

Feliz com a vida

30 DICAS PARA SIMPLIFICAR A SUA VIDA EM 30 DIAS!

CATEGORIA | VESTUÁRIO

DIA 1 | bolsa e carteira

Dica: esvazie tudo, tire tudo de dentro das bolsas, da sua carteira e comece jogando fora todo o lixo, coisas que você carrega e nunca usa como cartões vencidos ou de fidelidade. Tente manter o mínimo possível e só aquilo que você realmente usa. Faça disso um hábito limpando uma vez por semana!

DIA 2 | roupas

Dica: eu amo o método KONMARI da Marie Kondo de arrumação por categoria (eu já fiz um vídeo sobre isso e você pode assistir [[AQUI](#)] se quiser uma inspiração mais detalhada sobre esse tópico). Se você ainda não está preparada para uma grande mudança e desapego, comece de um jeito mais simples tirando da frente tudo aquilo que está em mal estado, furado, manchado, muito cheio de bolinhas. Resista à tentação de deixar esses itens para “usar em casa”. Não é porque estamos em casa que precisamos ficar mal arrumadas, aliás, esse é um grande erro! Separe também as roupas que precisam de conserto e tire umas horas do dia para fazer uma barra, pregar um botão ou leve para alguém que possa fazer isso para você. Não deixe para depois! Aproveite essa oportunidade para cuidar e colocar suas roupas em ordem! Aquilo que não está bom para doação podem virar paninhos de limpeza e o que está em bom estado pode ser vendido ou doado.

DIA 3 | roupa íntima

Dica: muita gente esquece das roupas íntimas quando começa a arrumação do armário. As mesmas dicas acima se aplicam aqui: tire tudo aquilo que está furado, manchado e em mal estado. Doe ou recicle!

DIA 4 | sapatos

Dica: tire todos aqueles que estão extremamente gastos, furados, com salto quebrado. Leve aqueles que você ainda acha que tem conserto a um sapateiro. Ah, aquele sapato que custou mais caro, merece um cuidado extra e pode receber um reforço na sola antes mesmo de ficar gasto, já pensou nisso?

Desapegue daqueles sapatos que machucam seus pés e te deixam desconfortável. Se ainda estiverem novos, venda ou dê para alguém que vá realmente usar. Os demais, aproveite para limpar e engraxar, você vai ver que eles vão ficar tão lindos que vão parecer novos!

DIA 5 | acessórios

Dica: correntinhas quebradas, brinco que perderam o par, coisas que não tem conserto precisam ir para o lixo. Se forem de ouro ou prata, existem lugares que compram o material e você ainda pode fazer um dinheirinho. DESAPEGUE das coisas que não tem mais o seu estilo ou que estão guardadas há anos! Deixe apenas aquilo que te traz alegria e que te faz sentir bonita!

DIA 6 | produtos de beleza

Dica: o primeiro passo aqui é juntar tudo o que você tem em um lugar só e fazer um inventário de tudo! Separe o que está vencido (eu também fiz um vídeo [\[ASSISTA AQUI\]](#) sobre maquiagem que ensina a olhar a validade dos produtos gringos) e jogue fora! Tá com muita coisa vencida e não tem coragem de jogar fora? Jogue mesmo assim e use como lição para não comprar da próxima vez que tiver vontade, use seus produtos até o final e você vai sentir a satisfação que é!

CATEGORIA | OBJETOS ALEATÓRIOS

DIA 7 | revistas e manuais

Dica: a não ser que você queira guardar uma revista por alguma razão específica, não faz sentido ficar acumulando um monte de papel sem utilidade. O mesmo vale para manual de instruções. As marcas disponibilizam todas as informações na internet e você não precisa ter esse monte de papel que eu aposto que você nunca leu ocupando espaço e justando poeira na sua casa.

DIA 8 | cadernos e agendas

Dica: auto explicativo, ninguém precisa guardar a agenda de 3 anos atrás cheias de anotações de trabalho. Não estou falando de diários e coisas que vão nos trazer alegria quando lermos daqui a alguns anos, mas sim daqueles cadernos de anotações que já serviram o seu propósito e agora só ocupam espaço. Se você tem pena de usar os cadernos fofinhos que compra, está na hora de mudar essa mentalidade e colocar em uso! Não faz sentido guardar algo para não usar.

DIA 9 | contas, recibos e exames

Dica: é fato que a gente precisa guardar muitos desses recibos e contas para o imposto de renda e controle mensal, mas depois que você já usou e entregou a documentação referente a aquele ano, não faz sentido ficar guardando contas de 5 anos atrás porque um dia você talvez possa precisar.

Digitalize! Hoje em dia a maioria dos informes de rendimentos e outras contas são eletrônicas e se você realmente achar que precisa, guarde somente aqueles que podem ser contestados. Os resultados dos exames podem ser consolidados todos em uma planilha e as imagens salvas no computador.

DIA 10 | material escolar ou de escritório

Dica: canetas quebradas ou que não funcionam mais, cadernos usados pela metade, apostilas de muitos anos atrás e tudo o que é material de escritório ou escolar que está quebrado ou sem uso pode ir para o lixo e os em bom estado podem ser doados.

DIA 11 | eletrônicos

Dica: tudo aquilo que está velho, quebrado, cabos de coisas que você nem sabe do que é. Sabe aquele cabo que você guarda porque “vai que um dia precisa”? Esses são exatamente aqueles que a gente nunca lembra de resgatar quando precisa de verdade. Recicle esses materiais com responsabilidade, e não mantenha nada disso em casa se você não tiver utilidade.

DIA 12 | CDs, DVDs, LIVROS

Dica: esse é um assunto delicado para muita gente. Uma coisa que eu fiz quando me mudei do Brasil foi passar todos os meus CDs para o meu iTunes e doei todos. Alguns tinham valor sentimental? Sim, tinham, mas eles nunca me fizeram falta. O mesmo aconteceu com os DVDs. Eu tinha uma coleção deles em casa, mas não tinha mais nem o aparelho para assistir, então qual era o sentido daquilo? Eu ainda gosto de ter alguns livros que consulto quando quero lembrar de alguma coisa, mas se você tem livros que não gosta ou que não faz sentido algum guardar, passe para frente. Mais uma vez é importante dizer que você não precisa se livrar de tudo o que é físico só porque hoje existem opções digitais, mas é importante saber a intenção por trás daqueles objetos que você mantém na sua casa. Ter por ter ou por pena de desaparecer não faz sentido e ocupa espaço de coisas que poderiam estar te fazendo feliz de verdade!

CATEGORIA | **CASA**

DIA 13 | roupa de cama, mesa e banho

Dica: faça um inventário de tudo. Os que estão mais velhos, mas ainda bons podem ser reaproveitados. Se você costura ou conhece alguma costureira, lençóis podem virar fronhas, toalhas podem virar panos de prato e assim por diante. O que está furado, rasgado, caindo aos pedaços, tire da frente. Eles até podem virar paninhos de limpeza, mas faça com capricho, assim você não só

reaproveita algo que quando descartado pode poluir o meu ambiente, mas também não enche a casa de trapo só movendo as coisas de um lugar para outro. Corte pedaços iguais, deixe tudo ajeitado!

DIA 14 | material de limpeza

Dica: frascos só com um fundinho de produto, produtos vencidos, coisas que não atenderam a necessidade precisam ser descartados. Mantenha só o que for essencial e lembre-se que a maioria das coisas podem ser muito bem limpas com vinagre, bicarbonato de sódio e sabão neutro!

DIA 15 | aquele maleiro ou aquela gaveta

Dica: todo mundo tem aquela gaveta ou armário que dá medo de abrir porque nunca se sabe o que vai acontecer, não tem? Eu aposto que mais da metade das coisas que estão naquele maleiro ou na gaveta você não lembra que tem e não usa faz anos, então porque manter? Tá na ora de enfrentar esse monstro e se desfazer de tudo!

DIA 16 | coisas quebradas

Dica: toda vez que você mantém algo quebrado na sua casa, você não só está roubando de si mesmo a chance de ter algo que funcione, mas provavelmente se irritando toda vez que precisa lidar com aquilo. Se você mantém aquela cadeira bamba que ninguém quer sentar porque um dia pretende arrumar, arrume HOJE! O mesmo vale para aquele relógio de parede sem pilha, o abajur com a lâmpada queimada, a porta que faz barulho quando abre ou está emperrada. Você não está nem aproveitando o benefício que aquele objeto te traria, nem abrindo espaço para ter algo novo. Se você não se importou em consertar aquilo por tanto tempo, talvez você não precise daquilo na sua vida. Eu não sou supersticiosa, mas eu realmente acho que coisas quebradas são um atraso de vida pelo simples fato de nos fazer perder tempo.

CATEGORIA | COZINHA

DIA 17 | itens duplicados ou quebrados

Dica: ninguém precisa de 3 espremedores de alho, certo? Pegue tudo aquilo que você tem duplicado, escolha o melhor deles e doe o restante. Descarte tudo o que está quebrado, mande amolar as facas e tesouras que estão cegas há anos. Já pensou no tempo que você economizaria para cortar os alimentos com uma faca afiada? O mesmo vale para toalhas, panos de prato e guardanapos. Tire aquilo que está muito manchado, rasgado, encardido e arrume um novo uso para essas peças ou descarte. Mantenha só o que for útil e cuide das suas coisas para que elas possam te servir da melhor forma! Ah! E sabe aquele jogo de chá de porcelana e os copos de cristal e a toalha bonita que são

guardados pra visita? Pode começar a usar tudo. Você merece usar o que tem de melhor na sua casa todos os dias!

DIA 18 | despensa

Dica: olha o inventário de novo! Eu sempre acho bom começar tirando tudo dos armários e só ir colocando de volta o que ainda será usado. Se está vencido, se você não usa mais, se só tem um fundinho no saco, descarte. Crie o hábito de guardar as coisas em recipientes de vidro em que você consiga ver o que tem dentro para não esquecer esses saquinhos perdidos na despensa.

DIA 19 | geladeira

Dica: faça o mesmo!

CATEGORIA | DIGITAL

DIA 20 | organize seus emails

Dica: delete todos os emails que não precisam ser guardados assim que eles chegarem, adquira esse hábito. Aqueles que você precisa guardar, crie pastas que facilitem isso. Tente criar o sistema mais simples possível para que você consiga manter. As vezes queremos ser muito sofisticados e isso faz com que a gente não faça. Ah! Aproveite para se desalastrar de tudo o que não é útil para você e se livre dos emails indesejados usando o serviço gratuito unroll.me

DIA 21 | faça uma limpa nas redes sociais

Dica: para de seguir aquela pessoa que não te inspira, que te irrita, que não agrega a sua vida. Vale também para “amigos” ou aquelas pessoas que sentimos uma certa obrigação ser sermos amigos virtuais. Desapega! O mesmo para grupos de WhatsApp que você não tem o mínimo interesse de fazer parte e tudo que consome tempo que você preferiria usar fazendo outra coisa.

DIA 22 | organize os apps no smartphone

Dica: delete todos os apps que não são usados no seu smartphone, além disso, deixe na tela inicial apenas aqueles mais importantes e coloque no final ou até exclua aqueles que te distraem como os apps de redes sociais. É muito fácil abrir o celular e clicar logo que vemos esses apps, mas se eles não estão à vista não precisamos ficar olhando o tempo todo.

DIA 23 | organize e faça back-up de arquivos e fotos digitais

Dica: as câmeras digitais fizeram com que a gente tire milhares de fotos para termos uma boa para postar. Se todas aquelas outras não estavam boas o suficiente, para que guardar? Precisamos

aprender a nos desapegar de fotos e arquivos digitais que não servem um propósito. Parece que os arquivos sempre vão ter espaços infinitos, mas acabam ocupando espaço sim e esses espaços custam dinheiro e vão se tornar escassos eventualmente.

DIA 24 | organize suas playlist musicais

Dica: música pode mudar completamente nosso humor para melhor! Tente concentrar todas as suas em um só lugar e crie playlists para os momentos da sua vida. Eu uso o Spotify e aqui está a minha playlist se você quiser seguir: feneute.

CATEGORIA | ITENS PESSOAIS OU COM VALOR SENTIMENTAL

DIA 25 | organize suas fotos de papel e crie novos para revisitar memórias

Dica: eu tinha uma caixa com fotos da minha infância que eu acabava nunca olhando porque dá preguiça. Colocar essas fotos em álbuns facilita o nosso acesso e nos deixa mais animados para revisitar essas memórias de vez em quando. Fotos foram feitas para nos levar de volta para momentos felizes da nossa vida e a gente deveria fazer disso uma coisa legal. O mesmo vale para as fotos digitais, faça álbuns (mesmo que virtuais) das memórias mais importantes e lembre sempre que tiver vontade.

DIA 26 | hobbies

Dica: pode ser artesanato, pintura, jardinagem, esportes, se você tem um hobby que precisa de material como tinta, ferramentas, veja se tudo está dentro da validade, se você precisa substituir algo e organize só o que ainda serve o propósito. As vezes queremos começar algo novo e já compramos todo o equipamento, tipo eu uma vez que decidi que ia aprender a jogar tênis, mas nunca levei em frente. Venda! Não guarde só porque custou caro. Quem sabe olhando tudo isso você também não redescobre uma paixão antiga e volta a praticar seu hobby preferido?

DIA 27 | carro

Dica: faça uma limpeza, tire toda a tralha do porta malas e, se possível, uma revisão básica no seu carro. Prevenir sempre evita que o carro deixe a gente na mão em um momento inesperado.

DIA 28 | souvenirs, lembranças e presentes de valor sentimental

Dica: se você ganhou um presente que nunca usou, mas fica com dó de se desfazer por consideração à pessoa que te deu, saiba que isso é um erro. Um presente tem a intenção de fazer aquele quem ganha e quem dá feliz. Se você ficou feliz com a lembrança, mas acabou não usando, o objetivo do presente já foi cumprido, então você não precisa guardar aquilo. O mesmo vale para lembranças de

viagem, só vale a pena guardar aquelas que realmente nos trazem alegria. Você também pode ressignificar coisas como enquadrar um cartão antigo, um ticket de viagem junto com uma foto e até um livro. Algo que estava apenas guardado vai virar um objeto de decoração super criativo e personalizado.

DIA 29 | desapegue de pessoas tóxicas

Dica: depois que desapegamos das coisas materiais é fundamental levarmos isso para a parte emocional também. Manter na sua vida pessoas tóxicas é como manter toda essa bagunça de coisas que não te servem um propósito e só roubam espaço de coisas que poderiam trazer benefícios para a sua vida. Infelizmente, muitas vezes essas pessoas são da nossa família e não podemos simplesmente tirá-las da nossa vida, mas podemos neutralizar a influência que elas têm na nossa vida colocando limites. Afaste da sua vida pessoas que só te fazem sentir mal, inadequado, estressado e infeliz. Também pare para avaliar se você não está sendo a pessoa tóxica da vida de outra pessoa. Muitas vezes, acabamos sugando a energia ou julgando algumas atitudes com boa intenção, mas isso não está fazendo bem para quem recebe.

DIA 30 | cuide do seu corpo

Dica: tire um dia para descansar, fazer aquele ritual de beleza que você fica adiando, corte o cabelo, faça uma massagem, uma limpeza de pele ou qualquer coisa que vai fazer você se sentir cuidada e amada! Cuide da sua saúde e alimentação, não porque você precisa ficar sarada, mas porque quanto mais saudável for o seu corpo, melhor ele vai te servir. Nosso corpo é a nossa casa, e agora que a sua casa está limpa e organizada, nada mais justo do que fazer o mesmo pelo nosso corpo onde a gente mora 24 horas por dia!

BÔNUS | ORGANIZE A SUA MENTE

Dica: esse é o melhor investimento que você pode fazer na sua vida. Uma vez que você organiza todo o ambiente que te cerca, vai sobrar tempo para que você comece a olhar para dentro e começar a organizar seus pensamentos e emoções vai ser inevitável. Invista no seu autoconhecimento e na sua saúde mental. De nada vale ter mil coisas legais, viajar, ter uma vida incrível por fora se por dentro ainda vivemos na bagunça e no caos emocional. Organizar a mente é como organizar a casa, e encontrar um lugar para tudo para que a gente não acumule mais o que não precisa e sempre encontre facilmente aquilo que queremos. Esse é um processo contínuo que nunca terá fim, mas uma vez que você começar a trabalhar vai ser cada vez mais fácil.