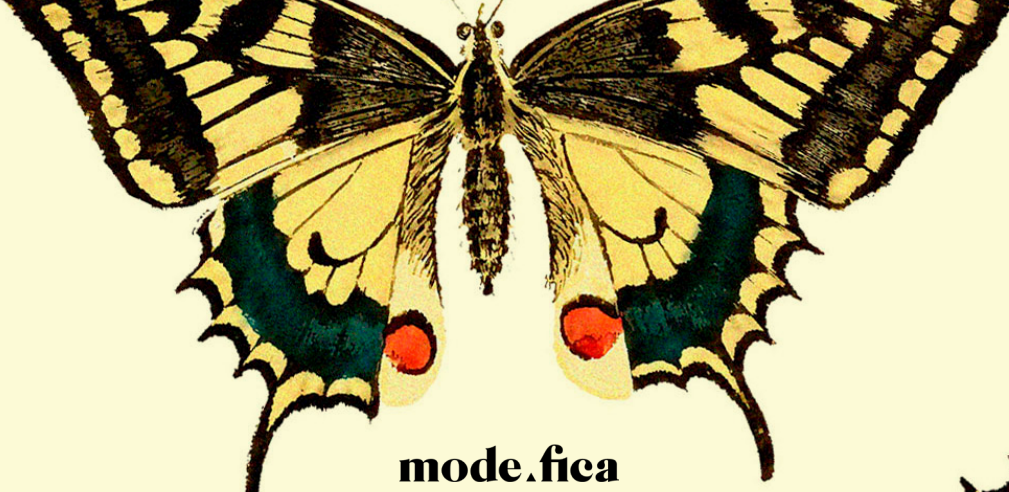




mode.fica

2016
+

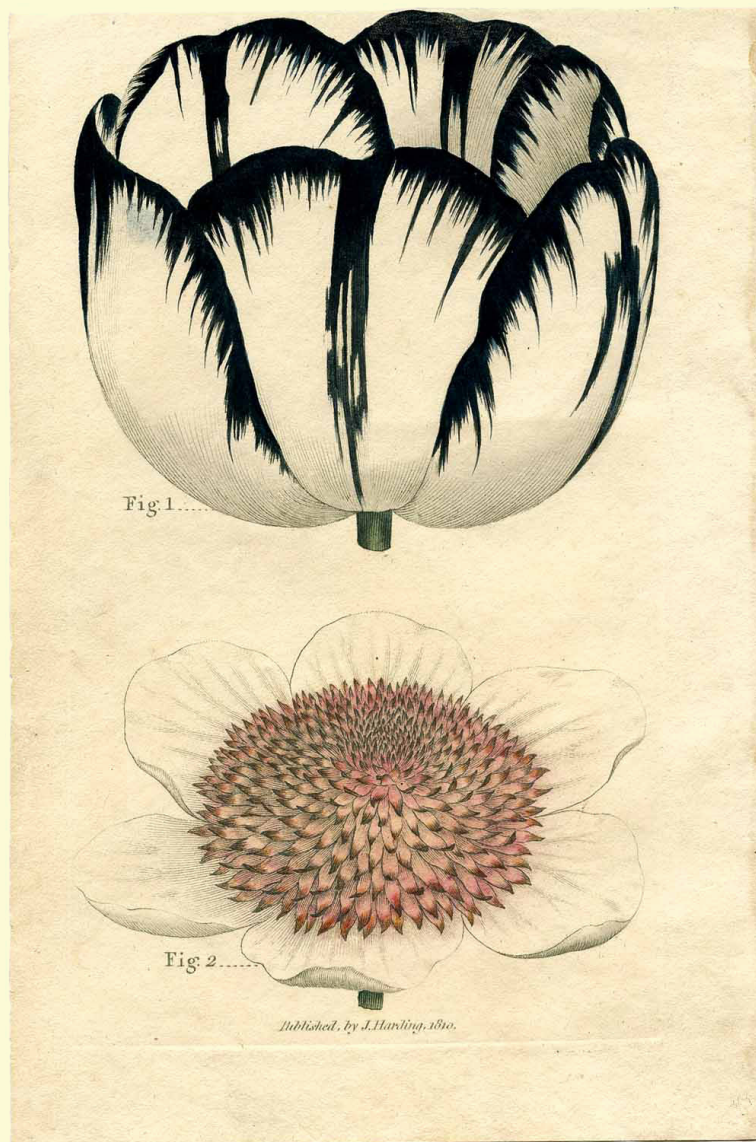
CONSCIENTE





Para ser mais consciente, saudável e feliz não tem fórmula secreta. É preciso um pouco de dedicação e um coração aberto para as mudanças. Ninguém dorme totalmente alheio do mundo e acorda se importando com ele. O processo é longo e tem suas etapas. Mas algumas dicas, quando colocadas em prática, podem te ajudar a chegar lá.

Pensando nisso, a plataforma *Modifica* se uniu à *Insecta Shoes* para te incentivar a ter um ano mais feliz e eco-friendly. Nós te contamos, em 10 passos, como você pode mudar seus hábitos e sua vida nesse ano que acabou de começar.



TROQUE O MERCADO PELA FEIRA

01

Um primeiro passo simples para ter um 2016 mais consciente é trocar o mercado pela feira. Isso porque comprar alimentos em feira vai ter ajudar a produzir menos lixo, afinal, os alimentos na feira não vêm embalados.

Trocar o mercado pela feira vai te ajudar também a comer mais alimentos integrais, sem nenhum tipo processamento industrial, e ter uma alimentação mais viva e colorida.



QUANDO POSSÍVEL, PREFIRA ORGÂNICOS

02

Trocar a feira pelo mercado já é um passo excelente para ter um ano mais consciente na prática, mas se você conseguir trocar a feira pela feira orgânica, melhor ainda. Faça uma busca e encontre as feiras orgânicas mais perto de você. Depois, confira as opções e veja o que você pode comprar por lá.

Comprar em feiras orgânicas vai te ajudar a entender também quais alimentos estão na época, quais não estão e quais estão na época o tempo todo. Dai vai ficar bem mais fácil perceber que há algo errado com morangos frescos sendo vendidos em janeiro.

Em casa, opte pelos industrializados orgânicos como açúcar, café e farinhas. A diferença financeira acaba não sendo tão grande e você incentiva a produção orgânica e garante o consumo de ingredientes cujo cultivo foi menos impactante para o planeta.



EXPERIMENTE LEVAR UMA ALIMENTAÇÃO À BASE DE PLANTAS

03

Aproveite esse processo de ir a feiras e dedicar um pouco mais tempo ao que você compra para levar uma alimentação à base de plantas. Aos poucos, incorpore mais alimentos vivos à alimentação do dia a dia, tente substituir snacks industrializados por frutas ou lanches preparados por você. Organizar um pouco a sua rotina vai te ajudar achar tempo para preparar sua comida sempre que possível.

Elimine produtos comprovados por fazerem mal à sua saúde como bacon e embutidos. Além de serem altamente cancerígenos a longo prazo, a curto prazo esses alimentos sugam a sua energia, fazem mal ao seu sistema digestivo e ainda tiram o brilho e o viço natural da pele.



DIMINUA A QUANTIDADE DE AÇÚCAR REFINADO, CAFÉ, CIGARROS E ÁLCOOL

04

Que tal trocar o açúcar refinado da sua casa e escritório pelo açúcar mascavo ou demerara? Para quem tiver uma graninha extra, o açúcar de coco é a melhor opção. O açúcar refinado é viciante além de causar picos de glicemia organismo.

Outros hábitos viciantes como café, cigarros e álcool também atrasam sua vida e atrapalham sua saúde. Tente se livrar deles para aproveitar todas as vantagens da alimentação à base de plantas que você tem incorporado na sua rotina.



CORTE RELACIONAMENTOS TÓXICOS

05

Nem só o que comemos é responsável por atrapalhar nossa vida e nossa saúde. Relacionamentos tóxicos e abusivos, com pessoas que só te puxam pra trás, abalam o seu emocional e isso logo reflete na saúde do seu corpo.

Lembre-se que ninguém é obrigado a ser amigo de ninguém. Nem na vida real nem nas redes sociais. Manter amizade com pessoas que não te deixam feliz, te esvaziam e não são sinceras vai drenar a sua energia e virar um verdadeiro obstáculo entre você e seus objetivos.

COMPRE MENOS



06

Comprar menos é uma tarefa árdua pra muita gente, mas é preciso ponderar o consumo por diversas razões. Uma delas é que quanto menos contas a pagar nós tivermos, menos preocupados e estressados em ganhar dinheiro nós ficamos. Assim, temos mais tempo para nos dedicarmos a outras coisas e até mesmo a chance de trocar aquele trabalho horroroso por alguma atividade que realmente nos traga prazer e satisfação.



FAÇA ATIVIDADES QUE TE AJUDEM A SE RELACIONAR COM VOCÊ MESMO

07

Se você tem um dinheiro extra, ao invés de comprar coisas, faça atividades, cursos e aulas que te ajudem a se relacionar com você mesmo. Pode ser uma aula de ioga profissional, um curso de culinária ou de jardinagem, ou terapia com bons profissionais. Qualquer coisa que te faça respirar e tirar um tempo para você, seu corpo e sua mente está valendo.



SAIA DA INTERNET E LEIA UM LIVRO

08

A Internet é, sem dúvidas, um lugar ótimo para encontrarmos informação. Mas, de vez em quando, é bom sair dela e ir ler um livro. Se dedicar a uma leitura mais longa e profunda é um ótimo jeito de não só ler sobre outras coisas, abrir a mente e até mesmo tirar seu cérebro da zona de conforto, como também treinar a concentração em tempos tão dispersos de mídias sociais e multi telas.



RECLAME MENOS E EVITE ANDAR COM GENTE QUE SÓ SABE RECLAMAR

09

Toda vez que você reclamar de algo ou de alguém, faça um risquinho com caneta no dedo. Isso vai te lembrar o quanto você está reclamado e o quanto isso é prejudicial para você mesmo. Pare de reclamar da sua vida, da pessoa que está do seu lado, da sua conta bancária, da cidade onde você mora. Se não está satisfeito com algo, ao invés de reclamar, mude. Também pare de andar e até mesmo seguir nas mídias sociais pessoas que só reclamam. Elas vão dificultar sua missão de reclamar menos e ser mais grata pela sua vida.



BUSQUE FORTALECER O SEU LADO ESPIRITUAL

10

Para ir além do material e encontrar seu verdadeiro propósito nesse mundo, entenda e fortaleça seu lado espiritual. Algumas pessoas meditam e fazem ioga, outras vão à igreja, outras leem livros que as elucidem sobre seus comportamentos e ações, outras preferem o reike ou a cabala. Não importa a maneira como você vai fazer isso, contanto que o faça.

Desenvolver seu lado espiritual vai te tornar apto a compreender o mundo com outros olhos e te dará mais força e sabedoria para alcançar seus objetivos e cumprir seu propósito. Com seu lado espiritual fortalecido, vai ser ainda mais fácil colocar em prática tudo que falamos antes.



UM FELIZ E **CONSCIENTE** 2016



Para continuar lendo sobre um
estilo de vida mais consciente,
acompanhe o Modifica

www.modifica.com.br

e o blog da Insecta Shoes

www.insectashoes.com/blog

E nas mídias sociais:

[@modifica](#) [@insectashoes](#)