

## 2 Mudanças Simples, Grandes Resultados

Não acho que existam fórmulas mágicas de transformação. Mas acredito muito em aprimoramento gradual que, infalivelmente resulta em uma melhora importante de imagem e na própria vida. Abaixo algumas dicas para você escolher e incorporar ao menos duas delas em sua vida. E sinta como vai fazer diferença – na sua vida e na percepção que os outros tem de você.

**1 . A Elegância de Não Querer Tudo** – nem um mundo que diz que podemos ter tudo, escolher menos é ato de refinamento. Limite, foco e a graça de desejar com medida – cultive isso, pois é o oposto da ostentação emocional e material que é nefasta. Podemos admirar um item – seja do que for, mas não é essencial ter aquilo em casa. Seja vestuário, artigo de casa, joias, arte ou design. Aprenda a respirar antes de fazer dívidas, e ocupar sua casa e espaço com algo que rapidamente se transforma em tranqueira. Questiona se vai usar, onde e quanto vai usar. Ajuda muito!

**2. Etiqueta do Desprendimento** – não é preciso fechar ciclos com barulho. Às vezes, basta não voltar. A elegância está em encerrar o que já cumpriu seu papel, sem dramatizar nem justificar. Não insista. Seja o que for, vai passar ou só poderia trazer mal estar de agora em diante. Se não há consenso, é difícil que valha a pena. Vale para trabalho, relacionamento afetivo e amizades.

**3. O Tempo de Esperar** – a pressa envelhece o comportamento. Existe um certo charme em não se antecipar e dar tempo ao tempo – seja no dia a dia ou nas relações de amizade. Sem ansiedade, planos, decisões e respostas são refinados e aperfeiçoados. Respire e aprenda a usar o tempo a seu favor.

**4. A Discrição como Revolução** – quem sabe manter o mistério

ganha um tipo raro de poder. Aprenda a cultivar a sutileza, uma certa reserva e elegância silenciosa – essa é a arte de não se expor como símbolo de força. Em uma sociedade de excessos e muito barulhenta, essa atitude se destaca como um farol no oceano.

**5. A Graça de Não Ter Opinião Sobre Tudo** – o novo luxo é o silêncio opinativo. Comportamento digital e etiqueta nas redes: calar é mais sofisticado do que participar de todas as discussões. Simples assim.

**6. A beleza do quase** – obsessão pelo “final feliz” ou o “corpo perfeito” nos faz perder o encanto do que concretamente já nos pertence nos. Aceitar o imperfeito e o incompleto é um gesto de maturidade emocional e estética. Além de muito libertador. Se você sofre com comparações e é perfeccionista, esse é um exercício importante e revolucionário – pense nisso. E passe a ação.