismo:
 - Viver com o ESSENCIAL...
 - ... aquilo que nos faz realmente felizes
 - ... que nos faz sentir bem
 - E ELIMINAR tudo o resto
 - Mas o que é essencial?
 - É preciso libertarmo-nos daquilo que nos é imposto, parar e reflectir: o que me faz realmente falta? Não conseguiria viver sem...?



Como?

- Simplificando e descomplicando: as rotinas, os hábitos, as refeições, a roupa
- Desapegando do que não nos faz falta ou não nos faz bem (coisas, compromissos ou pessoas)
- Consumindo menos e vivendo mais
- Rindo muito: de nós mesmos, da vida e até das situações mais difíceis
- Apaixonando-nos pela nossa vida

“We buy things we don't need with money we don't have to impress people we don't like.”

- Dave Ramsey

Benefícios do Slow Living

- Mais saúde / Menos stress
- Mais criatividade
- Mais tempo
- Mais energia
- Mais reflexão
- Mais conexão
- Mais qualidade de vida
- Mais felicidade

Toda esta informação está no meu site...

- Basta subscrever a newsletter do “Ana, Go Slowly”



Nome
Endereço de Email
→ Receber o Guia Desperdício Zero



De repente descobrimos o verdadeiro sentido da vida, porque a vida não deve ser baseada em coisas mas sim em relações, em experiências, em actividades.

Essa é a vida que descobrimos ao vivermos com simplicidade.

Uma vida baseada em ser em vez de ter.

- Bea Johnson



obrigada!

Ana Milhazes

anagoslowly@gmail.com

<http://anagoslowly.com>



anagoslowly



anagoslowly



zerowasteportugal



lixozeroportugal