



Lápis Blouch e bloco Pocket My Ami, Fina&Candy, €15 e €16.

morada: a zona de conforto! Pode fazer qualquer coisa a que se proponha, e quando arranjar-mos espaço para as coisas de que gostamos, arranjamos espaço para nós. Seja de cozinha ou de outro tema qualquer, há oferta para todos os gostos. O Museu do Oriente, por exemplo, tem *workshops* para adultos todos os meses e em abril um dos mais divertidos é o de 'Origami para a Primavera', dia 18 de abril, €20.

9 **Escreva a alguém querido**
Teclas, teclas e mais teclas. É este o nosso dia a dia: do *smartphone*

para o computador, do computador para o *tablet*. Ainda se lembra de como é pegar numa caneta e escrever linhas e linhas? Por vezes, escrever pode mesmo ser mais difícil do que falar, já que requer mais ponderação do que uma conversa. Repare como isto pode ser positivo: pode escolher exatamente o que quer dizer aos outros ou a si. Acha que os diários são coisas de pré-adolescentes e as cartas são do século passado? Desengane-se e ative a sua inteligência emocional. Escrever ajuda a processar emoções e perceções dos outros e de nós próprios, é analisar as coisas em retrospectiva. Sintone a sua página, rompa com as mensagens pré-feitas e as palavras vazias. Comece com *post-it* e aventure-se numa carta!

10 **Atreva-se**
Imagina-se a dançar no varão? Pole Dance é muito mais do que movimentos de dança sensuais. Nestas aulas treina-se a gratiosidade e a autoconfiança, além da força muscular,

da coordenação e da flexibilidade. Em Lisboa, pode experimentar na Academia de Dança Jazy (duas aulas por semana, €95/mês).

11 **Mais Portugal, mais serenidade**

É que tal fazer uma pausa para experimentar algo novo? The Sanctuary Portugal é uma empresa que organiza experiências de *lifestyle* personalizadas para mostrar o que Portugal tem de melhor. Consoante aquilo que quer experimentar, pode optar por retiros, por exemplo, de *yoga* ou Pilates, a técnicas curativas, como a cristaloterapia ou a cura quântica. Há também massagens ayurvédicas, nutrição holística e *life coaching*. Para Sandra Janeiro, fundadora do The Sanctuary Portugal, "às vezes as pessoas procuram por fora e as respostas estão por dentro", e o pressuposto destes retiros é desligar-se e reconectar-se consigo própria. www.thesanctuaryportugal.com

Diga mais vezes 'não!'

Quantas vezes diz 'sim' e quer dizer 'não'? Shelly Ulaj, CEO da organização Women Empowerment, conta no Huffington Post: "Nós lutamos para ser as melhores em tudo o que fazemos, muitas vezes acilando mais do que devíamos (com medo de dizer não. Mas o 'não' é tão importante quanto o 'sim', desde que estejam equilibrados. Shelly Ulaj apresenta quatro razões simples para dizer 'não' de forma eficaz: confie no seu instinto, seja honesta, clarifique prioridades e compreenda que de cada vez que diz 'sim' a algo significa que está a dizer 'não' a outra coisa qualquer. •

