



Este verão,
esquece a
checklist

Chega o verão e, com ele, as **listas mentais**: sítios aonde ir, planos para fazer, pessoas para ver, livros para ler (sobretudo isto, porque parece que só lemos no verão), hábitos para recuperar, coisas que “finalmente” deveríamos fazer agora que temos mais tempo.

E assim, sem darmos por isso, o **descanso também começa a parecer mais uma tarefa**. Custa-nos simplesmente parar. Fazer algo sem o transformar em produtividade. Ter tempo livre sem sentir que o devíamos preencher com coisas.

Nesta pílula, não queremos dar-te as “10 soluções para um verão perfeito”. Queremos lembrar-te de que **descansar também pode ser deixar espaço...**

...para improvisar;
para te aborreceres um pouco;
ou para não fazeres absolutamente nada.

E sim, isso também conta.

Rascunho emocional

Coisas que não precisam de se transformar num plano:

- Faz uma **lista de pequenas coisas de que gostas** no verão (e não, não têm de ser produtivas nem interessantes).
- Assinala **quais fazes porque te apetece mesmo** e quais fazes porque sentes que “devias aproveitar o verão”.
- **Escolhe uma coisa** simples à qual queiras dar mais espaço este mês.

O cérebro precisa de momentos de lazer verdadeiro para recuperar. E o descanso funciona muito melhor quando não sentimos que temos de o “aproveitar” constantemente.

Não fazer nada de vez em quando também tem valor, mesmo que não o possas riscar de uma lista.



E se quiseses continuar a cuidar um pouco mais de ti...

Deixamos-te aqui um artigo no blog sobre como desligar no verão e aprender a desfrutar sem ser produtivo.

[Ler aqui](#)

Perdeste alguma das nossas pílulas anteriores? Não há problema, podes aceder a todas por [aqui](#).