

# SOUL BRASIL

Jun 15 / July 2020 | Year 18 | Issue 102

*experience a positive journey!* **magazine**



## Move On. Reconnect. Issue

**Career |**

**Motivation |**

**Opportunities |**

**Human Rights |**



**Free Issue**

**JUNE IS ANNIVERSARY MONTH: WE ARE CELEBRATING 18 YEARS!**

# USEND

## REMESSAS DE DINHEIRO

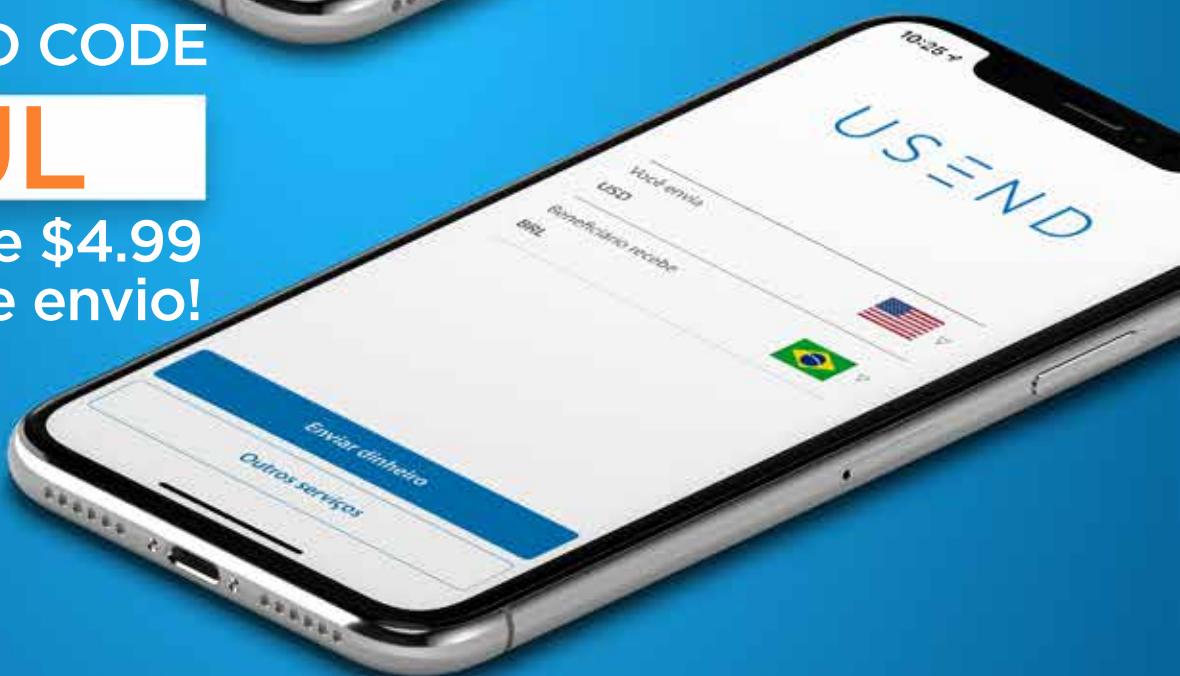
EUA > BRASIL  
BRASIL > EUA



COM PROMO CODE

**SOUL**

desconto de \$4.99  
na taxa de envio!





Uma Iniciativa: Kisuccess Marketing



# *Adicione sua Empresa ou Serviço Gratuitamente*

## [www.DiretórioBrasileiro.com](http://www.DiretórioBrasileiro.com)

Nós da Kisuccess Marketing & Publishing e Soul Brasil magazine decidimos, devido à crise de saúde (COVID-19) e consequentemente crise econômica que poderá afetar muitos de nós - profissionais e pequenos empresários residentes da Costa Oeste dos Estados Unidos, a criar um diretório em que qualquer profissional ou empresário possa "listing" ou incluir o seu serviço gratuitamente.

Você, seja um profissional ou proprietário de pequena empresa, pode acessar o diretório e adicionar o seu serviço ou negócio se estiver localizado nos estados do Arizona, Califórnia, Neva-da e Utah. Assim, toda a comunidade brasileira e principalmente, os residentes nesses respeitivos estados, podem ter uma referência de profissionais e empresários brasileiros.

Entrando no diretório, clique em "REGISTRAR" para incluir seu restaurante, sua agência de seguros, seu consultório odontológico, sua academia de capoeira, seu serviço de catering ou corretor imobiliário, etc.

Nós da Kisuccess Marketing somos especialistas em SEO (otimização de mecanismos de busca) incluindo marketing de conteúdo, e consequentemente, o diretório (e o seu "listing") terão relevância nas pesquisas de busca como google e yahoo.

**VOCÊ NÃO TEM NADA A PERDER E APENAS A GANHAR POIS O CUSTO É ZERO!**



# Soul Brasil Editorial

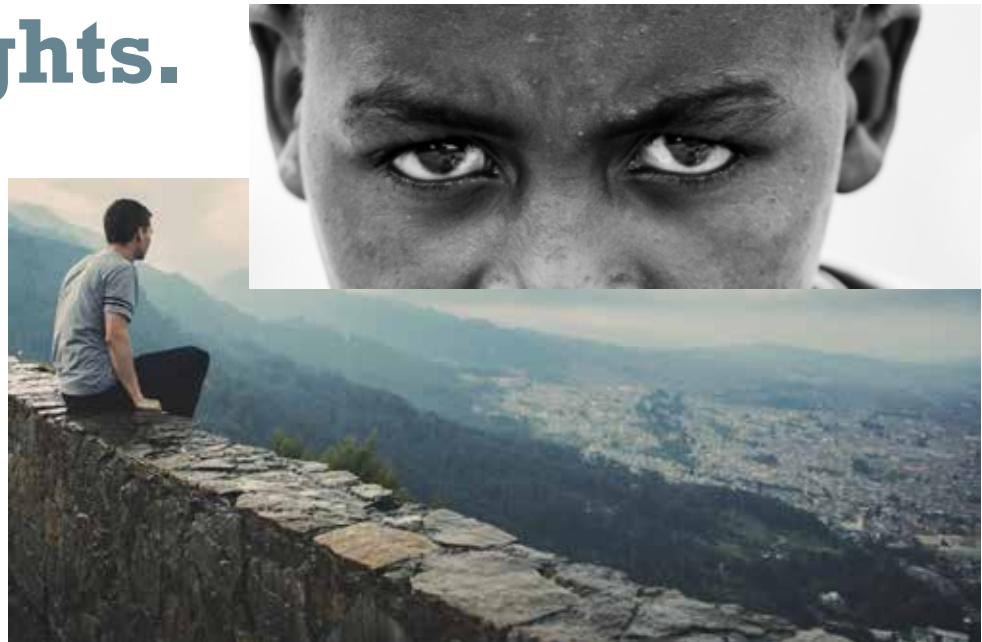
# Racism, Protests, Politics and Human Rights.

Firstly, we would like to remind you that, since we have started our journey to inform and, primarily, to educate, in June of 2002, exactly 18 years ago, we never had an interest in putting political discussion in our magazine. Our priority has always been culture, entertainment, tourism, health, fitness, the art of living, and interesting topics of our community in the U.S as well as the Americans in Brazil.

We would like to remember too that we are the Brazilian media in the U.S pioneer with the "go green" movement and that in our website menu there is a category named "Eco-Social", in which one we include social responsibility and human rights discussions.

We keep not willing to enter at the political level. On the other hand, with the recent events involving the violent death of a black man in America, we desire to express our sadness and mourn about President Trump's attitude. We are talking about George Floyd, cowardly suffocated and killed by cops on May 25<sup>th</sup>. Trump has been the only president in America's history which, at a critical moment of various protests around the country, in a context of a pandemic and racial conflicts, doesn't try (and doesn't make the least effort) to unite the nation.

On June 3<sup>rd</sup>, his former defense secretary, James Mattis – which avoided criticizing the President since he renounced in 2019, sent out a condemnation concerning the Trump government's answer to the protests. "Donald Trump is the first president in my lifetime who does not try to unite the American people –



does not even pretend to try. Instead, he tries to divide us".

His critics, both from left to right spectral, were anxious to foresee his imminent political fall. Until now, of course, these critics are still unsure that this could happen. But it is becoming clear that Trump is passing through one of the worst, if not the worst, moments of his presidency.

The former defense secretary also said "Trump is mocking our constitution", referring to the idea of using the military to stop the protests. Human rights have been violated in the George Floyd case and the demonstrations (peaceful) by thousands of people asking for justice are valid. Soon after pressure by the numerous protests across the country, the four policemen involved in the case were dismissed from the police department and will face up criminal charges.

The disturbances and vandalism in the midst of protests have occurred due to a minority

that has taken advantage of the situation to steal private property and vandalize public property. These acts of vandalism are repudiated by both, us and the majority of those who make the protests peacefully. The current government's defense secretary, Mark Esper, said active-duty military troops should not be used to suppress protests. General Mark A. Milley, chief of staff, reminded commanders that the Constitution gives Americans the right to freedom expression and peaceful assembly.

Trump appears to be losing support, at least temporarily, from shifting voters. Two latest surveys showed that Joe Biden's leadership on Trump rose to about 10 percentage points, up from just two or three points in March, as Nate Cohn, a political analyst at the NY Times, noted. These surveys are for all registered voters, and Trump is likely to lose, at least among likely voters. But a 10-point deficit is not a good one, and it could be a sign, as the elections take place a few months from now, in November 2020. ■

# GETTING MORE SALES WITHOUT SELLING YOUR SOUL!

We all need more sales and know we have to market our services or products, but we run into a few problems:

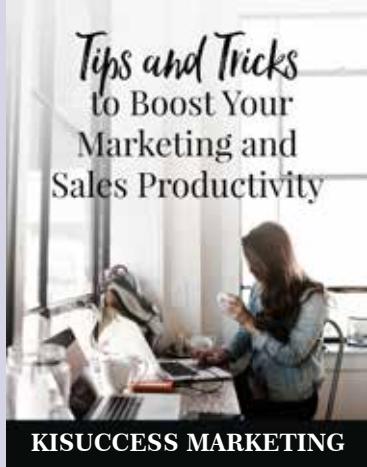
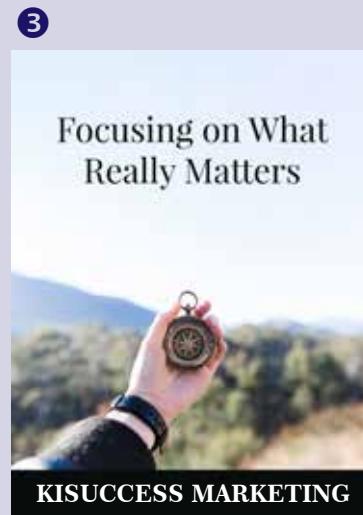
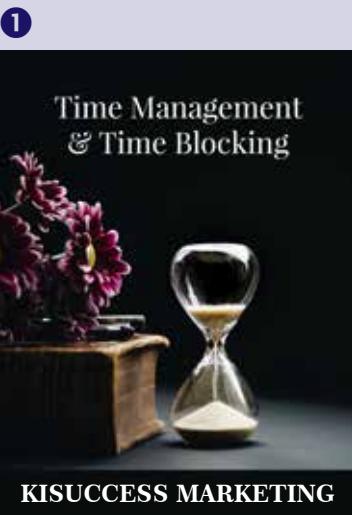
- \* There doesn't seem to be enough time
- \* We're not sure our marketing activities are very effective
- \* It causes us stress for all the reasons above

## WE HAVE PUT TOGETHER A GREAT 4 PART E-COURSE THAT SHOWS HOW TO

Boost Your Marketing without  
Boosting Your Stress

### INCLUDING...

Printable 4 Checklists with a summary of what steps to take based on each of the instructional guides as well 4 Worksheet to help you stay on track while you work on growing your business.



>>>

GET IT HERE: [www.kisuccess.com](http://www.kisuccess.com)

**kisuccess**

• Marketing • Publishing • Design • Printing



# 6 Ways to Stay on Track with your Goals

**1) Write it down.** When it comes to keeping appointments and meeting deadlines, most people have to write them down – or else they somehow disappear until after they've passed. The same is true with goals. Without visually concretizing your aim in writing, your goal is likely to dissipate into thin air.

**2) Set a schedule.** If your goal doesn't have a due date, then you can always keep putting it off if things get in the way, or even if you just feel lazy. Put the goal on your calendar. If it's something big, don't try to cram too many other things into the days before your deadline.

**3) Break it down.** Your goal will be easier to accomplish if you break it down into

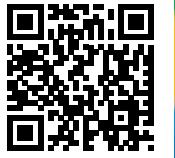
digestible steps. When architects plan a building, they don't just put it up in one day: it's built in parts, from the foundation up. The same is true with your goal. Break it down into weekly, monthly, or even yearly chunks, depending on how far out the deadline is.

**4) Get Accountable.** Studies have shown that when you have to report to someone else, you're more likely to stay on track. Pick an accountability buddy – it could be someone working towards the same goal, like a gym partner, or perhaps just a friend or family member. Set up times when you'll check in and notify them of your progress.

**5) Be Positive.** Remember the story of The Little Engine That Could – he was able to

climb the hill because he kept on saying "I think I can, I think I can." You should have the same reaction towards your goals: verbal and mental positivity. Use affirmations, positive thinking, and support from those around you to reach for the clouds.

**6) Treat Yourself.** When you hit a milestone, do something nice for yourself, whether it's going out to lunch or buying a new article of clothing. Plan a special event or prepare to claim a prize when you reach your goal. Teachers are great at leveraging this tactic: when their class hits a behavioral or educational goal they throw a pizza party. Why not use the same strategy and celebrate with a nice treat when you reach the end of the road? ■



azul

Hold the joy  
that spreads  
around the  
world in your  
own hands



Here at Contemporânea, we believe that great instruments can only be made through a combination of serious dedication, heightened sensibilities and outstanding talent. Backing up this belief is the fact that, for over 65 years, our percussion instruments have made their way to the hands of the greatest musicians in Brazil and abroad, bringing the infectious joy of our music and country to the world.



[www.contemporaneamusical.com.br](http://www.contemporaneamusical.com.br)

Cenas do Protesto em Frente  
ao City Hall em Los Angeles



# L. A. Riots (1992) e Caso George Floyd (2020): O Que Ambos Têm em Comum?

Por Isabela Jordão

O brutal assassinato do afroamericano George Floyd na cidade de Minneapolis, em 25 de maio, causado pela violência policial de três brancos e um sinoamericano, desencadeou protestos em pelo menos 75 cidades dos EUA. Os clamores populares por justiça e igualdade racial, muitos deles pacíficos, foram marcados pela infiltração de vândalos em alguns locais, que se aproveitaram do momento para saquear estabelecimentos. Este acontecido remete a outro episódio similar, de 1992, conhecido popularmente por L. A. Riots.

Assim como em 2020, o estopim para as manifestações em 1992 foi o abuso de força policial contra um homem negro. Em março de 1991, o trabalhador da construção civil Rodney King, que estava em liberdade condicional por roubo, foi detido sob acusação de dirigir em alta velocidade. Ao sair do carro por ordem dos policiais, três brancos e um hispânico, King foi espancado com chutes e bastões, por cerca de 15 minutos. A cena foi filmada por um civil, enquanto mais de 10 policiais assistiam e comentavam sobre o ato. Rodney King teve fraturas no crânio, ossos e dentes quebrados, além de danos cerebrais permanentes.

Os agressores foram judicialmente acusados de uso excessivo de força. No ano seguinte, e por coincidência também no mês de abril (29), o júri popular constituído



por 12 moradores do condado de Ventura, Califórnia – nove brancos, um latino, um biracial, um asiático e um negro – declarou a inocência dos policiais.

A indignação popular foi instantânea. Menos de três horas depois do veredito, o sul de Los Angeles, onde mais de 50% da população é negra e pobre, se tornou palco da maior onda de violência do estado da Califórnia. Manifestantes atearam fogo, saquearam e destruíram lojas, mercearias e restaurantes. Motoristas de pele clara, brancos e inclusive latinos, foram arrancados de seus carros e caminhões e espancados. Foram cinco dias de violência e distúrbios deixando um rastro de 58 mortes e mais de 2.800 feridos, além de mais de 3.100 estabelecimentos destruídos e um prejuízo total que ultrapassou 1 bilhão de dólares.

Cerca de 1.100 oficiais da marinha, 600 do exército e 6.500 militares da guarda nacional foram necessários para controlar os protestos. Em agosto do mesmo ano, um Federal Grand Jury solicitou novo julgamento contra os policiais Stacey Koon, Laurence Powell, Theodore Briseno e Timothy Wind, por violação de direitos civis contra Rodney King. Em 17 de abril de 1993, cerca de dois anos depois do espancamento, Powell e Koon foram presos; os outros dois, inocentados. No ano seguinte, Rodney King foi indenizado em US\$3,8 milhões.

Além das semelhanças na brutalidade policial contra homens negros e nas reações violentas, os episódios de 2020 e da década de 90 compartilham diferenças relevantes:

**1** No caso Floyd, as manifestações se espalharam por todo o país, enquanto no caso King, se concentraram na região de Los Angeles e, em particular, na área central e sul onde está a zona mais pobre da cidade.

**2** No caso Floyd, 40 cidades precisaram determinar toques de recolher e 15 estados acionaram a Guarda Nacional. Ainda assim, uma quantidade considerável dos protestos foi pacífica e com apoio e participação de policiais, como, por exemplo, em Coral Gables (Flórida), Camden (Nova Jersey) e Houston (Texas); já no caso King, todas as manifestações foram de distúrbios e muita violência.

**3** Rodney King não veio a falecer por conta da agressão sofrida, vindo a público no terceiro dia de protestos para pedir paz. No episódio de 2020, George Floyd morreu asfixiado pelo policial que o abordou. No entanto, o irmão da vítima, Terrence, veio a público diversas vezes declarando também estar indignado com o assassinato e também pedindo paz.

"Se a própria família dele está tentando lidar com isso e manter a positividade e ir por outro caminho para buscar justiça, por que você está aí destruindo a sua cidade? Quando você terminar e mais na frente quiser comprar alguma coisa, estará fechado porque você destruiu. Por isso relaxe. A justiça será feita", declarou o irmão de George Floyd em entrevista ao National Review.

**4** A condenação dos agressores de Rodney King demorou dois anos para acontecer e apenas dois dos envolvidos foram presos; em contrapartida, o assassino de Floyd foi preso quatro dias após o assassinato, e os três policiais que participaram da abordagem foram demitidos (até o dia 3 de junho de 2020 – data que escrevemos esse artigo).

O caso George Floyd teve uma dimensão mundial e entrará na história. Entre alguns fatos relevantes citamos o pronunciamento da lenda do basquete americano Michael Jordan. Durante toda a sua carreira na NBA ele nunca se pronunciou politicamente e relutava em comentar questões sociais, mas dessa vez se juntou a um coro de vozes da NBA e outros esportes dos EUA exigindo mudanças para os negros americanos.

"Estou profundamente triste, com muita dor e com muita raiva", disse Jordan no dia 31 de maio, seis dias após a morte de George Floyd. E concluiu "Já tivemos o suficiente. Precisamos continuar a nos expressar pacificamente contra as injustiças e exigir a responsabilidade!". Poucos dias após seu pronunciamento, ele doou 1 (um) milhão de dólares a organizações que lutam contra o racismo e causas sociais. ■



George Floyd foi morto em 2020 e entrará para a história.

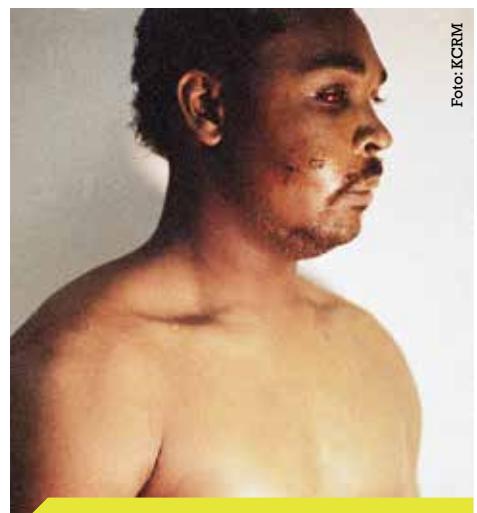


Foto: KCRC

Rodney King foi espancado violentamente pelo LAPD em 92 mas não chegou a falecer naquele ano.



Vários estabelecimentos comerciais e propriedades públicas foram destruídos em 92 (imagem) e 2020.



# 5 Steps To Boost Your Motivation Skills



It is no secret that life can be tough and especially true for anyone set on living a life of fulfillment and achievement. Probably the most important intrinsic factor responsible for rising above the rest of the population is motivation. Motivation is the one variable that allows you to push yourself when those around you give up and seek out one challenge after another to conquer.

If you are currently experiencing a dry spell in the way of motivation or even if you have never thought of yourself as a driven individual, but would like to become one, this article is a must read. Here we will discuss 5 helpful steps that, in no particular order, are an effective way to enhance your overall motivation and drive to achieve the goals you have set for yourself.



## 1) KNOW YOUR WHY

While it may seem obvious, knowing your reasoning and passion behind anything you pursue is critical. When you first set out on a goal or achievement, your "why" for doing so typically starts out pretty clear. However, somewhere in the grind of working towards this goal, this foundation can quickly become obscured.

Make no mistake; any time you are tirelessly working towards something worthwhile, no matter how important, there WILL be days in which you feel less motivated than others. Remaining conscientious of why you started in this first place serves as your second (or third, or fourth) wind to get back up and keep pushing.

## 2) KNOW YOUR DIRECTION

Extreme motivation has a tendency to cause one to put their head down and work like a maniac. While there are times that this mindset is beneficial, some

sense of direction must be maintained. Big goals rarely consist of point A and point B.

Instead, it is important to have a general outline in mind of each specific step towards your destination. So yes, while keeping your nose to the grindstone is a must, looking up every now and then to adjust and begin the next phase of your blueprint is the only way to continue heading in the right direction!

## 3) ALLOW SMALL VICTORIES

No matter how much (or little) motivation you have towards a goal, failing to enjoy small successes in pursuit of the finish line is a sure fire way to run out of gas before you get there.

While resting on your laurels and settling for less than what you want must be avoided, depriving yourself of fulfillment along the way is also detrimental. In pursuit of your goals, take some time to reward yourself when you accomplish one of the (often many) small steps to get there.

## 4) YOU VERSUS YOU, NOT YOU VERSUS THEM

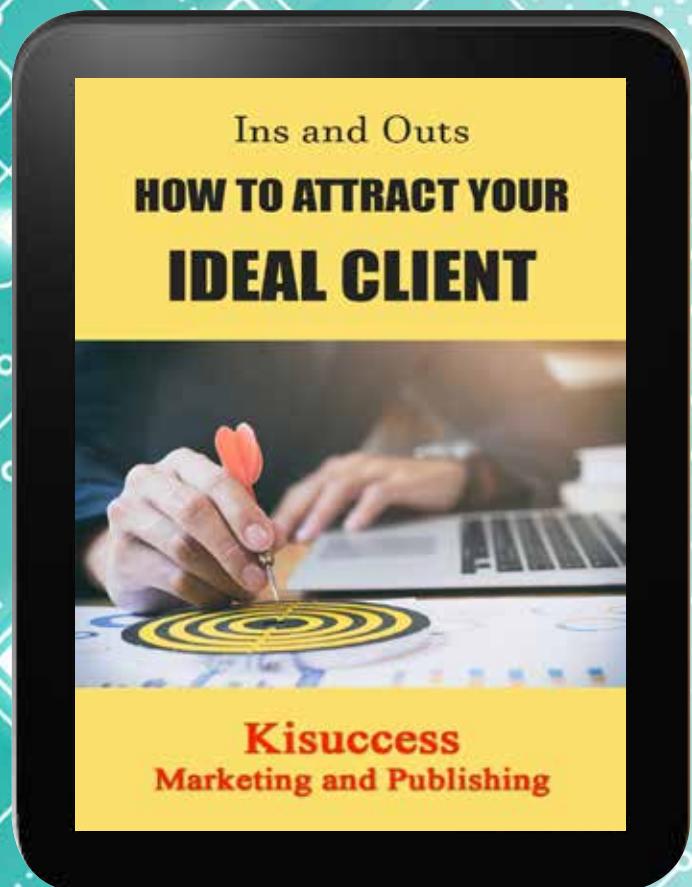
This is a step that almost all of us need to hear. Keep in mind that your goals are your goals. Letting other people's pursuits dictate what you strive for is a slippery slope. After all, you will never find the motivation required to achieve anything great without a personal conviction to do so. Whatever it is you want, the only comparison to be made is to the person you were the day before.

## 5) CONTROLLED TUNNEL VISION

Consider this fact: whatever big goal or achievement you are after most likely involves only one facet of your life. Whether this goal is career, athletic or personally oriented, the rest of your life is not going to stop while you go after it. It is inevitable that much of your motivation and energy is going to be focused on the biggest victory you are after.



However, I can assure you that your sense of fulfillment will be diminished upon reaching the finish line and realizing you have neglected every other facet of who you are to get there. Balance is always key. Don't let the rest of your life fall to the wayside while you chase one dream! ■



**FREE EBOOK!**  
**OFFER FROM:**  
**JUN 20 TO JULY 20**  
**CHECK OUR WEBSITE:**  
**WWW.KISUCCESS.COM**



**NOSSO NEGÓCIO  
É PROMOVER O SEU NEGÓCIO!**

PRODUÇÃO DE VÍDEO

**PRODUÇÃO EDITORIAL**

**MARKETING ONLINE**

**ASSESSORIA DE IMPRENSA**

**GOOGLE**

**GUERRILLA MARKETING**

**FACEBOOK**

SOCIAL NETWORK

**TWITTER**

**MARKETING DE EVENTO**

**(424)206-0538**

Ligue sem compromisso para mais informações

ou visite nosso website

**www.kisuccess.com**



Por Márcia Fernandes

# Qual é a Diferença Entre um Anjo da Guarda e um Guia Espiritual?

Muitas pessoas têm dúvidas em relação à diferença entre Anjo da Guarda e Guia Espiritual, e mesmo Mestre e Mentor, independente da religião ou doutrina filosófica que segue. Então, vamos saber um pouco mais sobre cada um deles e tirar possíveis dúvidas.

O Anjo da Guarda é considerado um espírito protetor o qual pertence a uma escala elevada no plano espiritual. De acordo com o Espiritismo, sua principal missão é acompanhar o ser encarnado ajudando-o a cumprir as provas evolutivas aqui no planeta Terra, portanto, qualquer pessoa poderá pedir ajuda ao Anjo da Guarda, pois ele está aqui presente para auxiliá-lo. Eles são seres espirituais que não têm corpo físico, porém podem assumir forma corpórea, caso seja necessário. A palavra Anjo significa "Mensageiro de Deus". Quando nascemos, já é designado um Anjo da Guarda para nos acompanhar, nos proteger e para se conectar com ele, basta pedir ajuda por meio de orações e preces.

Os Mestres são seres espirituais mais evoluídos porque já alcançaram um grau de evolução que não precisam mais encarnarem. Eles ficam em planos superiores ao nosso, porém se chamados por meio da prática de "canalização de energia", por exemplo,

ou até mesmo rituais específicos, eles estarão acessíveis para nos ajudar.

Os Guias Espirituais também são conhecidos como espíritos protetores. Eles são considerados irmãos espirituais os quais fazem parte de nossa família espiritual. É aquela pessoa que já fez parte de nossa reencarnaçao atual e se foi ou até mesmo algum antepassado que ainda não encarnou nesta geração, porém mantém a ligação astral de afeto e carinho, sendo por meio da afinidade nos segue para nos proteger. Quando eles estarão próximos de nós? Nos momentos difíceis de dor, tristeza, perdas, perigo. Poderemos sentir a presença deles conforme nosso grau de sensibilidade, por exemplo, por meio de sonhos, visões, sensação de calor em nosso rosto etc.

Os Mentores Espirituais são espíritos mais evoluídos do que nós, apesar de serem imperfeitos ainda, mas já atingiram um grau elevadíssimo de sabedoria e pureza de alma. Saiba que eles estão sempre conosco para nos ajudar nesta trajetória de vida, nesta atual reencarnaçao. Eles apresentam uma disciplina incrível e trabalham tanto no plano astral quanto aqui no planeta Terra. Todos nós temos um ou mais Mentores que nos guiam nesta

trajetória terrena. Eles visitam os hospitais, ajudam os médicos aqui da Terra para que não cometam erros em seus trabalhos no dia a dia, e operam sim junto com eles nos enviando energia vital, energia de luz, limpando-nos das impurezas. A missão de um Mentor é bastante parecida com a de um professor, um orientador. A conexão com um Mentor dependerá de nossa vibração energética. Cada um de nós tem um ou vários Mentores nos guiando dia a dia. Somos sim influenciados pelos espíritos de luz e para isso, temos de estar de bem conosco.

Seria recomendável manter sempre nossas emoções equilibradas para que estejamos conectados com todos os seres de luz do universo por meio de nossas intuições. Prestemos mais atenção nos toques que a própria sabedoria de vida nos propõe e seremos ainda mais felizes nesta existência! ■

\* Márcia Fernandes estuda a espiritualidade há mais de 40 anos. Márcia acredita ainda que os poderes físico, mental, emocional e espiritual podem mudar tudo em nossas vidas, basta acessá-los. Ela mora no Brasil e tem vários livros publicados. Em 2019 esteve na Califórnia e nos deu uma entrevista.



**The Income  
Tax Specialist**

#### **CONSULAR SERVICES**

- Emissão e Renovação de Passaporte;  
- *Issue and Renewal of Passport;*
- Legalização de Documentos;  
- *Document Legalization;*
- Vistos;  
- *Visa;*
- Procurações;  
- *Power of Attorney;*
- Qualquer outro Serviço Consular;  
- *Any other Consulate Service.*



#### **OUTROS SERVIÇOS**

- Traduções Certificadas;  
- *Certified Translations;*
- Transferência de Dinheiro para e do Brasil;  
- *Money Transfer to and from Brazil;*
- Homologação de Divórcio no Brasil;  
- *Divorce Recording in Brazil;*
- Reconhecimento de Firma;  
- *Notary Public Services.*

#### **FINANCIERO**

- Imposto de Renda (USA e Brazil);  
- *Income Tax (USA and Brazil);*
- Abertura de Empresa;  
- *Opening a Business;*
- Bookkeeping e Payroll.

#### **RC Business Services**

8484 Wilshire Blvd., Suite 430, Beverly Hills, CA 90211

Tel: (323) 651-2185 – Fax: (323) 651-2730

[www.rcbusiness.net](http://www.rcbusiness.net)

## **ONE FREE APPETIZER**

WITH PURCHASE OF TWO ENTREE'S. NOT COMBINABLE WITH ANY OTHER OFFER. EXP. 6/1/18  
MUST PRESENT THIS AD TO REDEEM.



20 PIER AVE., HERMOSA BEACH, CA. (310) 376-6855



*Os Espertos em Seguros de Carros!*

Desde  
Apenas  
**\$1**  
por Dia



*Sem Carteira ou com Acidentes ou Multas?*

*Entre em Contato. Nós Podemos ti Ajudar!*

*Carteira de Motorista Internacional*

*SR-22 Imediato*

*Oferecemos Seguros Para: Carros e também Motos,  
Casas e Negócios. E em breve, Seguro de Vida.*

*Estamos Para Servir a Comunidade Brasileira*

*Ligue Para uma Cotação: (310)237-1107*

*10826 Venice Blvd. #108 A, Culver City, CA 90232*

**SOUL BRASIL**  
magazine

# **ALCANCE MAIS CLIENTES!**

*Esteja presente em diferentes plataformas*

- 1) Printing Issue
- 2) Digital Issue
- 3) Website
- 4) Social Media
- 5) Video Serie "No Radar"

*Ligue sem Compromisso Para:*

**(424)206-0538**



# 5 Advantages of Letting your Employees Work From Home

We are definitely in a new era and, during the Covid-19 pandemic, we had the opportunity to see companies, large and small, let their employees do their work at home. Giant tech companies like Twitter adopted this system during the pandemic, but later announced that a large number of these employees would continue to work from their homes.

Thanks to increasingly fast and reliable internet connections along with a host of new software options, it is now more viable than ever to let your staff work from home. Give your employees the right software and they'll be able to work on collaborative projects, answer e-mails, take calls and even attend meetings via video conferencing systems. All-in-all there are increasingly few reasons not to allow your staff to work from home and a whole host of reasons why you should. Here bellow we list 5 good reasons:

## 1) They will often get more done

Believe it or not, staff who work from home will often actually get more done than they would working from the office. This is because there will be fewer distractions in many cases, because they won't be tired out by the commute and because they'll have access to all the tea and comfy clothes they want. What's more, they will feel they need to earn the right to work from home which means they'll work to do at least as much as they would in the office and probably more.

## 2) They will be happier

This shouldn't be understated. People who have the option to work from home can do more of the things they want to do and design their work to fit around their lifestyle. This is the way that work should be and the result is happier staff who will ultimately work better as a result and at the same time be more likely to stay with you.

## 3) You will attract better staff

And when you tell your prospective employees they'll be able to work from home, they will be more likely to want to work for you – thus meaning you have the pick of the best staff rather than being everyone's last resort.

## 4) You will appear more forward thinking

Let's face it, in the next few decades working from home is going to become the norm anyway – you might as well embrace it now and thereby look like a forward thinking organization rather than a dinosaur stuck in the past.

## 5) You will cut overheads

If your staff work from home some of the time you will be able to work with a smaller office and reduce your energy bills. You'll still be paying them the same and as mentioned, their output will still be the same so the result will be better profit margins. ■

# SOUL BRASIL MAGAZINE

## Brazilian Media in the U.S. "Go Green" and "Conscious Living" Pioneer

Soul Brasil is a **FREE** (Digital Issue) and **PAID** (Printed Issue) magazine published 6 times a year. Our first issue was launched in June 2002 and our **GOAL** is to promote the Brazilian art and culture, as well things that we consider important such as Health, Fitness, Spirituality and Conscious Living.

Our **COMMITMENT** is to inform and sometimes to inspire our readers, as well **CONNECT** them with our sponsors and advertisers.

Our **TARGET** is the Brazilians in California (as well in the rest of U.S. and in Brazil) and the “Global” community interested in improving their quality of life and living in a better world. We are **PROUD** to exposure our concern and care about social responsibility, human rights and earth sustainability.



**Special Covid-19 Issue**  
**Helping and Supporting our Community**

Health |  
Finance |  
Motivation |  
Opportunities |  
Work at Home |  
Play at Home |

FIND MORE THAN 2000 ARTICLES ON OUR WEBSITE:  
[WWW.SOULBRASIL.COM](http://WWW.SOULBRASIL.COM)

**Language:** English and Portuguese

**Circulation/Published:** Print and Digital  
Issue / Six Times per Year

**Editorial/Content:** Brazilian Culture, Community, Conscious Living, Travel, Health and Self-Esteem.

**Print/Digital Readership:** 25,000 to 30,000  
each Issue / Female (58%) - Male (42%)

**Website:** [www.soulbrasil.com](http://www.soulbrasil.com)

**Page Views per Month:** Over 220,000

**WWW.SOULBRASIL.COM**



# Home-Office

## Produtividade e a Regra de 1 Minuto

A maneira como você estrutura o seu dia quando trabalha em casa pode fazer uma enorme diferença na sua capacidade de otimizar o tempo e ter resultados satisfatórios. Aqui neste artigo focaremos na "regra de um minuto" e na necessidade de concluir uma tarefa que levará apenas um minuto o mais rápido possível.

É muito comum que pessoas que trabalham em casa se sintam sobrecarregadas e esgotadas com facilidade. Embora existam várias razões para isso, a mais comum é simplesmente o mau gerenciamento do tempo quando existe uma grande quantidade de coisas a se fazer. Como é possível dar conta de todas as tarefas que estão se acumulando quando não há ninguém para ajudar a estruturar seu dia? O escritor e empresário americano Tim Ferris chama as pequenas tarefas diárias que precisamos desempenhar, mas que

acabamos procrastinando, de "loops abertos".

Por exemplo, você pode ter um e-mail que precisa responder e está adiando (porque talvez o cliente seja um pouco chato) ou pode ter algo que precise ser corrigido em seu site. Essas tarefas levam um minuto ou menos, mas você adia porque:

**1** Você tem essa outra grande tarefa urgente para resolver.

**2** São tarefas emocionalmente estressantes – então você prefere acumular, mesmo sem ter consciência.

Mas aqui está o dilema: esses problemas que você deixou para depois não vão desaparecer. E quanto mais eles pairarem sobre sua cabeça, mais causarão estresse e ansiedade. Em outras palavras,

você deve fazer o que precisa imediatamente. Se eles demorarem um minuto para serem executados não vão atrapalhar seu dia. Mas, uma vez feito, é menos uma coisa em sua mente e fica muito mais fácil focar apenas no trabalho que você precisa fazer enquanto prioridade.

Isso não se aplica apenas ao seu trabalho: também se aplica às tarefas domésticas e coisas que você precisa fazer em casa, como reparos. Por exemplo, se você tiver pratos sujos nos quais acabou de comer, coloque-os na pia e volte ao trabalho. A exceção à regra de um minuto é quando você está profundamente envolvido no trabalho. Se você estiver trabalhando de maneira muito concentrada para concluir uma tarefa ou objetivo específico, não permita que pequenas coisas como e-mails desviem sua atenção.



*Quando você se distrai com outra tarefa, pode levar cerca de 23 minutos e 15 segundos para focar novamente no trabalho original (de acordo com Gloria Mark, que pesquisa sobre o tema na Universidade da Califórnia). Nossos cérebros não são fisicamente capazes de executar múltiplas tarefas ao mesmo tempo e, em vez disso, trabalham alternando entre tarefas.*

*Portanto, por exemplo, se você interromper seu grande ensaio para escrever um artigo, sairá do fluxo e se encontrará com a procrastinação novamente assim que tentar voltar ao ensaio. Mas calma, é possível treinar esse tipo de prática dia após dia. O recomendado é desligar todas as notificações de celular e computador, fechar as portas e colocar fones de ouvido abafando os ruídos vindos de fora, o foco é se concentrar.*

*Neste quesito, você não estará violando a regra de um minuto porque não vai estar ciente da nova tarefa a ser feita até que conclua a maior que estava fazendo. Tarefas grandes tudo bem, mas e os trabalhos que levam de 2 a 3 minutos para serem feitos? E os de 20 minutos? Bem, os trabalhos que são grandes o suficiente para serem considerados tarefas reais serão simplesmente enfileirados atrás da sua única grande tarefa do dia em ordem decrescente. Você completará seu maior desafio primeiro e vai seguindo a ordem dos menos urgentes e importantes.*

*Para as tarefas pendentes, a melhor opção é colocá-las em uma lista. Depois de fazer isso, você organiza a "bagunça mental", permitindo que a concentração fique em sua maior tarefa. A melhor parte é que agora você pode designar algum tempo no seu dia para ir riscando esses afazeres*

*da lista. Por exemplo, você pode passar 20 minutos no final de cada dia útil certificando-se de fazer pequenas tarefas de sua lista. Isso significa que elas nunca se acumularão, serão práticas e você nunca esquecerá de fazer, assim evitará estresse e ansiedade.*

*Obviamente essas regras não são imutáveis. Pessoas diferentes trabalham de maneiras diferentes e a melhor estratégia para você pode depender do tipo de trabalho que você execute. Mas o importante é que, ao empregar regras como essa, você pode ter certeza de que não ficará sobrecarregado com as tarefas à medida que elas são executadas em tempo hábil. Isso, por sua vez, permite que você trabalhe durante horários mais definidos e evita que seu trabalho ocupe tempo em excesso do seu precioso dia. ■*



# We Are Celebrating 18 Years!

Photos: Pedro Pereira

Yes, it's been 18 years since issue 1 came out and was distributed in print format at the Ford Amphitheater on June 8, 2002, at the Brazilian Summer Fest and on the occasion, a Forrocacana concert that opened our friend, collaborator, and singer Katia Moraes. But the PHOTOS are from our 100<sup>th</sup> issue party celebration on February 29, 2020, at Samba of Redondo Beach.

A complete album with more than 100 photos can be found on our FB Page: [www.facebook.com/soulbrasil](https://www.facebook.com/soulbrasil)





# Confira 5 Técnicas Rápidas que Podem te Ajudar a Relaxar e se Preocupar Menos Durante Tempos Difíceis

Muitas vezes nos preocupamos com coisas que estão fora do nosso controle e isso simplesmente piora a situação, nos levando ao estresse e à ansiedade, o que só dá mais motivos para novas preocupações. Para nós em particular que vivemos nos EUA, tem sido um ano de 2020 muito sofrido. No fim de fevereiro veio a pandemia do Covid-19 e quando tudo parecia estar voltando a normalidade no começo de junho, veio a triste morte de George Floyd e os protestos pacíficos (validos) porem acompanhado também de vários distúrbios e vandalismo.

Aqui nesse artigo vamos tentar ajudar nesses tempos difíceis lembrando cinco técnicas para evitar os muitos perigos à saúde aos quais a preocupação excessiva pode levar.

## 1 - MANTENHA UM DIÁRIO DE PREOCUPAÇÕES

Comece a gravar em sua memória tudo como o que deve se preocupar. Também analise se sua preocupação teve algum impacto no problema. O que você vai notar é que a preocupação, por si só, não produz resultados positivos. É possível também que você note que boa parte do seu dia é vivido enquanto você se preocupa com muitas coisas e, se isso acontecer, você precisa compreender que está perdendo muito tempo se preocupando de forma desnecessária.

## 2 - ESQUEÇA O MEDO DE PERDER

Já ouviu falar em FOMO? É o acrônimo para "fear of missing out on some event" - medo de perder algum evento, atividade ou experiência. Lembre-se que nenhum humano não pode estar em todos os lugares ao mesmo tempo. Você não pode participar de todas as funções sociais ou aproveitar todas as

experiências possíveis que gostaria. Na próxima vez que você começar a se preocupar em não estar presente em algum evento, festa ou experiência, acalme seus medos e lembre-se de que não pode estar em todos os lugares ao mesmo tempo e com todos que quer.

## 3 - MUDE SUA DIETA

Um corpo e uma mente saudáveis têm menos estresse e ansiedade. Uma deficiência de vitaminas B, como B12 e ácido fólico, por exemplo, pode causar depressão e ansiedade em algumas pessoas. Comer muitos alimentos processados, o que é hábito hoje em dia, faz seu corpo perder muitos dos minerais, vitaminas, proteínas, etc necessários para se manter saudável. Isso pode desencadear uma resposta ansiosa em seu cérebro, que é a maneira que ele encontra de te mostrar que não está recebendo uma dieta nutricional eficiente.

## 4 - COLOQUE SEU OLFAUTO PARA TRABALHAR

A aromaterapia é um nicho que gera bilhões de dólares em todo o mundo por uma razão muito importante:

alguns aromas fornecem certas respostas ao seu cérebro. A aromaterapia faz com que seu corpo vá de sensações de ansiedade à paz, do estresse à calma, dependendo do que você está inhalando. O cheiro de uma toranja e outros aromas cítricos, por exemplo, refrescam e revitalizam, aumentando a sensação de felicidade e o nível de energia.

## 5 - MEXA-SE

Qualquer tipo de movimento ou exercício físico faz com que algo maravilhoso aconteça em seu corpo. Após você mexer seu corpo, seu cérebro recompensa esse comportamento positivo, liberando hormônios e substâncias químicas do bem. É por isso que o exercício físico realmente muda seu humor e faz você se sentir melhor e mais positivo sobre sua vida e o mundo ao seu redor. Levante-se do sofá, mexa-se e note que você ficará instantaneamente menos preocupado e ansioso com os problemas em sua vida.

Por fim, lembramos que você deve manter a fé! E uma recomendação: aposte na meditação. ■





CENTURY 21. Award

1021 W Bastanchury Rd, Suite 140, Fullerton, CA 92833

**HOME PRICES ARE RISING...  
DON'T UNDERSELL YOUR HOME.  
CHOOSING THE RIGHT REALTOR®  
MAKES ALL THE DIFFERENCE.**



**VLADIMIR BELLEMO**

REALTOR®

**714.932.5335**

**Vlad@Bellemo.com**

**www.Bellemo.com**

DRE License #01200312 (since 1995)

**"You'll be glad you chose Vlad!"**



**Andrea Orsi**

BEAUTY LOUNGE

Proud Third Generation European Hair  
Stylists Creating Beauty in Newport Beach

**HAIRCUTS | MAKE UP**

**HAIRSTYLES | NAILS**

2817 Villa Way, Newport Beach, CA 92663

**(949)432.5568 | WWW.ANDREAORSIBEAUTYLOUNGE.COM**





# Get Paid to Help People from Home as a Remote Customer Service

If you like to help others, are a good problem-solver, and have good written and verbal communication skills in English (know other language is a plus) you can turn those assets into real assets – aka, cash as an at-home customer service representative. As employers are realizing the benefits of a remote workforce, the number of customer service remote jobs are growing at a rapid pace.

Right now, after 3 months of pandemia, we have noticed an increase in the number of companies looking for remote customer service agents. You'll need an up-to-date computer, reliable high-speed internet, phone, a quality headset and any necessary software programs.

Customer service professionals serve as the first point of contact for customers and you'll do everything from placing orders and providing tech support to making reservations and answering questions – with average hourly wages of \$10 to \$19 per hour. Remote customer service jobs are listed under a number of different titles, including customer service representative, client success manager, even customer happiness engineer so be sure to do several searches using a variety of terms.

Where to look? Try general sites like [www.Flexjobs.com](http://www.Flexjobs.com) and sites that specialize in home-based call centers such as [www.AriseWorkFromHome.com](http://www.AriseWorkFromHome.com), [www.LiveOps.com](http://www.LiveOps.com), [www.Sykes.com](http://www.Sykes.com), and [www.AlpineAccessjobs.com](http://www.AlpineAccessjobs.com). But we make it more easy than ever for you! Below check ten (10) companies that is

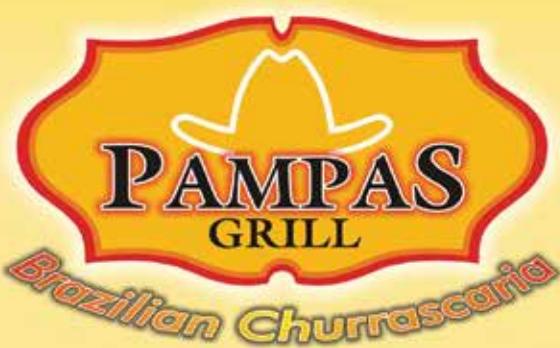
looking for remote customer service during the pandemic crisis.

- 1) **AMAZON** – the world's largest online retailer.
- 2) **HUMANA** – a leading healthcare company that offers a variety of health, wellness, and insurance products and services designed to offer an integrated approach to lifelong well-being.
- 3) **NORDSTROM** – a leading fashion retailer offering a wide assortment of clothing, shoes, and accessories for women, men, and children.
- 4) **SUTHERLAND** – a worldwide process transformation company with more than 60 global operation centers, over 120 clients, and 38,000 employees in 19 countries.
- 5) **TRANSCON** – a global company that offers customer care, sales, technical support, and credit management services.
- 6) **TTEC** – a global company that offers customer care, sales, technical support, and credit management services.
- 7) **STATE FARM** – a automobile insurance company and the nation's largest provider of auto insurance.
- 8) **UNITED HEALTH GROUP** – a diversified healthcare company comprised of two businesses: United Healthcare, a provider of benefits and insurance coverage; and Optum, a leading provider of technology and information-enabled health services.
- 9) **WILLIAMS-SONOMA** – a multichannel specialty retailer of quality home products, was established in 1956 by Chuck Williams.
- 10) **WORKING SOLUTIONS** – a Dallas and a provider of home-based customer service and sales agents. It was one of the first virtual workforces.

No traditional customer service background? Don't let that stop you! Any customer-facing experience counts, from volunteering with a nonprofit to working as a police officer to working retail.

**BEST TIP:** put yourself in clients' shoes and show you care: Try, "I understand why you're frustrated!" or "I'm sorry you were inconvenienced". Avoid negative phrases like, "No, we can't", and "I don't know". Much better: "Let me check with a colleague who's an expert in that area. Is it okay if I put you on hold for a few minutes?". ■





**"Pampas Grill  
is one small step away  
to experience  
the best of Brazilian  
style homemade food"**  
Soul Brasil Magazine

## Traditional Brazilian Cuisine

*Homemade Food and Churrasco By The Pound*

**L.A (Farmers Market)**  
6333 W 3rd Street #618  
Los Angeles, CA 90036  
Phone: (323) 931-1928

**L.A/Culver City**  
3857 Overland Ave  
Culver City, CA 90232  
Phone: (310) 836-0080



Visit our website: [www.pampas-grill.com](http://www.pampas-grill.com)

Like us on + Follow us on



**If Travel is your Passion... Brazil is your Destiny!  
If Business is your Priority for Now... Brazil Should Be in your Planning!**



**GO TRAVEL PLEASE**  
Phone/Whatapp (323)428-1963

**Travel to Brazil with Us!**  
Personal Travel & Tour Services by Magali Da Silva  
[www.soulbrasil.com/travel](http://www.soulbrasil.com/travel)



# Como Promover seu Negócio Local Online Usando o Google My Business e Outros Diretórios

*Se você tem um bar, precisa ter uma prioridade em mente quando se trata de presença online: aparecer em pesquisas de busca LOCAL.*

*Não importa se alguém em Las Vegas, Nevada, achar seu negócio se você está em Los Angeles, Califórnia – a não ser que essa pessoa esteja indo para Los Angeles.*

Isso é fato para profissionais como um “realtor” ou um dono de negócio como uma floricultura ou uma academia de jiu-jitsu. Se você espera ter mais clientes na sua região, recomendamos que continue lendo para saber como fazer as mudanças certas para começar a aparecer nos resultados de busca de negócios locais em mecanismos de busca como Google e Bing. Vamos mencionar oito (8) maneiras. Mesmo que você não possa, necessariamente, controlar distâncias, você pode otimizar sua presença online para ser mais relevante e proeminente.

- ① Crie uma página no Google My Business;
- ② Otimize sua página no Google My Business;
- ③ Adicione seu negócio em outros diretórios de busca (local) relevantes;
- ④ Inclua o endereço do seu negócio no seu website;
- ⑤ Tenha certeza de que seu NAP está corretamente configurado por toda a web;
- ⑥ Otimize o meta-tag e a meta descrição da homepage;
- ⑦ Confira se os outros elementos de SEO Local estão devidamente ajustados;
- ⑧ Considere publicar anúncios pagos ou de posicionamentos no Google Guaranteed.

Mas, primeiramente, vamos definir o que é uma busca de negócio regional/local, mencionando o Google como o mais importante. Os algoritmos do

Google são programados para dar às pessoas os resultados mais úteis e relevantes possíveis. Assim como você não quer seu negócio em Los Angeles aparecendo como resultado de buscas em Las Vegas, o Google não quer uma pessoa que busca algo em Las Vegas vendo resultados de Los Angeles. Então, o Google designou seu algoritmo de busca para mostrar resultados baseados na localização.

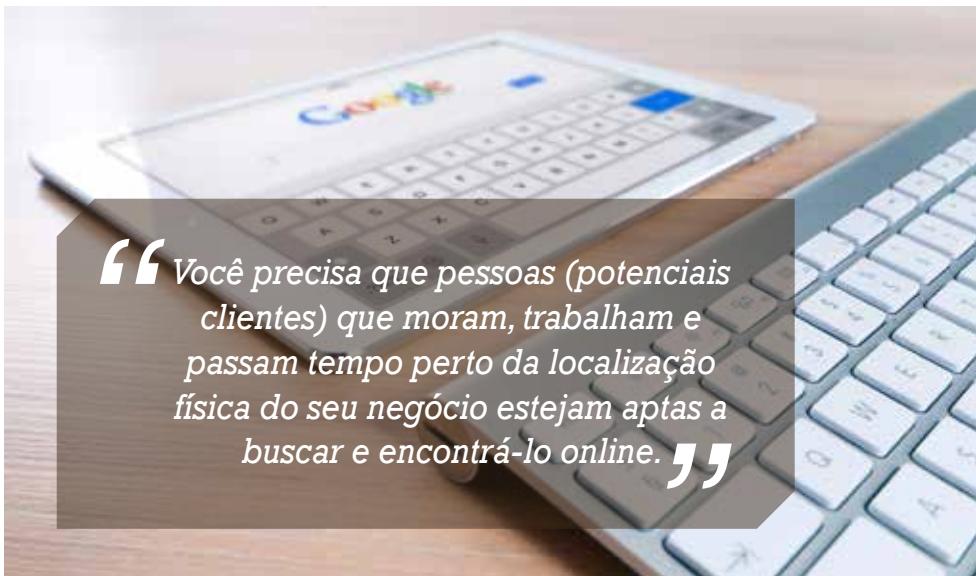
Esses resultados aparecem de diferentes formas, mas é importante perceber que, quando você pesquisar algum negócio local, os resultados da primeira página serão tanto resultados orgânicos quanto anúncios pagos ou patrocinados. Resultados orgânicos de busca são listas não pagas, que aparecem nas páginas de resultados dos mecanismos de busca (SERPs) porque os sites têm boas configurações de SEO. Já os resultados de pesquisa paga são listas que aparecem, é claro, porque você pagou ao Google (Google Guarantees Program).

No caso dos resultados orgânicos, mais particularmente no Google, você precisa ter o Google Local, ou melhor, o “Google My Business”, otimizado para ter melhores chances. Se você quer seu negócio começando a aparecer nas buscas locais-regionais, precisa aparecer na primeira ou segunda página – porque quase ninguém continua buscando na terceira página em diante do resultado de pesquisa. Então, como fazer isso?

## 1) CRIE UMA PÁGINA NO “GOOGLE MY BUSINESS”

O primeiro passo para aparecer em resultados de busca local/regional é criar sua página no [Google My Business](#). Isso vai aumentar suas chances – você precisa ter sua página verificada pelo Google My Business para aparecer nos resultados. Isso também vai te ajudar a construir sua presença online e melhorar suas chances de aparecer nos resultados de busca orgânica.





**“** Você precisa que pessoas (potenciais clientes) que moram, trabalham e passam tempo perto da localização física do seu negócio estejam aptas a buscar e encontrá-lo online. **”**

## 2) OTIMIZE SUA PÁGINA NO GOOGLE MY BUSINESS

Apenas criar sua página no Google My Business não é suficiente para começar a aparecer nos resultados de busca local/regional. Para melhorar as chances entre os primeiros resultados, você precisa otimizar e atualizar regularmente essa página.

- ✓ Adicione fotos e crie posts;
- ✓ Incentive seus clientes a deixarem avaliações/reviews na página;
- ✓ Siga acrescentando FAQs em sua página do Google.

## 3) ADICIONE SEU NEGÓCIO EM OUTROS DIRETÓRIOS LOCAIS/REGIONAIS

O Google My Business não é o único que você deve usar. Crie contas para sua empresa em outros diretórios com foco local/regional e que seja relevantes. Aqui estão alguns outros e que inclusive, enviam sinais ao Google, dando mais credibilidade para melhores resultados.

- ✓ Bing Places
- ✓ Yelp
- ✓ Angie's List
- ✓ Yellowpages
- ✓ City Search
- ✓ Superpages
- ✓ Hotfrogs, e outros.

Você também pode adicionar sua empresa em um diretório mais relacionado ao setor de seu negócio

(um diretório exclusivo de dentistas por exemplo) ou um diretório específico que foque em um determinado idioma ou grupo étnico (como o Diretório Brasileiro para profissionais e donos de negócio localizados nos EUA - [www.diretoriobrasileiro.com](http://www.diretoriobrasileiro.com))

## 4) INCLUA O ENDEREÇO DO NEGÓCIO NO SEU WEBSITE

Outra forma de usar o Google para ajudar sua marca a aparecer nas pesquisas de busca local/regional é enviar sinais sobre onde seu negócio está localizado. Mostre claramente o endereço no seu site, adicionando-o ao rodapé e na página de contato. Se você tem mais de uma localização, crie uma página específica com os endereços de cada filial – importante: nesse caso, não encha o rodapé do site com todos os endereços, mas crie uma frase tipo "ver todos os locais" e redirecione através de um link para esta página exclusiva, onde se poderá ver todos os endereços.

## 5) TENHA CERTEZA DE O NAP ESTÁ CORRETAMENTE CONFIGURADO POR TODA A WEB

Super importante ter os 3 dados comerciais em seu site e nos diferentes diretórios e garantir que as informações sejam atualizadas e precisas. Estas informações são conhecidas como NAP.

- ✓ Nome;
- ✓ Endereço;
- ✓ Número de telefone.

Não use variações diferentes do nome de sua empresa, tipo "listar" floricultura amor de minha vida" em um diretório e "floricultura de minha vida" em outros diretórios. Mantenha essas informações o mais consistente possível!

## 6) OTIMIZE O META-TAG E A META-DESCRIÇÃO DO SEU WEBSITE

Um meta-tag e meta-descrição são linhas de código adicionadas ao back-end do seu site. Usamos metatags para informar mais aos mecanismos de busca sobre uma página web. Você também pode usá-los para exibir as diferentes páginas aos buscadores pois essas são as informações que os buscadores de imediato visualizam em seu site. Mas o meta-tag e mega-descrição da página inicial (homepage) tem importância fundamental para segmentar palavras-chave relacionada a sua empresa e a cidade ou região onde esta localizada.

## 7) CONFIRA SE OS OUTROS ELEMENTOS DE SEO ESTÃO DEVIDAMENTE AJUSTADOS

Embora existam táticas específicas para ajudar seu site a melhorar o SEO Local, não se esqueça dos outros elementos de SEO. Por exemplo, a criação de conteúdo usando palavras chaves (keywords) ou o nome da cidade ou região onde esta localizado a empresa.

## 8) CONSIDERE ESTAR BEM POSICIONADO USANDO O GOOGLE GUARANTEED, OU SEJA, PAGANDO AO GOOGLE

Todas as dicas anteriores foram criadas para ajudar você a ter mais destaque nos resultados de pesquisa orgânica e com foco local em buscadores tipo Google. Mas esta última, como o nome sugere, envolve pagamento exclusivo ao Google para a exibição de sua empresa.

Se você está precisando aumentar a visibilidade em forma orgânica (maior credibilidade) de sua empresa para busca local ou regional, entre em contato conosco, da [Kisuccess Media and Marketing](#). Não se preocupe, e faremos isso por você! Temos planos que custam apenas US\$ 175. Somos especialistas em SEO, SEO local, marketing de conteúdo e marketing de vídeo. ■



# Survival Mode: Creating a Budget for Yourself Can Dramatically Improve your Severe Debt Issues

We are in the middle of 2020 and after a few months we had to face one of the most difficult moments of the last decade. A lot of people not just in the U.S but in Brazil or other parts of the world are lost or broken or thinking the best way to get into the survival mode. In this new "survival mode" chapter, we will talk about the importance of the budget. Too many people have difficulty with it and there is definitely no doubt about that.

Unfortunately, a lot of people are just not educated enough about finding debt relief by having the ability to properly manage a well-balanced budget. In general, following a strict budget each month or week, however you would want to do it, is no doubt the best way for everyone to improve their debt condition, and in a recession country or world, much more.

This is something that you should all really have already started thinking about because knowing

how to manage your money properly and being consistent with it, will drastically pay off down the road. You will finally be able to enjoy your life completely, without all of the worries that come along for anyone who is just totally overloaded with debt over debt over debt.

Your budget will make it possible for you to recognize that you can survive every single month, not just survive though, much better than that, you could potentially have a little bit of extra money each and every month. How fabulous would that be people?

Allow your budget to work for you, no matter what might come up unexpectedly. If you can do this month after month you are just really going to be shocked by the wonderful results. You will have so much more confidence each day just knowing that you can make it on your own, you are a responsible, mature and highly intelligent individual.

A lot of people learning about managing their money and following strict budgets at an early age in life and for sure it did pay off later when as an adult or a mature adult. Most of us do have a great deal in common, unfortunately, whenever it comes to spending more money than we can truly afford to spend each month and it is definitely a very serious problem, or could eventually become a serious debt concern of yours.

Take the time out and prepare yourself for this exciting learning experience. It will definitely be an eye-opener for many of you out there that tend to go a little overboard from time to time when you are out shopping around for things.

Debt is your worst enemy so if you can do anything at all to prevent this from occurring with you all throughout your fun life, start at an early age figuring out how you will follow your budget each month and make it work. ■

# GLOBAL SOUL® MOVEMENT

Com Tamara Lopes

CHEGOU A SUA HORA DE TER UMA VIDA COM MAIS SIGNIFICADO E PROPÓSITO MORANDO NO EXTERIOR!

UM CHAMADO ESPECIAL PARA VOCÊ, MULHER IMIGRANTE E EXPATRIADA!

Jornada Terapêutica, Autoconhecimento, Reconexão, Cura, Sororidade e Transformação.

Círculo de Mulheres | Mensal e Gratuito em Irvine, California



COMECE A SUA JORNADA É VENHA FAZER PARTE DA NOSSA COMUNIDADE.

@TAMARA\_LOPES\_OFFICIAL  
 WWW.TAMARALOPES.NET  
 TAMARA@TAMARALOPES.NET

- Atendimento Individual e em grupo
- Círculo de mulheres
- Workshops
- Retiros
- Mentoría
- ONLINE E PRESENCIAL

PIZZA • BRAZILIAN BITES • SALADS • PIZZA SUBS



The authentic Brazilian Pizza in LA at:

**Sampa's** gourmet  
PIZZA CO

ALL YOU  
CAN EAT  
TUE - SUN  
LOMITA



Soul Brazil's Customers get  
10% OFF any Purchase

With this coupon.  
Offer good for dine-in & take-out only.

Offer cannot be combined with other offers. One coupon per visit per party. Expires 1/31/20.

2413 Pacific Coast Hwy - Lomita, CA 90717 • 534 Washington Blvd. - Marina del Rey, CA 90292  
See Our Menu, Hours & Order Online At: [SampasPizza.com](http://SampasPizza.com)

LEARN.  
BELIEVE.  
CHANGE.  
GROW.  
BECOME.

[www.soulbrasil.com](http://www.soulbrasil.com)  
[www.kisuccess.com](http://www.kisuccess.com)

SUCCEED.

Exposição Online  
Com Foco Local!

INTERNET  
MARKETING

Você Tem um Restaurante, um Consultório Dental,  
Uma Academia de Ginástica ou Qualquer outro  
Negócio e quer Atrair mais clientes Locais?  
A Optimização do Google Maps e SEO Local  
Pode ser o que Você Precisa!

Por Apenas \$175

Kisuccess Media & Marketing  
**(424)206-0538**



# ***Em Alta nos EUA: Vídeos de Celulares Como Arma Contra Falsos Relatórios Policiais***

Falsos relatórios policiais já são um problema antigo, seja nos EUA ou em outros países. Porém com a tecnologia dos smartphones e suas câmeras potentes, esse problema tem sido solucionado dia após dia. O que acontece é que, nos últimos anos, os vídeos amadores de flagrantes feitos por diversas pessoas têm mostrado que vários relatórios policiais podem estar errados. No passado era a palavra do policial contra a do suspeito ou vítima. Agora, o vídeo feito de telefones celulares mudou, de certa forma, o debate sobre a forma que a polícia atua.

Em Buffalo (NY), no dia 4 de junho (2020), um vídeo mostra dois policiais empurrarem um homem de 75 anos no chão o deixando deitado enquanto o sangue escorria de seu ouvido. O reporte policial sobre o caso diz que o homem "ficou ferido quando tropeçou e caiu". Se não existissem diversos vídeos mostrando ângulos diferentes do ocorrido, a verdade talvez nunca viria à tona.

Em abril, em um subúrbio de Sacramento, um policial deu vários socos em um garoto de 14 anos enquanto o prendia; o relatório do policial não mencionou os socos. Já o relatório da polícia de Minneapolis sobre a

morte de George Floyd inicialmente deixou de fora os detalhes mais importantes, como o joelho pressionado em seu pescoço por quase nove minutos.

Esse é um problema geral que ocorre nas polícias em diversas partes do mundo. O criminologista da Universidade Estadual de Bowling Green, Philip Stinson, que analisou milhares de relatórios policiais, disse à CNN que mentiras ou omissões de fatos são bastante comuns.

O que se nota depois desses fatos junto com os protestos por mais de 700 cidades americanas atingindo todos os 50 estados do país é que ativistas e organizações que lutam por direitos humanos e/ou justiça social passaram a, além de protestar pela brutalidade policial, se preocupar pela frequência de denúncias falsas que ocorrem nos EUA. Os protestos lutam contra o racismo, mas também pede tratamento adequado da polícia para com os cidadãos e que ajam com a verdade dos fatos.

Os vídeos têm gerado efeito e promotores públicos e chefes de polícia de várias cidades nos EUA já

adotaram algumas medidas nos últimos anos. Na cidade de St. Louis, no Missouri, o promotor público Kim Gardner parou de aceitar novos casos ou solicitações de mandado de busca de policiais com histórico de má conduta ou falsos depoimentos em relatórios. Na Filadélfia e Seattle estão fazendo o mesmo e criaram "Listas Negras", segundo o The Marshall Project.

Chris Magnus, chefe da polícia de Tucson, Arizona, disse ao Marshall Project que "se estivesse ao meu alcance, os policiais que mentem não seriam apenas colocados em uma lista negra, mas seriam demitidos e também não poderiam trabalhar para nenhum outro departamento de polícia nos EUA". Muitas vezes, porém, sindicatos (Unions) de policiais impedem a demissão de oficiais com um histórico de brutalidade e desonestade, o que lança uma sombra sobre os policiais que dizem a verdade e são honestos.

O fato é que a morte de George Floyd gerou protestos que lutam contra da brutalidade policial e o racismo não só nos EUA, mas em outros países. A luta por igualdade racial e justiça social tem mobilizado pessoas de várias raças, idades e classes sociais. ■

# Produtos Brasileiros Com Preços Altamente Competitivos Você Encontra Aqui:

1

EM GLENDALE,  
El Mambi Market  
28 E. Chavy Chase Dr.  
(818)246-6016

2

EM SOUTH BAY,  
Continental Gourmet Market  
(3 Localizações) – cheque:  
[www.continentalgourmetmarket.com](http://www.continentalgourmetmarket.com)

3

EM NORTH HOLLYWOOD,  
Carniceria Argentina  
11740 Victory Blvd.  
(818)762-9977

4

EM CHINO (Leste de L.A.),  
Latimex Market  
11742 Central Ave.  
(909)628-8215

**Uma Variedade de Produtos Incluindo Carnes Para os seu Churrasco!  
Visite. Compre. Curta. Volte. Apoie Nossos Anunciantes.**

A mídia comunitária  
brasileira no exterior  
se une na luta contra  
o Coronavírus

**INFORMAÇÃO É  
O MELHOR REMÉDIO**

Apoie: #issopassa

**abi**  
inter  
BRAZILIAN  
INTERNATIONAL  
PRESS  
ASSOCIATION

ACONTECE Magazine  
JS NEWS  
MARA's GUÍA DE NEGÓCIOS  
língua aberta  
SOUL BRASIL Gazeta BRAZILIAN NEWS  
Sobre Rodas  
Brazilian Voice A VOZ BRASILEIRA NO EUA  
SOUTH FLORIDA Brasileira  
Brazilian Times BB  
FACEBRASIL  
FOCUS BRASIL FOUNDATION



“ The Greatest Heritage of Brazil  
is the Soul of its People ”





Our Customers Knows What We Offer...  
And Recommend Us!



#### ALEX MEAT MARKET CARNICERIA ARGENTINA

Diversos Produtos Brasileiros  
e Latino Americanos  
Frigorifico, Padaria e Mercado  
Preços Super Competitivos!!!

**11740 Victory Blvd. N.Hollywood, CA**  
**(818)762-9977 - (818)506-9772**



## Portuguese Lessons

Having fun learning the language  
and culture of Brazil

### COASTAL SAGE

School of Botanical & cultural studies.

**3685 Voltaire St. | San Diego**  
**(619) 223-5229**

Falamos Português.

## El Mambi Super Market

"Visite-nos e veja o que você pode economizar!"



### \* Produtos Brasileiros

\* Produtos Latinos e Espanhóis



\* Vinhos Finos, Cerveja e Mais

\* Moderna Frigorífico com Cortes a seu Gosto

\* 8am-8pm de Segunda a Sábado  
\* 9am-6pm nos Domingos

**328 E. Chavy Chase Dr  
Glendale, CA 91205**  
**(818)246-6016**



**Latin American**  
Gourmet Grocery Store

Specialty Food & Catering  
Two (2) Locations  
For Better Server You!



- \* The Famous Empanada
- \* Variety of Products
- \* Fresh "Pao Frances"/French Rolls (Until 10am)
- \* Meats including "Picanha" and "Carne Seca"
- \* Full Deli and Star Sandwiches Like the Milanesa, Prosciutto Ham, Matambre and the Churrasco Steak.
- \* All Favorites Desserts Like the Dulce de Leche Flan
- \* Wine from South of the Border / Star Selection

[www.continentalgourmetmarket.com](http://www.continentalgourmetmarket.com)

12921 South Prairie Ave.  
Hawthorne, CA 90250  
**310-676-5444**

25600 Narbonne Ave.  
Lomita, CA 90717  
**310-530-3213**



**Ampla Variedade  
de Produtos Brasileiros!**

- |  |               |                           |
|--|---------------|---------------------------|
| . Preços Imbatíveis e Ambiente Acolhedor | . Frigorífico | . Cerveja e Vinho         |
| . Padaria                                |               | . Produtos Sul-Americanos |

**11742 Central Ave. Chino - CA 91710**

**(909) 628-8215**



# Junho é Mês de Aniversário: Celebraremos 18 Anos com Algumas Novidades!

Primeiro veio a revista, em junho de 2002. Dois anos depois, em 2004, veio o site, [www.soulbrasil.com](http://www.soulbrasil.com). Mais adiante, em 2010, os primeiros vídeos com coberturas de eventos, como os Miss Brazil-USA e os Brazilians Days de L.A e San Diego, em nosso canal do Youtube. Em 2016, começamos uma série de vídeos em português com foco em como é a "Vida nos Estados Unidos". Mais recentemente, no verão de 2019, veio a série semanal "No Radar" – suspensa em virtude da pandemia, mas que voltará em breve, quando tudo se normalizar por completo e os eventos voltarem a acontecer.

Neste mês de junho, para celebrar nossos 18 anos, chega mais um novo projeto em formato de vídeo: "Com Vocês", um programa semanal de uma hora de duração, às quintas-feiras, onde teremos sempre entre 3 e 5 convidados conversando conosco por live via Facebook, usando a plataforma Zoom para integração simultânea dos convidados.

Na estreia, dia 25 de junho (quinta-feira), nossos convidados serão mestres de capoeira residentes na Califórnia. A conversa vai girar em torno da história da capoeira, as raízes e diferenças entre os estilos angolano e regional, a propagação em solo americano e as contribuições da modalidade para a disseminação da cultura brasileira no mundo, em particular, nos Estados Unidos. Escolhemos o tema para dar início ao novo projeto justamente por ter sido um de nossos carros-chefes nas duas primeiras edições da revista, em 2002.

Na primeira edição, tivemos uma conversa com o Mestre Amen Santo, do Grupo Capoeira Batuque, de Los Angeles. Já na segunda edição, a capoeira foi tema de capa, quando contamos a história de uma artista americana que tinha como inspiração a ginga



e os movimentos de capoeira. Podemos dizer que a Soul Brasil tem ginga na alma e berimbau no coração.

São 18 anos informando e educando nossos leitores, em português e inglês, sobre nossa cultura, nosso comportamento, nossa terra e suas belezas naturais, nossa gente aqui na Califórnia, fatos importantes que acontecem nos Estados Unidos e, claro, muita coisa sobre a arte de viver. Sim, pois cultura, música, cinema, eventos, turismo, saúde, bem-estar, vida na terra do Tio Sam, além de ecologia, sustentabilidade do planeta e direitos humanos fazem parte de nossas pautas.

A Soul Brasil se tornou uma ponte imaginária entre duas culturas, entre Brasil e Califórnia, e somos felizes em ter contribuído, de alguma forma, ao fortalecimento, ano após ano, desse elo entre brasileiros interessados na Califórnia e americanos interessados no Brasil. Em Setembro de 2015, após quase 14 anos, a Soul Brasil abandonou o formato impresso, com distribuição gratuita em centenas de lugares, e passou a ter três formatos digitais com acesso gratuito, além da opção impressa (para sua

conveniência), disponível para encomendas através do link [www.soulbrasil.com/magazine](http://www.soulbrasil.com/magazine).

Estamos no Facebook, Twitter e Instagram, além do Youtube – nossa primeira investida em redes sociais. Contamos também com uma e-newsletter há alguns anos, que se torna semanal a partir deste mês. Por fim, também como parte da comemoração de aniversário, criamos, no fim de maio, através da Kisuccess Marketing e Media, o [www.diretoriobrasileiro.com](http://www.diretoriobrasileiro.com), um serviço totalmente gratuito para busca e cadastro de profissionais e/ou negócios brasileiros residentes na Costa Oeste dos Estados Unidos.

Nos ajude a preservar e manter esta mídia comunitária e os serviços de utilidade pública que prestamos. Apoie-nos continuando a visitar nosso website, lendo nossa revista, checando nossas mídias sociais, assim como, se possível, patrocinando nossos artigos e vídeos.

#gratidao #soulbrasilmagazine

ADICIONE SEU NEGÓCIO  
GRATUITAMENTE!

## DIRETÓRIO BRASILEIRO

[DiretorioBrasileiro.com](http://DiretorioBrasileiro.com)

BUSQUE POR UM NEGÓCIO  
OU PROFISSIONAL BRASILEIRO.

TODA QUINTA  
6PM - PT

## FB LIVE "Com Vocês"

Sempre 3 ou 4 Convidados.  
Um Tema. Várias Facetas.

Estréia Quinta  
25 de Junho

Com Mestres de Capoeira

[Facebook.com/SoulBrasil](https://Facebook.com/SoulBrasil)



*Contamos sua História!*

Serviço Profissional e Especializado

- \* Biografias para Artistas e Profissionais
- \* Perfis Otimizados para o Linkedin
- \* Artigos Corporativos (Produtos e Serviços)

[www.kisuccess.com](http://www.kisuccess.com)  
Ligue para mais informações  
e sem nenhum compromisso.  
(424) 206-0538



# Discernment as an Attribute for Better Living

By Sylvia Silk

In a world containing infinite possibilities, why do we choose to attach to only one? And then, if that one possibility is not forthcoming, we get very upset! We can actually make ourselves ill when we don't get the one possibility we are fixated on.

Would we not be better served to not attach to any outcome but look forward with eager anticipation to the one possibility that Life/ Love/ Joy is sending to us? What if we were open enough to receive and

love to accept the possibility that did come to us? To focus all our energy into fear, worry, anxiety of a future outcome we do not want, we unknowingly close the door to the good that is coming to us. We divert our energy into manifesting what we don't

want. To manifest what we do want, we have to sharpen up our discerning skills.

One response to that idea is: "Oh, no I couldn't do that. I might get an outcome I wouldn't like. So I'll fret and worry about all the outcomes that I could get and don't want, and pray that I don't manifest any of them." This is an example of fear-based thinking. Fear-based thoughts disappoint and depress us.

A love-based thought would respond like an expectant child on Christmas eve, "I wonder what wonderful-ness is coming to me. I wonder what Santa/ God/ Love is bringing to me." I get all excited and happy just thinking about the good that wants to be delivered to me.

I walk through a bookstore and a book title catches my eye. It is a book written by Byron Katie, the originator of The Work, called Loving What Is. That's what a love-based thought settles on: it loves what is and what is coming. It is a non-stressful, exciting way to think.

Discernment is an attribute of one who has learned to tell the difference between a fear-based thought and a love-based thought, and a master is one who chooses the love-based thought. Practice choosing love-based thoughts over fear-based one. ■

\*Sylvia Silk is a Reconnective Healing Practitioner trained by Dr. Eric Pearl and the Executive Director of the Institute For Balanced Living, a place to go for healing, support and transformation along your evolving path to living life in balance.



**“** Brazilian women are just stunning, sometimes godlike creatures. Beauty has been worshiped since the Greeks, Romans, and even before when our ancestors walked the Africa plains. Many evolutionary psychologists point out today that back in the "Pleistocene" days, beauty was an important fitness indicator. **”**





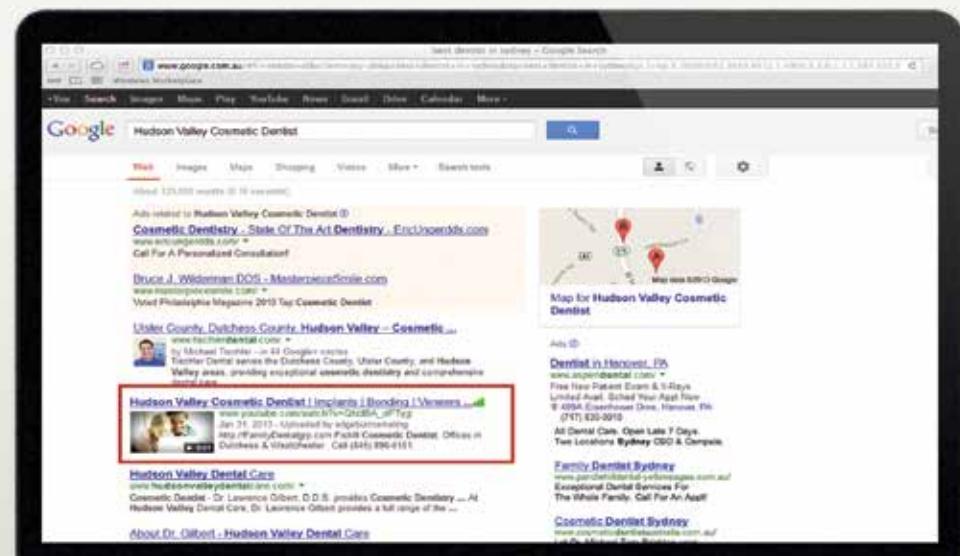
## VIDEO PRODUCTION & MARKETING

Our Business is Promote Your Business



\* Marketing \* Multimedia \* PR \* Printing \* Publishing

# CAN YOUR CUSTOMERS FIND YOU ONLINE?



## ORGANIC SEO.

Get your videos to the top of the search engines so prospective customers can find your business.

## BRAND DEVELOPMENT.

Increase your brand awareness and develop a community of active customers with video.

## SOCIAL MEDIA.

Increase customer engagement with video and turn your fans into a totally loyal customer base.

## VIDEO MARKETING.

Custom solutions for video development, video marketing campaigns and local video search.

CALL US TODAY (424)206-0538

FALAMOS PORTUGUÊS

HABLAMOS ESPANOL

WWW.KISUCCESS.COM