

PUB
002-2022



2022 - Projeto **Ayronn Gabriel** Anjo de Ferro
CNPJ 46.179.332/0001-86
IAG - Instituto Ayronn Gabriel



DESACELERANDO

A vida está em constante mudança, mas o que foi ontem, hoje é e amanhã será; apenas sua roupagem é apresentada de tempos em tempos com novas cores e formas; porém, sua essência está lá desde o princípio.

Há transformações através da evolução tecnológica, e com ela, grandes mudanças na vida, sendo uma delas, o efeito que a globalização produz em nosso dia a dia, que por sua vez, produz o aceleração nos dias atuais.

Ele, “o aceleração”, é fruto do volume de informação que nos é apresentado diariamente através das mídias em nossa sociedade; seja no trabalho, escola ou lazer.





A questão é que no processo de produção das coisas da vida, gera lixo, e este lixo precisa ser classificado e separado, evitando assim, efeitos nocivos à nossa SAÚDE MENTAL.

Temos em nossas mãos os Smartphones; e estes fazem parte dos canais pelos quais recebemos toda informação que consumimos em nosso cotidiano; somos nós que precisamos aprender a selecionar e classificar estas informações para uma vida saudável, sem perder os benefícios que a vida nos oferece.

Tudo em exagero é ruim para nosso corpo e mente; devemos buscar o equilíbrio,





conhecer nossas limitações físicas e financeiras; precisamos ter consciência da vida.

É preciso desfragmentar nossa mente, e podemos fazer isso deixando os aparelhos desligados durante a noite, para um sono reparador.

Fazer uma caminhada sem música e sem fones de ouvido, para ouvir a vida e olhar a natureza.

Precisamos entender que a vida é o PRESENTE, o passado servirá apenas como referência e o futuro ainda não existe.

Pare de remoer pensamentos do passado, e não imagine coisas que poderão acontecer... Viva o que se chama HOJE... É preciso DESACELERAR.

