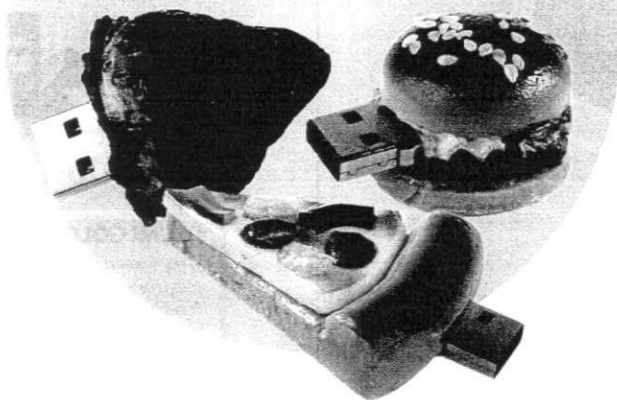


Na rede  Novidades e sugestões para embalar o seu lazer

Texto: Raphaela
de Campos Mello

Pizza, hambúrguer, biscoitinhos amanteigados, sushi, churrasco, morango e melancia. O cardápio de pen drives da USB.Brando atiaça o apetite de qualquer um. Todos os modelos têm 4 g de capacidade de armazenamento e são vendidos online. {USB.BRANDO} www.usb.brandoo.com.



QUE MORDOMIA!

O primeiro passo é se acomodar na cama ou no sofá. Depois, colocar esta bandeja marchetada com base almofadada no colo e decidir se ela irá apoiar uma refeição, o notebook ou servir de tabuleiro de dama ou gamão. Da Operação Papel, custa R\$ 173.

{OPERAÇÃO PAPEL} Tel. (11) 3743-0078; www.operacaopapel.com.br.



LEITURAS ILUMINADAS

Para alimentar o espírito, inspire-se em histórias reais de pessoas que acolheram a mudança e transformaram sua vida e também numa série de meditações concebidas pelo dalai-lama.



Odete Lara

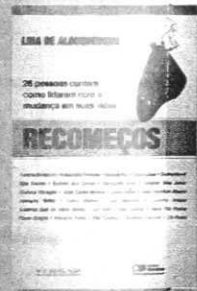
Vazios e plenitudes

MERGULHONA INTROSPECÇÃO

Estrela do cinema nacional na década de 60, a atriz Odete Lara trocou, há mais de 30 anos, os holofotes por uma vida reclusa nas montanhas, dedicada ao autoconhecimento. Adepta do budismo, ela divide com os leitores suas descobertas e inquietações mais íntimas, incluindo as impressões colhidas em viagens a Turquia, Escandinávia, China e Tibete. *Vazios e Plenitudes – Reflexões e Memórias*, Odete Lara, Prumo, R\$ 20.

TESTE DE PERSISTÊNCIA

Eis uma tarefa das mais difíceis. Aceitar o fim e iniciar um novo ciclo, do zero. Felizmente, isso é possível, como provam os relatos colhidos pela jornalista Lina de Albuquerque. Ela ouviu homens e mulheres, famosos e anônimos, que, em comum, viram a mudança bagunçar sua vida para, depois, revelar seus frutos. *Recomeços – 26 Pessoas Contam Como Lidaram com a Mudança em Suas Vidas*, Lina de Albuquerque, editoras Saraiva e Versar, R\$ 29.



LINA DE ALBUQUERQUE

26 pessoas contam como lidaram com a mudança em suas vidas

RECOMEÇOS



TRANSFORMAÇÃO INTERIOR

A jornalista Catherine Barry garimpou 108 meditações concebidas pelo dalai-lama, que simbolizam o número de contas do rosário, o mala, com o qual os budistas recitam os mantras. São pensamentos sobre amor e felicidade, emoções negativas e morte, envoltos na compaixão do líder espiritual. *Breves Encontros com o Dalai-Lama – 108 Reflexões para Alcançar a Serenidade*, organização de Catherine Barry, Martins Fontes, R\$ 24.