

GIOVANA FAGNANI



TRANSFORMANDO
ESPAÇOS PARA O BEM

Studio
CO.CRIE



SOBRE A AUTORA

Cresci com muitas crenças limitantes, e acredito que você também tenha passado por isso mesmo que com outras crenças. Por anos acreditei que para ter o tal “sucesso” de que todos falavam eu precisaria estar em uma grande empresa com um cargo importante. Eu até que consegui, mas a necessidade de liberdade e aventura que pulsa em mim, me acompanhou por anos e anos.

Você já sentiu aquela sensação de que tudo tem começo, meio e fim? E de que já era hora desse ciclo acabar?

Foi aí que o universo me trouxe o design. Foi quando no momento estava comprando minha casa própria ainda na planta, e comecei a pesquisar as famosas inspirações na internet. Fui me apaixonando tanto por este universo que decidi, por hobby, fazer um curso e me especializar. Um curso completo com diploma e tudo rs.

E quanto mais eu entrava nesse mundo mais eu percebia o quanto as pessoas tinham preconceito em achar que contratar um designer não era para elas, era apenas um mundo de luxo e sem necessidade. Tudo era complicado e caro demais ou então os profissionais não davam espaço para a voz do cliente.

Paralelo a isso, veio a maternidade. Um momento único e profundo na minha vida que me trouxe na minha melhor versão (pelo menos a que mais gosto até hoje rs). Além de todos os desafios que a maternidade nos traz naturalmente, eu vivi e ainda vivo uma imersão profunda em mim mesma. O tal do autoconhecimento que já era forte em mim, ficou meio descontrolado e cada vez mais presente.

O mundo do empreendedorismo se cruzou com o de interiores. E o mundo de interiores relacionado com o autoconhecimento. E pronto, fui me aventurar de corpo e alma e me dedicar a maternidade e a mim mesma, fazendo o que mais amo fazer. E tudo começou a fazer sentido, comecei a entender o impacto do ambiente na vida das pessoas, a importância dele como uma ferramenta de autoconhecimento e muitas vezes terapêutica.

E o mais maravilhoso disso tudo é que venho aprendendo e amadurecendo minha visão sobre o design de interiores a cada momento. E o que de fato eu tenho certeza é de que, sim, o design é para você! Não se trata de luxo, não se trata de tendências, de casa espetacular, showroom... se trata de você! Se trata de expressão, de conexão com o lugar mais íntimo que podemos ter. O lugar que te recebe todos os dias, o lugar que você fica independente dos seus sentimentos e momentos. Sua casa fala! Ela pode e deve ser usada para promover seu bem-estar. Tudo isso através de técnicas de design, neurociência e psicologia.

Por isso venho dividir todo esse trabalho com você, com você que também ama liberdade, que também ama se expressar, se conhecer e acima de tudo se divertir nesse processo todo. Nada melhor do que ser livre para contar sua história na sua casa, para se expressar através de texturas, cores e formas. Assim você terá uma decoração autêntica, através da sua essência!

E você, já olhou para sua casa hoje? Se você quer se sentir conectada com sua casa, e quiser se aventurar nessa jornada de decoração, venha comigo! Me chama que vamos juntar seus sonhos e necessidades com a minha técnica e fazer essa conexão acontecer.



Formada em Design de Interiores pelo IBDI
Apaixonada por estudos de neurociência e psicologia

Me aprofundi em cursos específicos de marcenaria, entre outros milhares de assuntos para que eu possa entregar projetos cada vez melhores para você.

Transforme sua Casa

em um

REFÚGIO

Descubra o Poder

CONEXÃO INTERIOR

e

Como o Ambiente
reflete seu

BEM-ESTAR

Será que já podemos iniciar logo de cara com uma pergunta? Se uma pessoa entrar na sua casa hoje, o que ela iria descobrir sobre você apenas ao observar sua decoração e sua rotina?

Pode parecer um pouco estranho, mas prometo que fará muito sentido quando você chegar ao final deste ebook.

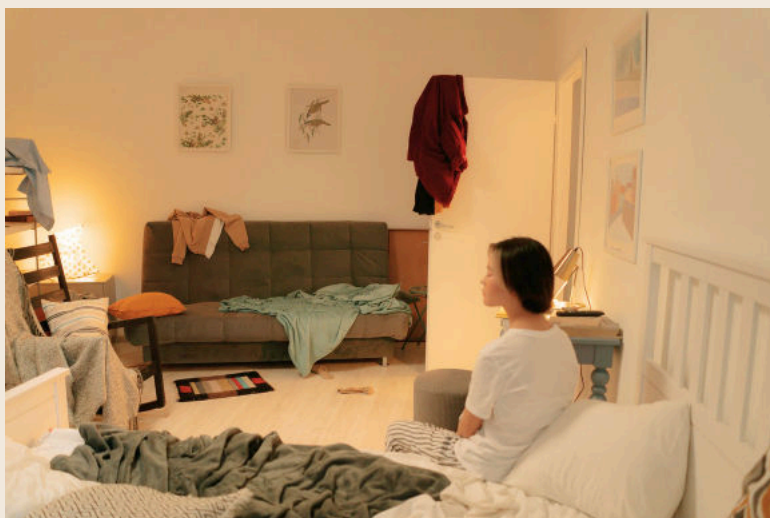
Digo isso porque acredito que usamos nossa casa para nos expressar, mesmo que inconscientemente. Assim como nos expressamos na nossa fala, na maneira de vestir, andar e por milhares e infinitas outras possibilidades.

A casa é uma extensão de quem somos, nela reproduzimos nossos sentimentos através de toda a organização e de toda a decoração. Nós nos expressamos através das cores, do estilo dos mobiliários, das formas, tecidos, aromas, sons... tudo comunica nossas emoções.

E o mais bacana é que o recíproco também é verdadeiro! Sim! É uma retroalimentação. Também somos extremamente influenciados por nosso ambiente e tudo o que contém nele.

Existem muitos estudos que nos comprovam que o ambiente influencia nossas emoções. Você pode estar recebendo uma carga de influências negativas e nem estar percebendo, mas seu inconsciente sim! Infelizmente temos o péssimo hábito de não valorizar nossa moradia, fazendo sempre o mínimo necessário por ela, mas nunca pensamos que o quanto cuidamos dela estamos também cuidando de nós mesmos.

Quando vamos dormir o principal objetivo é descansar para estar pronto e encarar mais uma rotina no dia seguinte, não é? Então me diz em qual desses ambientes você conseguiria se imaginar realizando esse objetivo realmente?





Há muitos estudos e pesquisas científicas tanto na área da psicologia quanto na neurociência, que embasam todo o contexto deste trabalho. E também há diversas técnicas que usamos em nossos projetos aqui no Studio Co.Crie, mas acredito que a parte técnica não seja o que realmente você veio buscar, não é mesmo? Por isso escrevi este ebook, o que realmente quero é te passar algumas inspirações práticas para que você transforme sua casa em seu refúgio de bem-estar. Lembrando que Você é ÚNICA!

Escolha e adapte suas ideias para sua história e sua realidade, ok?

Não há nada mais valioso do que estarmos conectadas em nossa casa e poder chamá-la de LAR!

Primeiro passo, conecte-se com seu bem-estar.

RECONECTE-SE

Antes de iniciar um briefing aqui no escritório, eu sempre sugiro para nossos moradores respirarem fundo e se conectarem! E gostaria que você fizesse também. É uma rápida meditação para que você consiga estar mais presente e atenta às suas necessidades.

Respire fundo e repita por pelo menos 3 vezes. Se for necessário uma música para relaxar ou fechar os olhos, fique à vontade. A intenção é que você reflita: o que é bem-estar para você? Ou então, estar bem? Quando você pensa nessa palavra, o que vem à sua mente? Que tipo de ambiente você está? O que você está fazendo? O que está sentindo? Há cores? Há formas? Há cheiros?



Essa consciência é importante, pois o que é bem-estar para mim, não necessariamente é para você, e respeito isso! Por isso vou repetir: você é ÚNICA! Escolha e adapte as ideias para sua história e sua realidade, ok?

TRAGA NATUREZA, SEJA COMO FOR!

Vimos da natureza e quanto mais nos distanciamos dela, mais nos distanciamos de quem somos. E como alcançar o bem-estar e continuar nos afastando? Parece não ser lógico, não é mesmo?

E na prática, como trazer a natureza para nossa casa? Não estou dizendo que você precisa amar plantas e sair criando uma urban jungle na sua casa. Há milhares de formas de fazer isso.

Podemos, por exemplo, explorar os materiais, como a madeira, o bambu que é muito utilizado em móveis ou objetos decorativos. As palhas, cerâmicas, tecidos naturais nas almofadas, tapetes e cortinas, por exemplo.



Mas também podemos trazer a natureza através de imagens em quadros, texturas das almofadas, colchas, papel de parede e até mesmo trazer o som da água e o aroma de algum óleo essencial.



CORES E FORMAS, ESCOLHA AS SUAVES E ACONCHEGANTES

Você reparou que depois da pandemia diversos objetos decorativos deixaram de ser retangulares e passaram a ser orgânicos? As mesas mais vendidas hoje em dia são as redondas!

Isso acontece porque nosso cérebro associa o pontiagudo como algo perigoso, e não é? Pergunte para uma mãe de um bebê que está começando a andar o quanto ela sai protegendo as quinas da casa! Como vivemos um momento de muita insegurança, o nosso comportamento muda e automaticamente chegam as famosas tendências.

Dei este exemplo apenas para te mostrar como recebemos informações que nem imaginamos estar recebendo, então sim, as formas orgânicas, os móveis com cantos mais arredondados trazem mais bem-estar.



CRIE SEUS ESPAÇOS DE RELAXAR E SE DIVERTIR

Independente de qual seja a maneira como você relaxa em casa, é importante criar um espaço dedicado para essa atividade.

Exemplo clássico é o home office, onde muitos precisaram adaptar uma bancada de trabalho no quarto ou na sala e por ali permaneceram. O impacto disso a longo prazo é muito forte, impactando ansiedade e depressão. Pequenos pontos em nossos ambientes têm o poder de alterar nossos hormônios! Sim, isso é cientificamente comprovado pela neurociência.



Outro ponto a se pensar é o famoso conceito aberto. Nem sempre o conceito aberto será benéfico para você. Vamos supor que você tem compulsão alimentar. Será que relaxar na sala enquanto consegue visualizar a cozinha será benéfico para você? Você estará mesmo em estado de relaxamento?

Cada caso é um caso e por isso é importante você observar sua rotina, o que te faz bem e o que te causa uma certa inquietação.

CULTIVE MEMÓRIAS

Todos nós possuímos uma história para contar, e com certeza há momentos bons para nos lembrar. Cultivar essas memórias afetivas nos faz bem, sempre que lidamos com boas emoções e boas vibrações, estamos liberando hormônios bons para nosso organismo.

Mas além da contemplação é também lembrar de quem somos e nos sentirmos pertencentes àquele espaço.

São nessas horas que devemos desencaixotar nossas lembranças, itens de viagens, fotos, galerias de arte, presentes e coleções.

Vale a criatividade rolar solta, pois, a história é sua, é você quem irá contar com os objetos que escolher.

Por exemplo, aqui em casa junto conchinhas de praia com meu filho e coloco em vaso de vidro, além da lembrança de um lugar que me conecto demais que é a praia, trago a lembrança de estar ao lado da minha família me divertindo na beira do mar e andando por horas explorando a areia.



Também guardo alguns pequenos galhos de árvore que meu filho adora trazer da rua para brincar. Meu filho nasceu e logo chegou a pandemia, aprendeu a andar no apartamento que não havia muito espaço. Quando tivemos a oportunidade de sair e andar um pouco na rua, ele simplesmente amou. E pegou um galho de árvore para brincar, desde então ele traz pequenos galhos para casa, e faz isso há exatamente 5 anos. Esses galhos viraram história para mim e meu marido, e adivinha? Alguns viraram decoração!

Faça o mesmo na sua casa, crie lembranças positivas, homenageie seus familiares e seus ancestrais. É uma forma de estarmos honrando a nossa história e continuar construindo novos episódios.



E assim chegamos ao final da nossa transformação. Espero que você esteja se sentindo inspirado e motivado a trazer ainda mais vida ao seu lar, com apenas alguns movimentos. Lembre-se sempre: sua casa é um lugar de conexão, expressão e acolhimento. Que ela continue sendo o palco das suas melhores histórias e o abrigo do seu verdadeiro eu. Que continue convidando amigos e familiares para a construção de memórias, e que sempre que viaje tenha um maravilhoso lar para retornar.

Há muitas formas de trazer bem-estar para seu ambiente, utilizando técnicas de design, neurociência e psicologia você consegue transformar seu ambiente de forma única e verdadeira. Experimente.

Aproveite também para conhecer mais dos meus conteúdos e serviços:



[@STUDIOCOCRIE](https://www.instagram.com/studiococrie)



[WWW.COCRIE.COM.BR](http://www.cocrie.com.br)



@studiococrie

www.cocrie.com.br

Todos os direitos reservados.