

---

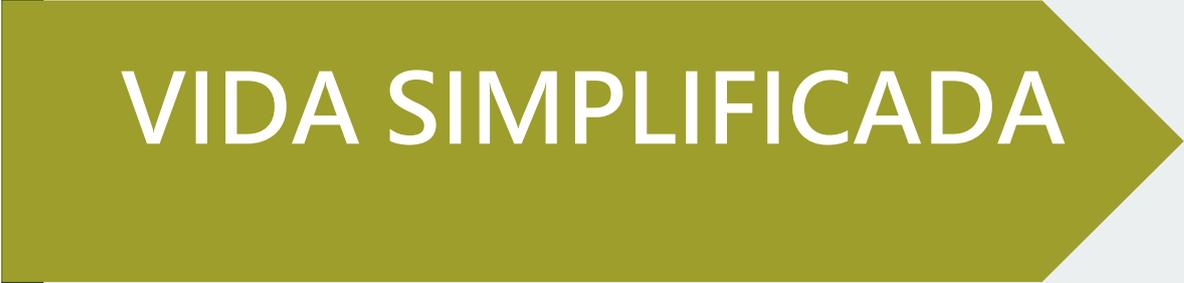
# **VIDA SIMPLIFICADA**

---



**A VIDA SIMPLES É LIBERTADORA**

---



# VIDA SIMPLIFICADA

Oferecido por:  
Marketing Digital Top

---



---

## Termos e Condições

### Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

---

---

## SUMÁRIO

Prefácio .....	4
Capítulo 1- Use sua bicicleta .....	5
Capítulo 2 - TV .....	8
Capítulo 3 - Compre localmente .....	12
Capítulo 4 - Seja um comprador melhor .....	16
Capítulo 5 - Ciclo livre .....	19
Capítulo 6 - Rir .....	22
Capítulo 7 - Encontre e execute sua paixão .....	25
Capítulo 8 - Saiba quando é suficiente .....	28
Conclusão .....	33

---

---

## PREFÁCIO

*Simplificar algumas vezes pode ser esmagador. A soma de coisas que você tem em sua vida e a soma de coisas que você deve fazer pode ser uma montanha enorme para ser realizada.*

*No entanto, você não precisa simplificar tudo de uma vez. Faça um assunto de cada vez e dê pequenos passos. Você chegará lá e se divertirá fazendo isso.*

*De fato, você é capaz de fazer coisas pequenas, mas importantes hoje, para começar a viver a vida simples.*

*Vida simplificada*

*Pontas em viver uma vida mais simples no século XXI agitado*



---

## CAPÍTULO 1- USE SUA BICICLETA



Uma grande porcentagem do nosso uso de energia vem do gás que utilizamos para dirigir nossos carros. Com os preços do gás subindo mais a cada dia, a condução é cara não apenas em termos de utilização de energia, mas também em orçamentos pessoais e familiares.

O ciclismo é uma alternativa simples e saudável à direção e pode ajudar a economizar energia, o que não apenas melhora o problema de uso de energia do nosso país, mas também pode ajudá-lo a manter sua renda por uma pechincha.

### A Bicicleta

---

Decida quais tarefas você executa perto de casa. Muitas das nossas tarefas diárias ocorrem a algumas milhas para assuntos como compras de supermercado, lavagem a seco e serviços bancários. Você é capaz de executar essas tarefas facilmente de bicicleta, em vez de utilizar um carro, o que preservará energia e acrescentará um pouco de ar fresco e esforço físico à sua vida por uma pechincha.

Você pode andar de bicicleta para o trabalho. Se você mora a uma distância de bicicleta da sua linha de trabalho, as vantagens podem ser tremendas.

Você é capaz de evitar a tensão das vias expressas e oferecer uma boa oportunidade para melhorar sua saúde. Além disso, o americano médio cai US \$ 3.000 por ano para dirigir e manter o carro. Você pode economizar com essas despesas de bicicleta no seu trabalho.

Incentive seus pequenos amigos a andar de bicicleta. Em vez de levá-los aonde eles precisam, deixe-os pedalar lá. Você pode acompanhá-los para garantir que permaneçam seguros e voltar para casa sempre que tiverem terminado. Isso funciona

---

particularmente bem em referência a viagens diárias à escola e a ajudá-los a queimar o excesso de energia no caminho de casa.

Procure ciclovias locais e rotas panorâmicas em sua área. As bicicletas podem entrar em parques e espaços adicionais que os carros não podem. Ao utilizá-los como parte de sua viagem para o trabalho ou para recados, você pode reduzir substancialmente o tempo de viagem.

Utilize o ciclismo em conjunto com os sistemas de transporte público. Serviços de metrô, ônibus e trem são um fato da vida em muitas grandes cidades, mas mesmo os melhores não o levarão cem por cento à sua porta. Uma bicicleta pode fazer com que a última etapa da sua viagem seja mais rápida, e muitos serviços de transporte público têm conveniências para ciclistas (como racks em ônibus) para ajudá-lo.

---

## CAPÍTULO 2 - TV



As probabilidades são de que há uma TV em sua casa que você sente que não pode viver sem. Muitas pessoas ligam a TV diariamente sem falhas e, em alguns casos, assistem horas após horas de programação. Desligar a TV pode ter algumas vantagens. Existem maneiras de se libertar do aparelho de televisão e passar mais tempo engajando-se em outros interesses mais produtivos.

### **Desligue**

Grave seus programas preferidos. Em vez de assistir a comerciais, a gravação oferece a alternativa de ignorar todos eles. Além disso, se o programa for atroz, você poderá avançar rapidamente para ver se ele ficará melhor, em vez de ter que sentar e esperar pelo programa total.

---

Pense em ver se os programas valem a pena, ou se você está apenas olhando para fora do tédio. Por uma semana, avance o autocontrole para deixar de assistir aos programas que assiste regularmente. No final da semana, você saberá quais programas continuarão assistindo e quais programas não foram significativos o suficiente para assistir novamente. Provavelmente, você terá pelo menos um ou dois shows para acabar com o seu horário de exibição por semana.

---

Descubra um novo hobby. Se há algo que você gosta de fazer, é provável que você esteja disposto a desligar a TV em favor de trabalhar nesse hobby.

Programe datas com outras pessoas para horários em que você normalmente assiste TV. Seja em uma noite de confraternização em casa ou em um jantar semanal com conhecidos, é menos provável que você esteja na frente da TV se houver outro lugar para estar e um compromisso que você fez com os outros. Pense em se matricular em uma aula de ginástica ou um tipo diferente de curso que o manterá fora de casa.

Saia e exercite-se. As vantagens da saúde, possível perda de peso e ser ativo desequilíbrio distante sentado em frente à TV. Entre em elaborar rotina durante o tempo em que você normalmente assiste a programas de televisão. O exercício pode ser bastante viciante; você pode acabar se envolvendo tanto que a TV pode se tornar um segundo remoto quando se trata de escolher algo para fazer.

Ver muita TV pode fazer você se sentir um pouco morto, afirma um novo estudo e também pode levar anos de sua vida.

---

Quanto mais tempo você passa assistindo televisão, maior o risco de morrer em uma idade mais precoce - principalmente devido a problemas cardíacos, descobriram os pesquisadores.

A área de estudo acompanhou 8.800 adultos sem histórico de problemas cardíacos por mais de 6 anos. Comparados aos que assistiram menos de 2 horas de televisão por dia, os habitantes que assistiram 4 horas ou mais tiveram oitenta por cento mais chances de morrer de problemas cardíacos e quarenta e seis por cento mais chances de morrer por qualquer causa.

Ao todo, 284 indivíduos morreram durante o estudo. Cada hora extra gasta em frente ao aparelho de televisão ampliava o risco de morrer de problemas cardíacos em 18% e o risco total de morte em 11%.

---

## CAPÍTULO 3 - COMPRE LOCALMENTE



Com a explosão da preocupação com a comida local, os consumidores agora têm muitas opções de produtos, rótulos e formas de fazer compras; assim, muitas pessoas ficam questionando por onde começar. As escolhas alimentares podem ser esmagadoras, e alterar onde e como compramos pode ser estressante. Por outro lado, as vantagens de comprar local podem ser capitais.

### Compras Local

Existem inúmeras racionalidades pelas quais a compra de alimentos locais é gratificante e agradável, incluindo saborear o sabor de alimentos frescos, melhorar a saúde e nutrição, administração ambiental, apoio a fazendas familiares e áreas residenciais rurais e garantir o bem-estar dos animais.

---

Da mesma forma, existe uma paz substancial em saber de onde vem a nossa comida. Uma das maiores vantagens de comprar alimentos localmente é ter alguém para responder perguntas sobre como ele foi cultivado e cultivado. O que se passa naquele pedaço de pão? Podemos ter certeza de que o porco que agora é bacon viveu uma vida sem machucar? Como reconhecemos que os jalapeños são livres de salmonela?

Construir um parentesco com os agricultores locais nos dá um "in" com o nosso esquema alimentar local. Nos mercados dos agricultores, podemos obter respostas para perguntas como: Quando os tomates entram na estação?

Como posso utilizar o aipo-rábano? Frequentemente, podemos fazer um passeio pela fazenda de onde provém a comida.

Alguns agricultores estão entusiasmados em compartilhar seus conhecimentos e experiências com seus compradores. Informe-se sobre os desafios enfrentados pelos agricultores locais e o que eles estão fazendo para lidar com eles. Não precisa ser complicado.

---

Informe-se sobre o clima! Qualquer agricultor terá orgulho de discutir como está indo à estação de cultivo e como isso afeta os alimentos que eles desenvolvem. Conhecer os agricultores locais pode ajudar bastante a simplificar as compras locais.

Uma causa importante diferente para a compra local é manter as milhas de alimentação em um limite inferior. "Milhas de comida" refere-se ao comprimento que um item de comida viaja da fazenda para sua casa. As milhas alimentares para informações sobre os alimentos do mercado são, em média, vinte e sete vezes superiores às milhas de alimentos para mercadorias compradas de fontes locais.

Nos Estados Unidos., A produção média do mercado de alimentos se move cerca de 2.400 km entre a fazenda em que foi cultivada e a geladeira. Cerca de 40% de nossas frutas são criadas no exterior e, embora os brócolis seja cultivado em todo o país, os brócolis que compramos no supermercado percorre uma média de 1.800 milhas para chegar a esse local. Notavelmente, 9% de nossa carne vermelha vem de países estrangeiros, alguns tão distantes como a Austrália e a Nova Zelândia.

---

Nossa comida é transportada de caminhão por todo o país, arrastada em navios cargueiros pelos mares e vaporizada em todo o mundo. Uma enorme quantidade de combustível fóssil é queimada para transportar alimentos por longas distâncias, liberando CO<sub>2</sub>, dióxido de enxofre, material particulado e poluentes adicionais que contribuem para as mudanças climáticas globais, precipitação ácida, poluição atmosférica e poluição do ar e do mar.

A refrigeração pedia para impedir que nossas frutas, vegetais, laticínios e carnes estragassem em suas longas jornadas consumindo ainda mais combustível fóssil. Por outro lado, os esquemas alimentares locais e regionais trazem dezessete vezes menos CO<sub>2</sub>.

---

## **CAPÍTULO 4 - SEJA UM COMPRADOR MELHOR**



Quer o sistema econômico esteja explodindo ou entrando em colapso, as compras inteligentes são para sempre uma ideia benéfica. O fato é que você pode economizar muito dinheiro fazendo um orçamento e procurando as melhores ofertas possíveis. Aprender a fazer isso com eficiência pode ter um efeito importante em sua vida a longo prazo.

### **Compre de forma mais inteligente**

Descobrir como fazer escolhas inteligentes durante as compras pode ser difícil de fazer no início, mas com o tempo e a prática, pode ter um efeito substancial em sua vida. O dinheiro adicional que você gasta em marcas de grife pode aumentar por um

---

período igual ao depósito em um carro ou nas férias pelas quais você está mastigando há anos.

As compras inteligentes são melhores quando usadas dia após dia, mas são particularmente úteis em períodos de adversidade financeira, desaceleração da economia, demissões ou enfrentamento de novas despesas. Pode ser utilizado para ajudar você mesmo a retirar dívidas ou economizar dinheiro adicional quando desejar fazer uma grande compra ou despesa no futuro.

Os resultados das compras inteligentes podem ser esperados para a pessoa e a sociedade como um todo. Para a pessoa, as compras inteligentes podem resultar no pagamento de empréstimos estudantis e dívidas adicionais, tendo mais estabilidade fiscal e conseguindo acumular algo de amortecedor na conta de poupança. Em uma escala maior, as compras inteligentes significam que negócios corporativos caros terão menos apoio, o que resulta em uma sociedade mais sustentável em geral.

Ao começar a fazer compras inteligentes, você aniquilará o estresse associado a se perguntar se você tem o suficiente para pagar as contas e começar a se sentir bem com o dinheiro que

---

está economizando ou com as dívidas que está pagando. Você aprenderá a obter o produto mais vantajoso pelo preço mais vantajoso e nunca ficará com a sensação de que pagou um pouco demais por um produto cuja qualidade é abaixo do padrão ou simplesmente padrão.

Para ser um comprador de sucesso, você deve pensar no que muda no estilo de vida que deseja fazer. Por exemplo, se você usar jeans "X Brand", o que pode ser um grande golpe para a carteira, pense se você está disposto a perdê-los por uma marca mais barata que pareça semelhante.

Caso contrário, pergunte-se se deseja abandonar a experiência de compra na loja para descobrir o melhor negócio possível online. É tudo sobre como otimizar as alterações que você está pessoalmente pronto para fazer.

---

## CAPÍTULO 5 - CICLO LIVRE



Você gosta de adquirir coisas grátis? Você gosta de dar as coisas também? Deseja manter as coisas fora dos aterros sanitários? Bem, você não está sozinho. Existe uma maneira fantástica de obter e distribuir coisas grátis. Chama-se Freecycle.

### Dar e receber

Do mercado de alimentos ao shopping local, os custos estão aumentando de maneira geral. Para evitar as marcações no shopping, aproveite ao máximo os recursos locais. Verifique em [yardalesearch.com](http://yardalesearch.com) para encontrar vendas em sua área. Você também pode conferir o [freecycle.com](http://freecycle.com). Este é um grupo baseado na Internet que vincula indivíduos que estão descartando coisas com pessoas que desejam. Todos os itens são distribuídos gratuitamente.

---

Digite "freecycle" em um mecanismo de pesquisa ou simplesmente vá para [www.freecycle.org](http://www.freecycle.org). Sinta-se livre para verificar as informações no site. É aqui que você pode aprender sobre os objetivos do freecycle para fazer com que as pessoas troquem itens gratuitos enquanto mantêm o lixo fora do aterro.

Você precisará digitar sua localização na caixa "Encontrar um grupo perto de você". Isso exibirá uma lista de redes Freecycle perto de você. Clique nessa rede e você receberá uma pequena descrição e um link para um grupo do Yahoo. Você está um passo mais perto de coisas grátis!

Em seguida, clique no link que direciona para os grupos do Yahoo descobertos na sua página de rede. Na página do Yahoo, clique em "ingressar neste grupo". A partir daí você deverá fazer login com uma conta de e-mail do Yahoo. Se você não possui uma conta de e-mail do Yahoo, registre-se em uma. Eles são gratuitos também!

Você agora se inscreveu com sucesso no freecycle. Agora você receberá vários e-mails diariamente dos membros doando ou desejando coisas. Você também é livre para postar seus próprios

---

desejos ou brindes. Se você vir um item que deseja, responda ao e-mail dessa pessoa e configure uma coleta. Pessoalmente, peguei um conjunto gratuito de tacos de golfe e brinquedos gratuitos para meus filhos. Surpreendente!

Como muitos de nós tentamos imaginar maneiras de nos tornarmos mais “verdes” ou “sustentáveis”, uma das técnicas mais experimentadas e verdadeiras para reduzir a produção de carbono é simplesmente não comprar novos itens.

É fácil centralizar painéis solares, caixas de compostagem, janelas com vidros duplos ou climatizar sua casa. Porém, se mais de nós estivermos utilizando produtos usados que, sozinhos, dariam um grande passo na redução do esgotamento de nossos recursos.

---

## CAPÍTULO 6 - SORIR



A pesquisa comprovou os benefícios à saúde da classificação do riso, desde o fortalecimento do sistema imunológico até a redução do desejo por comida e o aumento do limiar de dor. Existe até um campo terapêutico crescente chamado terapia do humor para ajudar as pessoas a se curarem mais rapidamente, em meio a outras coisas. O humor também traz muitos benefícios importantes para aliviar o estresse.

### Sorria

Hormônios: o riso reduz o nível de hormônios da tensão como cortisol, epinefrina (adrenalina), dopamina e hormônio do crescimento humano. Da mesma forma, aumenta o nível de hormônios que melhoram a saúde, como endorfinas e neurotransmissores. O riso aumenta o número de células

---

produtoras de anticorpos e aumenta a eficácia das células T. Tudo isso significa um sistema imunológico mais potente, além de menos efeitos físicos da tensão.

Liberação física: Você já sentiu que "tem que rir ou vai chorar"? Você passou pela sensação de limpeza depois de uma risada benéfica? O riso permite uma liberação física e emocional.

Esforço Físico Interno: Uma risada benéfica na barriga exercita o diafragma, contrai os músculos abdominais e até trabalha os ombros, deixando os músculos mais à vontade depois. Ele ainda fornece um treino benéfico para o coração.

Distração: O riso afasta a raiva, sentimento de culpa, tensão e emoções prejudiciais de uma maneira mais benéfica do que outras distrações simples.

Ver: os relatórios mostram que nossa resposta a eventos estressantes pode ser alterada se vemos algo como uma 'ameaça' ou um 'desafio'. O humor pode nos dar uma visão mais alegre e nos ajudar a ver os eventos como 'desafios', tornando-os menos ameaçadores e mais favoráveis.

---

Vantagens sociais do riso: O riso nos associa a outras pessoas. Da mesma forma, o riso é cativante; por isso, se você traz mais risadas à sua vida, é provável que possa ajudar outras pessoas ao seu redor a rir mais e ver esses benefícios também. Ao trazer o humor das pessoas ao seu redor, você é capaz de reduzir os níveis de tensão e talvez melhorar a qualidade da interação social que você tem com elas, reduzindo ainda mais o seu nível de tensão!

---

## CAPÍTULO 7 - ENCONTRE E EXECUTE SUA PAIXÃO



Seu trabalho está tirando a vida de você? É hora de reavaliar sua vida e seus objetivos. Detecte e siga a sua verdadeira ligação.

### **Faça o que você ama**

Comece avaliando suas habilidades e dons. Chegue a uma lista de todas as coisas pelas quais você é adepto. Nesta mesma folha de papel, faça 3 colunas.

O primeiro é rotulado como linha de trabalho agora. Nessa coluna, marque todas as habilidades e presentes que você está utilizando atualmente.

---

A segunda coluna é marcada como alegria e significado. Coloque uma marca de seleção ao lado de qualquer habilidade que lhe dê alegria e uma sensação de significado quando você a estiver utilizando. Isso inclui realizações que você pode não estar utilizando atualmente em sua ocupação. A terceira coluna é marcada como ocupação de aspiração. Nessa coluna, marque as habilidades que você gostaria de utilizar em uma ocupação de aspiração.

Ao fazer esse exercício, você pode pensar em habilidades adicionais e adicioná-las à lista. Depois de preencher as listas de verificação, faça algumas anotações para si mesmo sobre quaisquer ideias e pensamentos surgidos sobre o que pode ser um trabalho de aspiração.

Considere a ambição que você pode ter engolido, pois não era prático. As ambições podem se tornar realidade, mas você deve estar disposto a confiar nelas. Leia relatórios sobre pessoas que realizaram suas ambições. A fonte de um destino geralmente vem de experiências difíceis ou terríveis pelas quais sofremos ou dominamos. Torna-se nossa paixão, então, ajudar outras pessoas com problemas semelhantes.

---

Centre-se no preceito de serviço. Todas as paixões vocacionais têm um componente sólido de serviço. A quem você presta serviços de manutenção? Como você pode utilizar seus talentos e dons para servi-los? Com quais assuntos da comunidade, da indústria ou da sociedade você se preocupa? Você já desejou poder fazer alguma diferença? Essas são pistas da sua paixão.

Para prestar serviço a outras pessoas, precisamos primeiro fazer o que nos traz prazer. Faça o que lhe agrada e você provavelmente descobrirá que está adquirindo conhecimentos e habilidades que o ajudarão a prestar serviço a outras pessoas no futuro.

E, ocasionalmente, basta saber que, se você faz o que lhe traz prazer, mesmo que não sirva a mais ninguém, a Terra é um lugar melhor. A Terra certamente poderia ter um pouco mais de prazer.

---

## CAPÍTULO 8 - SAIBA QUANDO É SUFICIENTE



Um dos desafios que enfrentamos na vida é reconhecer quando tem bastante. Frequentemente, há momentos em que acreditamos que precisamos de mais alguma coisa, apenas para descobrir que tínhamos direito.

Outras vezes, sentimos que nossas vidas estão faltando alguma coisa - sentimos uma vaga que não podemos descrever. Essa vaga é frequentemente um sinal de que estamos perdendo ou que não temos um item em particular em nossa vida - seja tempo familiar adequado, educação, felicidade ou uma infinidade de coisas adicionais.

**Quando dizer o quanto**

---

Vamos ver os detalhes básicos do “temos o suficiente” e ver como cada um é crucial em nossas vidas e como podemos trabalhar para alcançar o equilíbrio perfeito para nos ajudar a viver nossas vidas em todo o seu potencial e objetivo.

O amor não tem um relacionamento físico rico que frequentemente consideramos quando consideramos o amor. Da mesma forma, pode representar o relacionamento que você tem com seus entes queridos, conhecidos, afiliados comerciais e a comunidade em que vive.

Moldar esses relacionamentos é crucial em todas as nossas vidas, pois eles nos permitem interagir e conhecer indivíduos e compreender quem eles são. As redes sociais são uma parte crucial de nossas vidas e pode-se argumentar com frequência que não há limite para a “abundância” desses relacionamentos.

Você soa bastante e diz às pessoas ao seu redor o que está considerando ou como se sente? Você faz tudo o que deseja fazer por outras pessoas em sua vida? Com muita frequência, podemos ser o melhor orador do mundo quando se trata de negócios ou

---

vocação; no entanto, quando se trata de relacionamentos pessoais e familiares, caímos mudo.

Pare com isso e fale com os que estão ao seu redor e certifique-se de que, com suas palavras e atividades, esteja fazendo com que outras pessoas ao seu redor os afirmem e os ajudem. A comunicação é a chave para qualquer relacionamento pessoal ou comercial de sucesso. Não deixe nada surdo.

Parece que todos nós temos um encantamento com o relógio. Utilizamos frequentemente o conceito de tempo para delinear assuntos que desejamos que ocorram ou que queiram acontecer. Da mesma forma, acreditamos que o tempo é o componente que define se devemos ou não fazer algo.

Quantas vezes você já ouviu falar: "Estou velho demais para arrumar isso" ou "Se isso acontecer, posso fazer isso"? Não permita tempo para retê-lo na vida. Você nunca é velho demais para fazer qualquer coisa e o único indivíduo que o impede de causar algo é você mesmo!

Você tem paz e tranquilidade? Você rasteja à noite sem medo do que exatamente acontecerá amanhã? É essencial ter fé em nossas vidas para viver uma vida satisfeita. Ocasionalmente, apenas

---

temos que deixar as coisas acontecerem e não nos preocuparmos com elas. Temos que confiar que as coisas vão dar certo. Gaste menos tempo irritando o que acontecerá e, em vez disso, concentre sua energia em ajudar a fazer as coisas acontecerem.

Quantos de nós estão realmente satisfeitos? Quantos de nós entendem o que é felicidade? Todo mundo define a felicidade de maneira diferente - é o que nos torna incomparáveis. Descubra o que lhe agrada na vida e, em seguida, procure-a e saboreie-a em toda sua extensão. Descubra o que faz as outras pessoas felizes - e depois faça isso! Acima de tudo, seja grato pelas pessoas ao seu redor que trazem felicidade à sua vida.

Nunca pare de aprender em sua vocação. Capitalize todas as chances de crescer e se tornar mais esclarecido no que você faz. Aguarde ansiosamente o mundano como uma chance de ajudá-lo a aprender mais e se desenvolver mais profissionalmente.

Certifique-se de ter uma orientação clara para o sucesso definido para sua vocação. Saiba o que você prefere realizar como profissional e a cada dia dê outro pequeno passo para que isso ocorra.

---

Você tem um papel na vida? O que faz você acordar todas as manhãs e dizer: "Mal posso esperar para começar hoje"? Distinguir qual é a sua paixão na vida e depois persegui-la com vingança! Sua vida é uma jornada diferente de qualquer outra que você iniciará; portanto, reserve um tempo para saborear, em vez de se preocupar com cada pedaço da estrada.

Para alguns habitantes, tudo se resume à renda. Certifique-se de ter o suficiente para viver bem e fazer o que gostaria de fazer na vida. Ao mesmo tempo, certifique-se de retribuir à comunidade e às pessoas ao seu redor por contribuições de dinheiro e tempo. Não caia na armadilha, pois muitas pessoas exigem sempre mais "coisas". O consumo não é o caminho para a felicidade. Pertences não o deixam satisfeito - apenas suas paixões e objetivos na vida podem levá-lo à felicidade!

Então você tem bastante? Ou há regiões em sua vida em que você tem um pouco de uma coisa e não o suficiente da outra? Como você pode equilibrar sua vida para garantir que cada uma de suas necessidades na vida esteja sendo atendida e que você saiba quando tiver o suficiente?

---

## CONCLUSÃO

O que é viver simples? É aprender a viver e trabalhar com simplicidade. É um estilo de vida nascido de um ambiente livre de desordem. Viver e trabalhar apenas com o que você ama e exige. Está produzindo um ambiente onde tudo tem um lar, um objetivo, uma função. Está dizendo "sim" para menos e "nah" para mais. A vida simples é libertar da nossa cultura um pouco de coisas, muito pouco tempo.

## SUCESSO A TODOS

