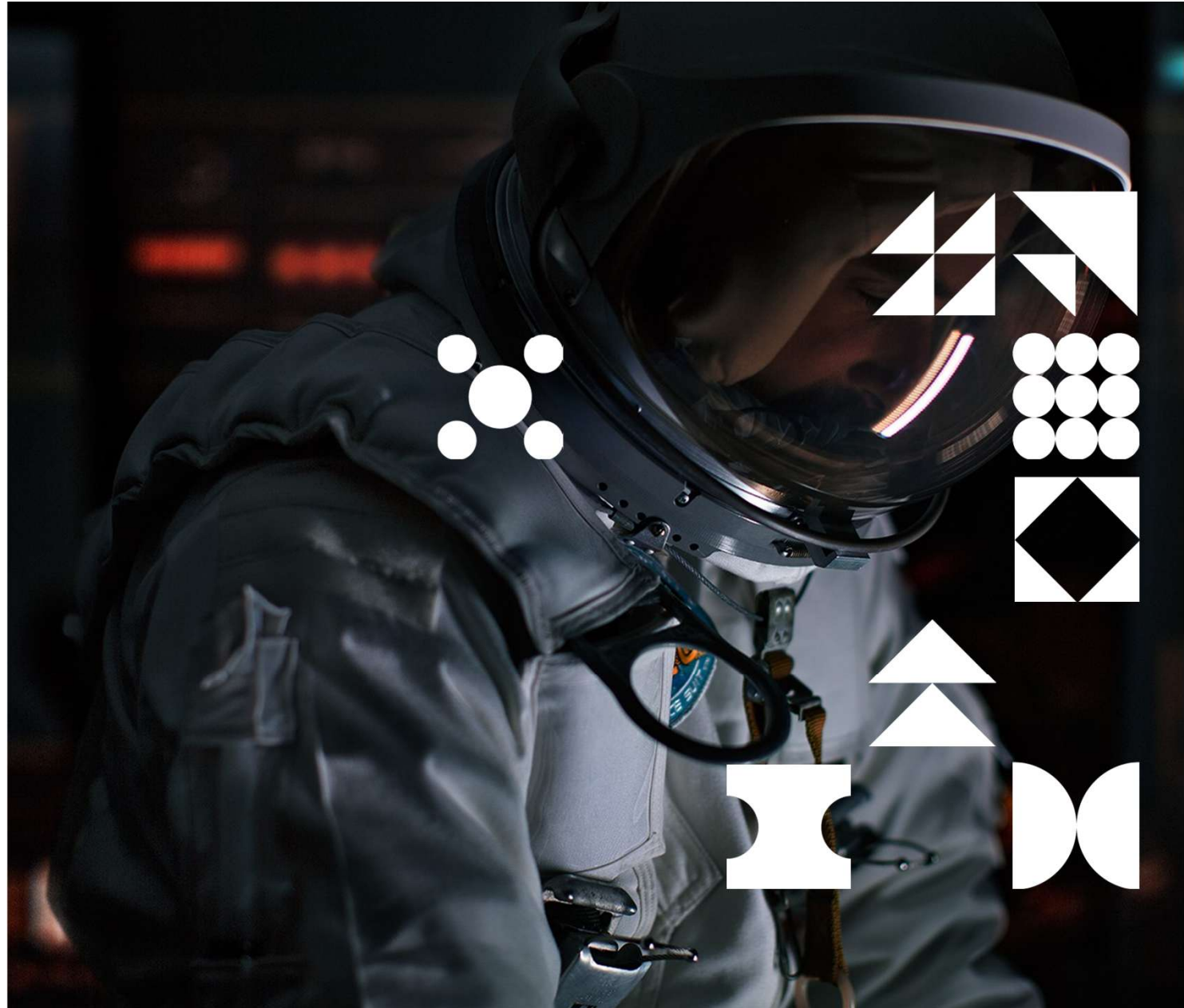


Além do essencial:
construindo uma vida
plena com minimalismo

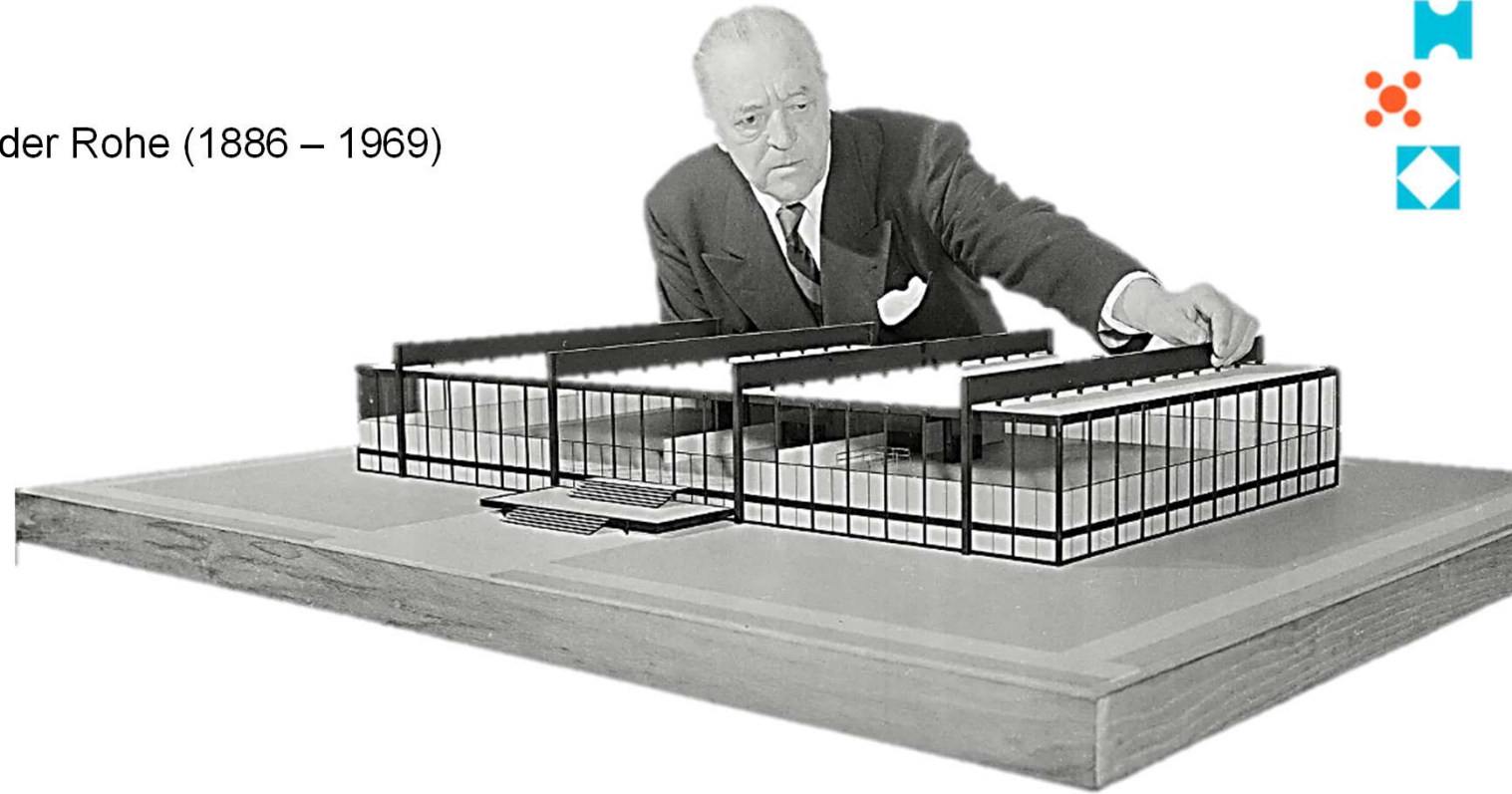
Ivo M. Michalick Vasconcelos
06/dez/2023





“Menos é mais.”

Ludwig Mies van der Rohe (1886 – 1969)





O que é minimalismo

Estilo de vida que valoriza a simplicidade e o foco no essencial.





Componentes do minimalismo

Desapego

Não se trata apenas de possuir menos coisas, mas sim de viver com mais propósito e intenção.



Componentes do minimalismo

Priorização

Dedicar tempo e energia às coisas que verdadeiramente importam na vida.





Componentes do minimalismo

Liberdade

Liberta-nos do excesso material, da desordem e do consumismo desnecessário.



Componentes do minimalismo

Autoconhecimento

Encoraja a reflexão sobre nossas necessidades reais versus desejos.



Componentes do minimalismo

Qualidade sobre Quantidade

Foco na valorização de experiências e relações de qualidade, em vez de acumulação de objetos.



Componentes do minimalismo

Sustentabilidade

Um caminho para uma vida mais sustentável e consciente ambientalmente.



Componentes do minimalismo

Foco

O minimalismo nos ajuda a redirecionar o foco das posses para as experiências e valores pessoais, promovendo uma vida mais rica e significativa.



Componentes do minimalismo

Clareza Mental

Ao reduzir o excesso e a desordem, tanto física quanto mental, o minimalismo proporciona maior clareza, permitindo uma concentração mais profunda nas tarefas e objetivos importantes.



Componentes do minimalismo

Eficiência e Produtividade

Com menos distrações e um ambiente mais organizado, o minimalismo pode levar a uma maior eficiência e produtividade no trabalho e na vida pessoal.



Componentes do minimalismo

1. Desapego
2. Priorização
3. Liberdade
4. Autoconhecimento
5. Qualidade sobre Quantidade
6. Sustentabilidade
7. Foco
8. Clareza Mental
9. Eficiência e Produtividade

Origens históricas e culturais



Fortemente influenciado por filosofias orientais como o **Zen Budismo**, que valoriza a simplicidade, o desapego e a harmonia.

"No Zen, tudo começa com a descoberta de que o extraordinário está à espera no caminho da simplicidade."

Eugen Herrigel (1884 – 1955)



Origens históricas e culturais

A ideia de viver de forma simples também pode ser encontrada nas práticas dos estoicos gregos e **romanos**.

“Não é que tenhamos pouco tempo, mas que perdemos muito.”
Sêneca (4 A.C. – 65)



Origens históricas e culturais

A ideia de viver de forma simples também pode ser encontrada nas práticas dos estoicos **gregos** e romanos.

“As pessoas ficam perturbadas, não pelas coisas, mas pela imagem que formam delas.”

Epicteto (50, 138)



Origens históricas e culturais

Podemos citar também os ensinamentos de figuras religiosas como São Francisco de Assis.

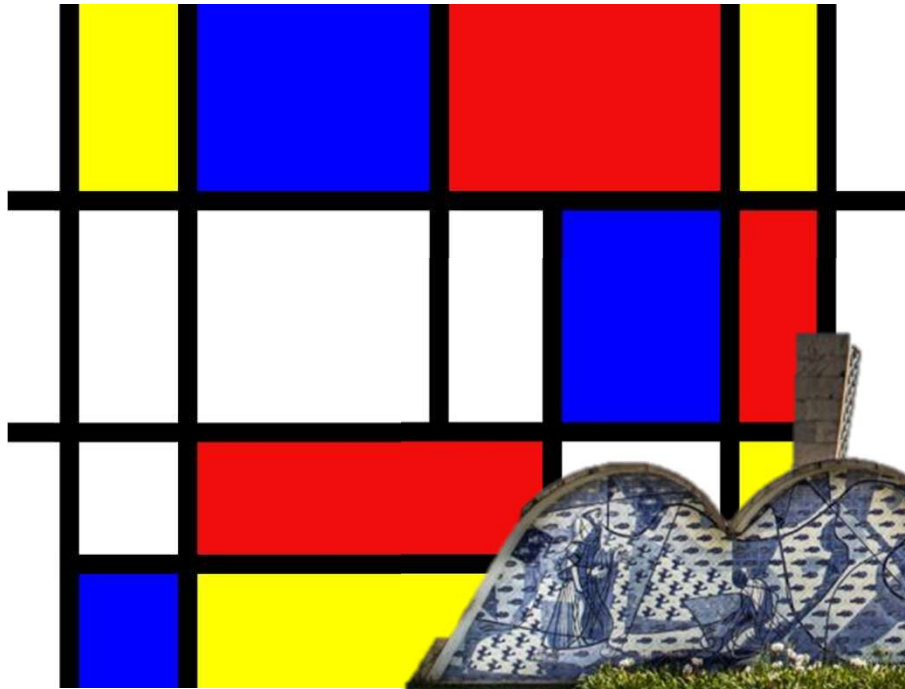
"Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível, e de repente você estará fazendo o impossível."

São Francisco de Assis (1181 – 1226)



Minimalismo no século 20

No século 20, o minimalismo emergiu como um movimento artístico, de design e arquitetura, focando em formas simples, cores neutras e funcionalidade.





Minimalismo no século 20 – Bauhaus

Escola de arte e design alemã fundada por pelo arquiteto alemão Walter Gropius em 1919.

Conhecida por sua abordagem funcionalista e minimalista (“**menos é mais**”, estão lembrados?)





Minimalismo no século 20 - Arquitetura

Ludwig Mies Van Der Rohe também foi arquiteto e sucedeu Walter Gropius na direção da Bauhaus (fechada em 1933 pelos nazistas).

Acreditava que o vazio dos espaços construídos deveria sempre ser preenchido pela vida e pelas pessoas.





Minimalismo no século 20 - Arquitetura



Oscar Niemeyer

Ao olharmos bem as obras de Niemeyer todas as características do movimento estão lá.

É só notar as formas geométricas, simplicidade e os poucos ornamentos.



Minimalismo no século 20 – Artes plásticas

Piet Mondrian (1872 – 1944): pintor holandês que foi um dos maiores expoentes do movimento **De Stijl** (“O Estilo”), que enfatizava a abstração e a simplicidade.



Minimalismo no século 20 - design



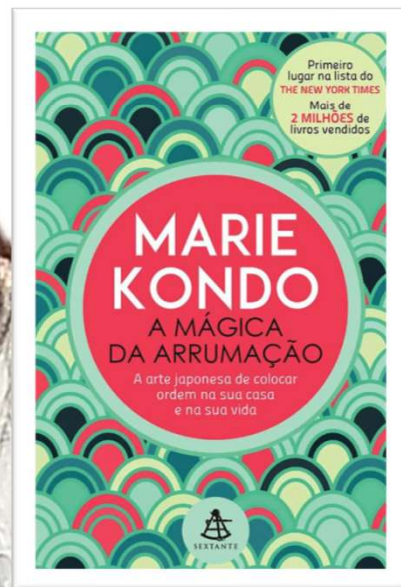
Philippe Starck (1949), designer francês.

"Há 20 anos ou mais que tenho tentado mostrar que a verdadeira elegância é a multiplicação. Isto significa que quando temos a sorte de ter uma boa ideia, temos o dever de a multiplicar e fazê-la chegar ao máximo de pessoas."

(Starck numa entrevista em 2008)



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas



Marie Kondo e o método Konmari

“A arrumação depende de valores pessoais ligados ao modo como cada um deseja viver.”

Marie Kondo



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Filosofia do método Konmari

O método é baseado na ideia de manter apenas os itens que **"despertam alegria"** e se desfazer do restante.

Kondo encoraja as pessoas a agradecerem aos objetos que estão dispensando, reconhecendo o papel que desempenharam em suas vidas.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Principais passos do método Konmari

Comprometimento

Decidir seriamente organizar e desapegar.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Principais passos do método Konmari

Visualização

Ter uma visão clara do estilo de vida que deseja alcançar.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Principais passos do método Konmari

Categorização

Organizar por **categorias**, não por **local** - roupas, livros, papéis, itens variados e itens sentimentais.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Principais passos do método Konmari

Seleção

Segurar cada item e perguntar a si mesmo se ele desperta alegria.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Principais passos do método Konmari

Organização

Arrumar os itens que restaram de forma que sejam facilmente acessíveis e visualmente agradáveis.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Método Konmari - além da organização

O KonMari vai além da simples organização física; ele também foca no bem-estar emocional e na clareza mental.

Marie Kondo destaca que um ambiente limpo e organizado pode levar a uma mente mais clara e um aumento no bem-estar geral.

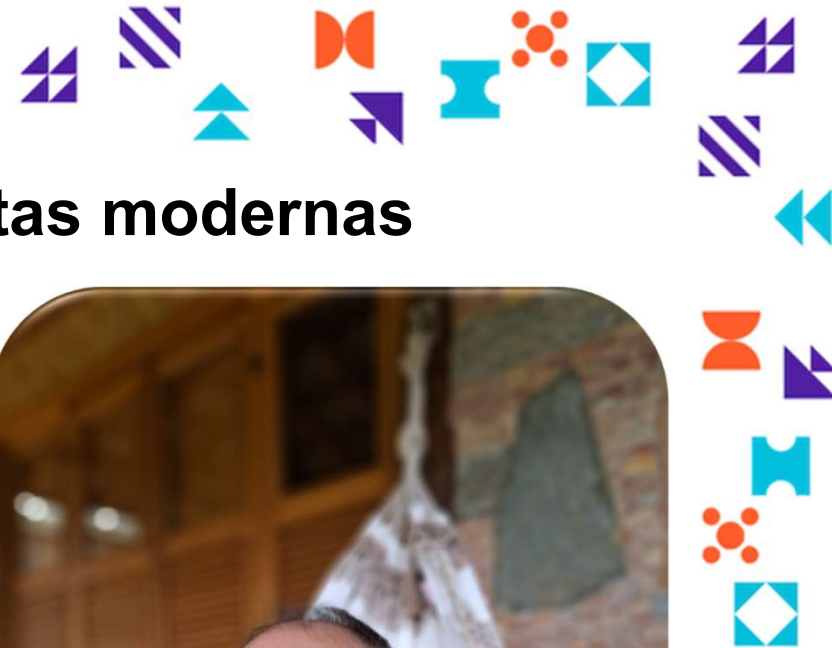
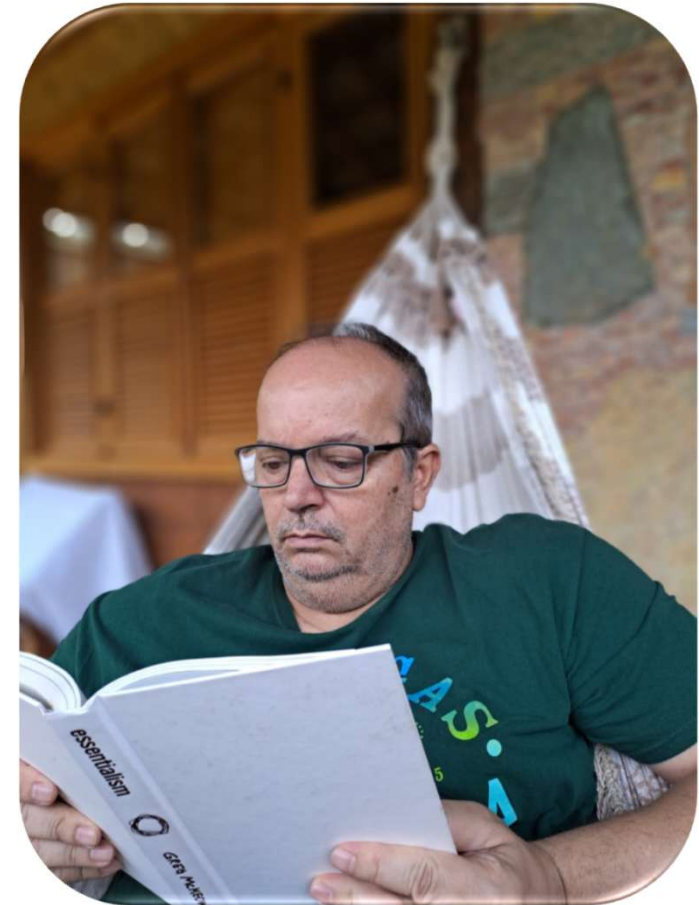


Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Greg Mckeown e o Essencialismo

McKeown é um autor e palestrante que se especializou em estratégia e liderança.

Seu livro "**Essencialismo: A Disciplinada Busca por Menos**" é um guia para o minimalismo no contexto profissional e pessoal.





Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Greg Mckeown e o Essencialismo

O essencialismo, segundo McKeown, é a arte de discernir o que é absolutamente essencial e então eliminar tudo o que não é, para que possamos dar nossa maior contribuição para as coisas que realmente importam.

Diferente do minimalismo, que foca na quantidade, o essencialismo foca na qualidade e na intencionalidade.

Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Princípios-Chave do Essencialismo:

Escolha

Reconhecer que temos a autonomia para escolher onde focamos nossa energia e tempo.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Princípios-Chave do Essencialismo:

Priorização

Dedicar tempo e esforço para o que realmente importa, eliminando o excesso e o trivial.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Implementação do Essencialismo

McKeown sugere começar com uma **"auditoria de vida"** para avaliar onde e como seu tempo e energia estão sendo gastos.

A prática envolve dizer "não" a compromissos e tarefas que não alinham com seus objetivos mais importantes.

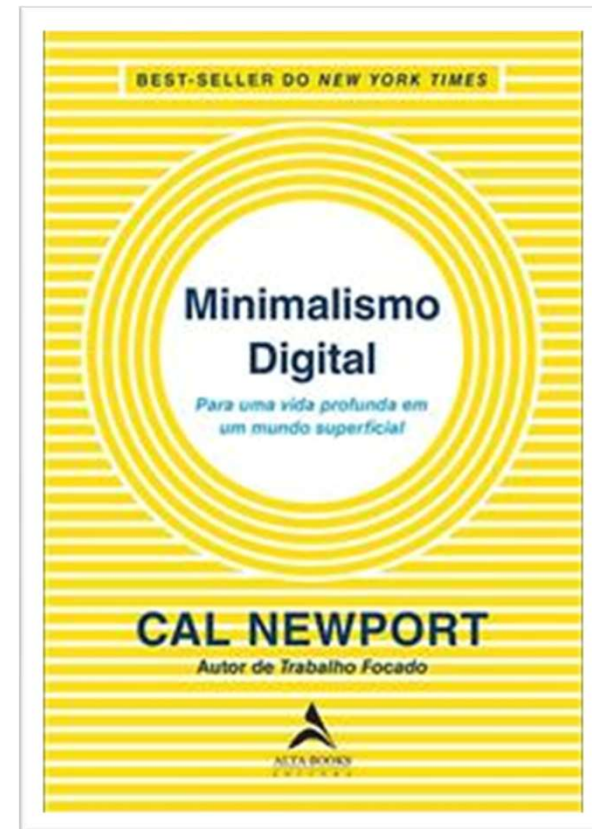


Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Minimalismo digital de Cal Newport

“Uma filosofia de uso da tecnologia na qual você concentra seu tempo online em um pequeno número de atividades cuidadosamente selecionadas e otimizadas que apoiam fortemente as coisas que você valoriza, e então felizmente deixa de lado tudo o mais.”

Cal Newport em seu livro “Minimalismo digital”



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Práticas-chave do Minimalismo digital

Desintoxicação Tecnológica

Iniciar com um período de afastamento de tecnologias opcionais para reavaliar o que é realmente necessário.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Práticas-chave do Minimalismo digital

Intenção e Propósito

Redefinir o uso de tecnologias digitais com intenção clara, focando em atividades que apoiam seus valores e objetivos.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Práticas-chave do Minimalismo digital

Limites Estritos

Estabelecer limites claros e regras para o uso de dispositivos e mídias sociais.



Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Minimalismo digital de Cal Newport

"Minimalismo Digital" de Cal Newport não é apenas sobre reduzir o uso de tecnologia, mas sobre otimizar esse uso para melhorar a qualidade de vida.

A abordagem de Newport é uma resposta crucial aos desafios da era digital, oferecendo estratégias práticas para viver de maneira mais intencional na era da informação.



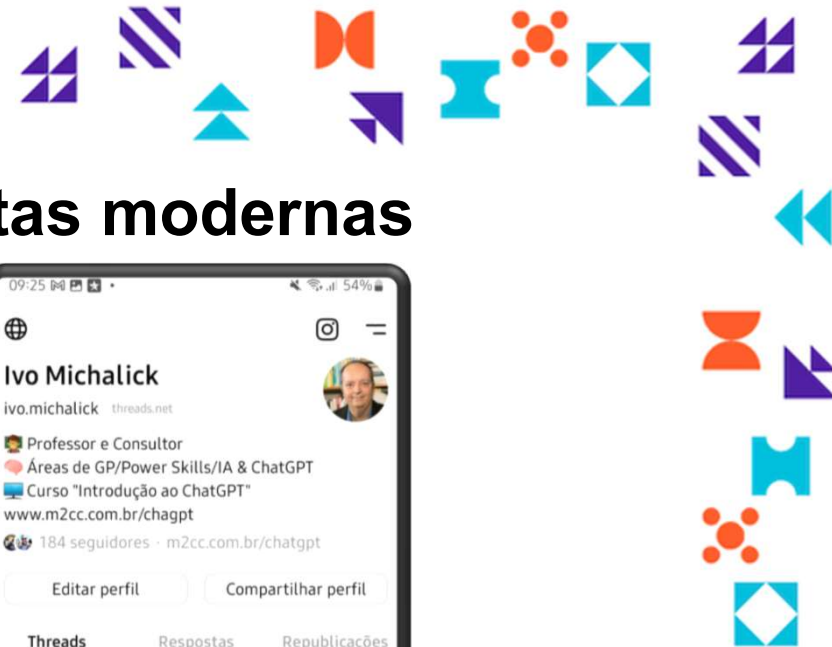
Minimalismo no século 21 – Respostas modernas

Minimalismo digital e eu

Removi do meu celular estes aplicativos:

- Facebook
- Instagram
- Tik Tok
- Threads (ver foto)

Encerrei as atividades de um grupo que eu moderava no WhatsApp e que estava com 350 participantes.





Cinco recomendações para uma jornada minimalista

1. Autoavaliação e Introspecção

Recomendação: Dedique tempo para refletir sobre o que é verdadeiramente importante para você.

Benefício: Ajuda a identificar prioridades e a direcionar esforços para o que realmente agrega valor à sua vida.

Cinco recomendações para uma jornada minimalista

2. Desapego Gradual (Konmari)

Recomendação: Comece pequeno, eliminando itens que não são usados ou que não trazem felicidade.

Benefício: Cria um ambiente mais tranquilo e uma mente mais clara, reduzindo a sensação de sobrecarga.



Cinco recomendações para uma jornada minimalista

3. Consumo Consciente

Recomendação: Antes de comprar algo novo, pergunte-se se é necessário e se trará valor duradouro.

Benefício: Evita o acúmulo desnecessário e promove uma maior apreciação das posses atuais.





Cinco recomendações para uma jornada minimalista

4. Foco na Qualidade, Não Quantidade

Recomendação: Valorize a qualidade das experiências e relações em vez de acumular itens.

Passeie mais, poste menos!

Viaje mais, fotografe menos!

Benefício: Enriquece a vida com experiências significativas e relacionamentos genuínos.



Cinco recomendações para uma jornada minimalista

5. Tempo para o que Importa

Dica: Reserve tempo regularmente para suas paixões e para estar com entes queridos.

Benefício: Melhora a qualidade de vida e fortalece conexões pessoais.

Menos likes, mais abraços!



Reflexão final



“Para um minimalista, o objetivo não é reduzir, é eliminar distrações para que possam focar nas coisas que são verdadeiramente importantes. O minimalismo é apenas o começo. É uma ferramenta. Depois de ter minimizado, é hora de descobrir quais são essas coisas importantes.”

Fumio Sasaki em seu livro “goodbye, things”

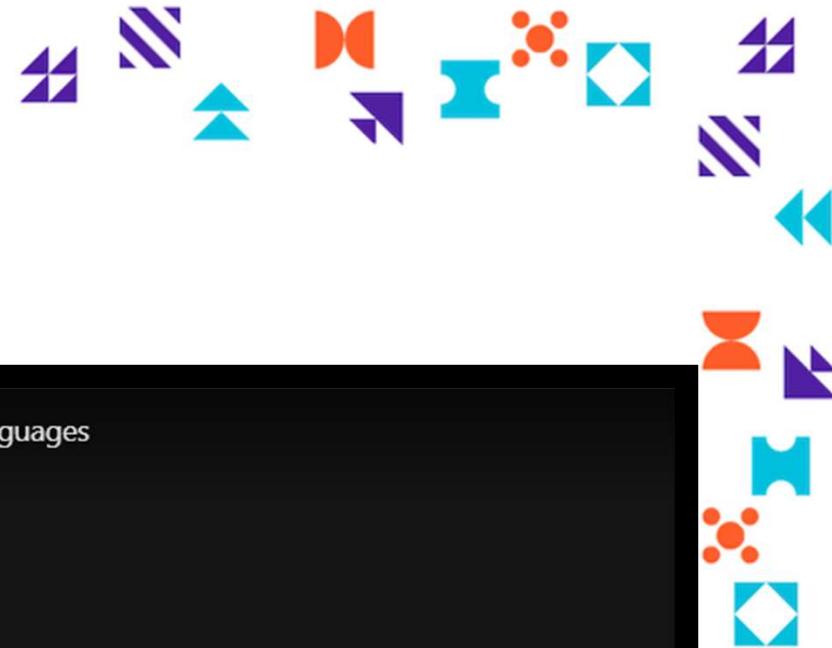


Referências

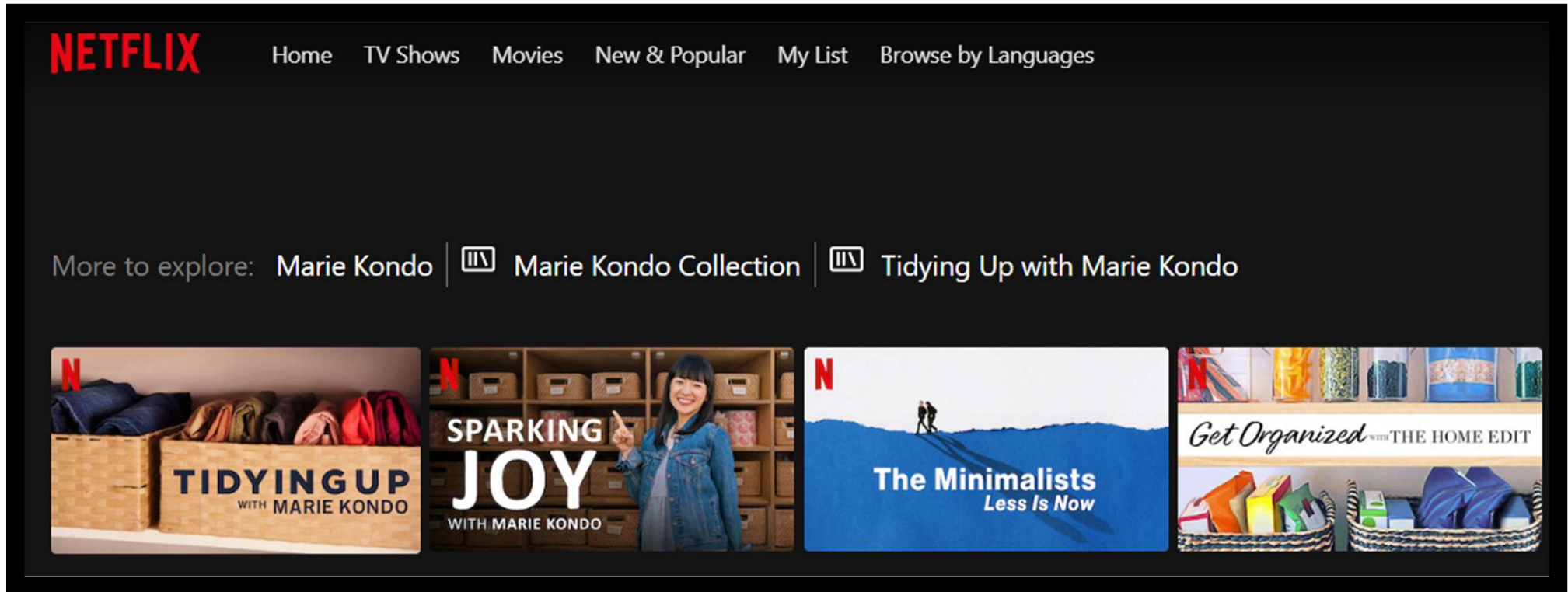
- "A mágica da arrumação" - Marie Kondo
- "APRENDA A VIVER O AGORA" - Monja Coen
- "SOBRE A BREVIDADE DA VIDA" – Sêneca
- "MEDITAÇÕES" - Marco Aurélio
- "MANUAL" – Epicteto
- "Minimalismo digital" - Cal Newport
- "Essencialismo" - Greg McKeown
- "goodbye, things: The New Japanese Minimalism" - Fumio Sasaki
- "A arte de fazer acontecer" – David Allen



Referências



Netflix



Contatos

Ivo M. Michalick Vasconcelos

ivo.michalick@gmail.com

WhatsApp: +55 31 98636 1690

LinkedIn: <http://www.linkedin.com/in/ivomichalick>

YouTube: [youtube.com/@ivomichalick](https://www.youtube.com/@ivomichalick)

Blog: <https://ivomichalick.blogspot.com/>

Instagram: www.instagram.com/ivo.michalick/



hotmart Marketplace Categorias ☰ O que você quer aprender?

Home Carreira e desenvolvimento pessoal > Coaching > Melhore! - Programa d...

Melhore! - Programa de Capacitação em Power Skills

★ 5.0 (16) Bem Avaliado Português Compartilhar

Programa Melhore!
Capacitação em Power Skills
Por Ivo Michalick

Você se sente às vezes como um "peixe fora d'água", tem dificuldades em se comunicar e negociar, e se irrita com facilidade, e acha que não tem tempo para fazer tudo o que precisa? Quer melhorar de uma forma leve, agradável e até mesmo lúdica? Venha fazer o Melhore!, um curso de capacitação em Power Skills (Competências Comportamentais) criado por Ivo Michalick em 2020 e agora oferecido no formato EAD híbrido (parte com aulas online ao vivo e todo material disponível sob demanda, você faz no seu próprio ritmo). Ele é composto por:

Meu curso Melhore! De Power Skills, modo EAD assíncrono na Hotmart:

<https://bit.ly/3lg9hb0>

Interessado? **Me mande uma mensagem que eu gero um código de desconto pra você!**