

Simplificar



BROOKE MCALARY

Simplificar

Ideias para descomplicar
a sua vida, aproveitar melhor
o tempo e sentir-se mais feliz



Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.
Reprodução proibida por todos e quaisquer meios.

A presente edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico
de Língua Portuguesa.

© 2017, Brooke McAlary
Direitos para esta edição:
© 2018, Clube do Autor, S. A.
Avenida António Augusto de Aguiar, 108 – 6.º
1050-019 Lisboa, Portugal
Tel.: 21 414 93 00 / Fax: 21 414 17 21
info@clubedautor.pt

Título original: *Destination Simple*
Autor: Brooke McAlary
Tradução: Ana Glória Lucas
Revisão: Silvina de Sousa
Paginação: Rita Lynce
em caracteres News 701 BT
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda. (Portugal)

ISBN: 978-989-724-299-1
Depósito legal: 437 228/18
1.ª edição: Março, 2018

www.clubedautor.pt

À minha família:
vocês são a razão da minha existência.
Amo-vos daqui até à Lua e da Lua até aqui.

* * *

A todas as pessoas que leram
Slow Your Home nos últimos anos:
fico diariamente surpreendida com
a vossa generosidade. Obrigada.



ÍNDICE

Introdução	13
PARTE UM: RITUAIS	23
1. Uma tarefa de cada vez	29
2. Desligar	43
3. Esvaziar a mente	55
4. A lista das três coisas	65
5. Gratidão	75
Sumário dos rituais	83
PARTE DOIS: RITMOS	87
1. Ritmo da manhã	93
2. Ritmo da noite	107
PARTE TRÊS: AJUSTAMENTOS	119
1. O não-ritual das opções	123
2. Observação	133
3. Vá, aproveite a vida!	137
Epílogo	141



Olá, eu sou a Brooke!
Rio-me por tudo e por nada
e defendo as melhores coisas que
existem na vida – sextas, tempo
desfrutado ao ar livre, viagens e
a arte perdida de não fazer nada.




INTRODUÇÃO

No mundo moderno, vivemos sempre na via rápida. Corremos para não ficar atrás dos outros. Trabalhamos em excesso, estamos ligados a todas as coisas e superstressados; competimos para estarmos sempre ocupados, para sermos importantes e para dormirmos poucas horas. Mas não tem de ser assim.


Um número cada vez maior de pessoas opta por abandonar uma vida vivida a cento e dez por cento. Preferem abrandar o ritmo, simplificar, dizer que não e concentrar-se nas coisas verdadeiramente importantes. Sou uma delas, e escolher viver de forma mais calma e simples foi sem dúvida uma das melhores decisões que jamais tomei, tanto para o meu bem-estar como para o da minha família.

Antes de optar por abrandar e simplificar, eu era um autómato assoberbado e cheio de compromissos. Sentia-me tão stressada que mal conseguia funcionar. Apercebi-me mais tarde de que passara a vida num estado de pânico latente. Sem ócio, nem




paz, nem espaço, nem margem, nem amortecedor – e nada que se parecesse remotamente com abrandar.

Passava os dias a tentar fazer dezenas de coisas ao mesmo tempo e a ficar cada vez mais frustrada por não fazer bem nenhuma delas. Não estava presente como mãe, companheira, amiga, empresária, filha ou irmã. Sentia-me dividida, mas incapaz de levantar o pé do acelerador. Se abrandasse, acaso todas as bolas delicadas que eu mantinha no ar não se esmagariam, deixando-me sem nada para exibir? Para dizer a verdade, sentia-me aterrorizada.



Sabemos que existem outras coisas na vida além das constantes correrias, do trabalho em excesso, das notificações intermináveis, do pequeno-almoço tomado em movimento e da televisão desatenta ao final do dia. De vez em quando, temos alguns vislumbres de que existe algo mais – ócio, espaço mental desocupado, deambulações, espontaneidade, um momento passado estendida ao sol –, mas tudo isto geralmente encoberto por uma espessa camada de «devia», «deve ter», «para fazer» e «preciso-de-ser-vista». Sentimo-nos aterrorizados com o que podemos descobrir se nos permitirmos abrandar, se tirarmos algum tempo para reanalisar as nossas decisões, se nos abrirmos a uma consciência de nós mesmos.





Este pequeno livro consiste numa coleção de ideias, conquistadas com dificuldade, que ajudarão a simplificar a vida de cada um de nós dando um pequeno passo de cada vez e a encontrar pequenos espaços de tranquilidade, paz e felicidade. Não é necessariamente aterrador nem inalcançável. Podemos começar hoje a criar uma vida mais lenta, mais simples.


* * *

Para a maioria das pessoas, a jornada em direção à simplicidade começa pela organização de algumas coisas: ganhar espaço nos roupeiros ou selecionar livros, fotografias e décadas de objetos com valor sentimental. À medida que olham para a casa com frustração, dizem: «Basta! Vou comprar menos sapatos/roupas/raquetas de ténis/brinquedos/livros/CD. Estou farta de me livrar destas coisas todas!»

Mas, passados doze rápidos meses, descobrir-se-á que muitas dessas pessoas voltaram ao mesmo, queixando-se de que preferiam estar a ver televisão, a relaxar, a tomar uma cerveja ou a brincar com os filhos. Em vez disso, estão de novo a arrumar os armários.

Neste pequeno livro, demonstro como, em vez de tentamos – e falharmos repetidamente – organizar







a confusão física, precisamos em primeiro lugar de libertar um pouco de espaço na vida diária.

Se mudarmos o decurso dos dias – tornando-os mais simples e leves –, a desobstrução física virá a seguir.

Não se trata de um livro para nos ajudar a organizar a casa. Não aborda a criação do sistema perfeito de arquivamento ou a rotina de combate regular à desordem. Não diz a maneira «certa» de organizar a despensa nem de simplificar o roupeiro. Em vez disso, demonstra que, ao termos determinada intenção nos nossos atos quotidianos, criamos a desejada vida mais simples e mais feliz. E podemos fazê-lo aproveitando o poder dos rituais e dos ritmos.



**Não podemos ler
todos os livros, nem ver todos
os filmes, nem ir a todas as cidades
do mundo, nem conhecer todas
as pessoas sensacionais...
A vida é melhor quando
não tentamos fazer tudo.**

**Se aprendermos a desfrutar
da parte de que dispomos,
a vida será maravilhosa!**

ZEN HABITS

COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro é intencionalmente breve, porque sei como estão atarefados e frustrados com a agitação diária. Por isso pegaram nele – porque procuram a forma de reduzir esse frenesim e de deixarem de se sentir assoberbados. A boa notícia é que este livro oferece sete soluções.

Adotar estes sete rituais e ritmos é a maneira mais fácil e bem-sucedida de criar uma vida mais simples e mais lenta. No entanto, só a incorporação de um deles no dia a dia já terá um impacto positivo, e pode dar-lhe a motivação para mais mudanças.

Sugiro que leiam primeiro o livro todo. Muitos dos ritmos e rituais fluem uns para os outros e, se bem que pareça muito trabalhoso de início, aplicá-los em simultâneo poupará uma grande quantidade de tempo e esforço.

* * *

Este livro não apresenta ações em concreto. Não lhe vai dizer como deve mudar a vida – não é exatamente isso.


No entanto, dota-lo-á de uma estrutura que o ajudará a modificar a sua vida para melhor.

ANTES DE COMEÇARMOS...

A vida é uma correria. Não há tempo para experimentar coisas novas. Compreendo. Costumava pensar da mesma maneira. Mas a verdade é que, se me dizem que não têm tempo, então precisam deste livro.

Introduzir alterações na nossa vida:

- * exige *esforço*
- * exige *tempo*
- * exige *energia*.



Mas a recompensa pode ser enorme: uma vida mais simples e mais feliz que não requer readaptações intermináveis e um planeamento constante.

É esta a beleza dos ritmos e rituais.

Uma vez estabelecidos, tornam-se parte do quotidiano. Não é preciso agendá-los, tal como não se agenda a lavagem dos dentes ou o ir para a cama. Simplesmente, tudo flui.

Por isso, se alguém se sentir assoberbado pelo trabalho requerido por alguns dos exercícios referidos neste livro, concentre-se naquilo que virá a ganhar com eles.

