



COMO REDUZIR OS EXCESSOS E VIVER COM O ESSENCIAL



ELAS

clube de finanças



Joshua Becker diz que minimalismo é ter mais experiências e menos coisas.

Parece simples, mas na vida a gente aprende o contrário: a ter mais coisas e não se preocupar com as experiências.

Só que para algumas pessoas já faz parte da vida diminuir tudo que é material e valorizar a experiência. E isso faz toda diferença.



ELAS

clube de finanças



Para outras pessoas, esse processo ainda vai acontecer. Na verdade, cada um tem o seu momento em que "a ficha cai".

Compartilhando vivências e experiências, nos damos conta de que minimalismo não é só usar cinza , preto e branco.

Não é resumir a vida numa mochila ou em um número X de coisas. Vai muito além disso.



ELAS

clube de finanças



Minimalismo é um percurso muito pessoal, até subjetivo. Tem que fazer sentido em sua vida.

Na verdade, não é um objetivo.

Cada pessoa descobre o minimalismo de forma diferente.

Mas no geral traz autoconhecimento, nos ensina a lidar com o dia a dia de um jeito mais leve.



ELAS

clube de finanças



O minimalismo nos ensina a levar um estilo de vida mais calmo e tranquilo.

Para nós, mulheres, independente de sermos solteiras, casadas ou separadas, vale a pena conhecer melhor esse estilo de vida.

Significa, basicamente, focar no que é essencial pra nós, tornando a nossa vida mais tranquila.



ELAS

clube de finanças



É tentar parar e pensar nas
nossas prioridades, nos nossos
valores e nossas metas.

É focar no que realmente
é importante, rever a forma
como encaramos a vida...

Quando uma pessoa descobre
o que gosta, o que quer e o
que a faz feliz, todo o resto
vai gradualmente saindo,
sendo excluído naturalmente.

É um processo que flui.



ELAS

clube de finanças



Um ponto importante é que o minimalismo não está ligado somente aos bens materiais, ter muito ou pouca coisa.

São todos os excessos que temos.

Amizades tóxicas, relacionamentos que não precisamos ter.

Compromissos profissionais com os quais não nos identificamos mais.



ELAS

clube de finanças

O ideal é manter em nossa vida o que realmente faz sentido. Abrir os olhos para o que realmente importa.

Depois da perda de um ente querido, por exemplo, ou quando mudamos de cidade ou de casa, a gente se pergunta: será que eu preciso mesmo disso tudo?

Você quer que as pessoas se lembrem do que você tinha ou de quem você era?





O minimalismo nos leva a essa reflexão. As coisas materiais vem e vão, mas as pessoas ficam. As memórias e experiências também.

Algum dia um acontecimento, um clique, nos desperta para essa realidade e percebemos a inclinação ao minimalismo.

Quantas vezes numa viagem gastamos tempo comprando coisas e perdemos oportunidade de conhecer pessoas ou descobrir lugares maravilhosos?



ELAS

clube de finanças



Um bem material não se compara às experiências vividas, principalmente quando encontramos sentido nessas experiências...

Você concorda que, de repente, o minimalismo ganhou impulso durante essa pandemia?

Uma vez fisgados por essa prática, como podemos começar o minimalismo em nossa vida?



ELAS

clube de finanças



Será que há um passo a passo?

Na verdade, existem duas
formas:

interiormente ou exteriormente.



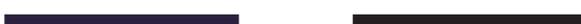


MINIMALISMO "EXTERIOR"



ELAS

clube de finanças





Algumas de nós percebemos um excesso de coisas na nossa casa. Assim, mente perturbada e confusão se instalam.

Começamos a nos incomodar a ponto de não sentirmos o aconchego de voltar para a nossa própria casa.

É quando chega a hora de "destralhar".

O que não significa jogar tudo fora. Não.





Passa por um **desapego** consciente.

Por exemplo, pensar no que é lixo reciclável.

Pensar muito bem no que podemos doar, reutilizar ou até vender.

A segunda etapa consiste no **consumo** consciente.

Refletir antes de comprar qualquer coisa.



ELAS

clube de finanças



Me perguntar: eu preciso?

Qual impacto isso
terá na minha vida?

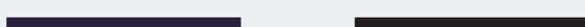
Será que é um capricho?

Por que não investir em coisas
boas, duradouras?



ELAS

clube de finanças





Outra coisa: por que sempre guardamos o melhor para as visitas?

Você e sua família não merecem o melhor?

Por que não usufruir do que temos?

Acabamos por ocupar espaços com coisas que quase não usamos.



ELAS

clube de finanças



MINIMALISMO "INTERIOR"



ELAS

clube de finanças





Já o minimalismo interior,
acontece quando começamos
a dizer não a muitas situações
que antes não tínhamos
coragem para tanto.

É certo que não precisamos
aplicar o minimalismo em
todas as áreas da nossa vida,
apenas quando fizer sentido.

O importante é que ninguém seja
forçado a seguir esse caminho.



ELAS

clube de finanças

Na área de finanças, Nathalia Arcuri nos ensina que **minimalismo** é um outro jeito de falar sobre **essencialismo**.

Segundo Natália, ainda que você more de aluguel, abra mão de roupas e se desfaça de muitas coisas, sua vida financeira vai melhorar muito...

Você terá mais dinheiro para usar, só que de forma mais consciente. É o que uma vida minimalista pode proporcionar.



ELAS

clube de finanças



MITOS E VERDADES



ELAS

clube de finanças



O minimalista é "mão de vaca", não gasta com nada. **(Mito X)**

Minimalistas não toleram desperdício, usam seu dinheiro de maneira inteligente.
(Verdade ✓)

Minimalismo é coisa de gente rica. **(Verdade ✓) Sim!**

Minimalistas são pessoas ricas "de cabeça."





Minimalistas não compram por impulso. **(Mito X)**

Minimalistas não se apegam. São pessoas frias! **(Mito X)**

Minimalistas não investem dinheiro. **(Mito X)**

Minimalismo e sustentabilidade andam juntos. **(Verdade ✓)**



MINIMALISMO E ORGANIZAÇÃO



ELAS

clube de finanças





Em seu blog, a personal organizer Helena Alkhas escreveu uma das frases mais famosas sobre o estilo de vida minimalista:

“Imagine uma vida com menos: menos coisas, menos desordem, menos estresse e descontentamento...”

“Agora imagine uma vida com mais: mais tempo, mais relações significativas, mais crescimento, contribuição e contentamento”.



Entre os benefícios do minimalismo, Alkha cita:

+ Você ganha mais espaço em toda a casa;

+ Você tem mais tempo. Afinal, são menos coisas para arrumar/organizar;

+ Você começa a repensar suas escolhas. Elas começam a fazer mais sentido;



ELAS

clube de finanças

+ Sobra mais dinheiro para você gastar em atividades que lhe dão prazer, como cinema, jantares, almoços, viagens, etc;

+ A cada dia você se liberta da ideia de consumo, e isso te torna mais livre.



ELAS

clube de finanças



FINALIZANDO...



ELAS
clube de finanças





Esperamos que as considerações desse e-book tenham te ajudado a aprender e a conhecer um pouco mais sobre esse estilo de vida.

E quem sabe ter te inspirado a simplificar sua vida e viver de um jeito mais leve?

Para finalizar, um pequeno parágrafo do livro 'Menos é Mais', de Francine Jay:



ELAS

clube de finanças

"Todos sabemos que qualidade de vida não tem nada a ver com bens de consumo e que as "coisas" não são a medida do sucesso. Com uma vida minimalista vem a libertação das dívidas, da bagunça e da correria".

Faça a sua escolha!





Agradecemos à Eleonora Coutinho pela organização deste material.

Estamos também no Instagram, oferecendo conteúdo qualificado e diversificado sobre finanças para você, mulher.

E aí, já seguiu a gente? Você também pode enviar um e-mail.

 [elasclubedefinancas](#)

 elasclubedefinancas@gmail.com



ELAS
clube de finanças

