

30 *DICAS*
para *simplificar*
a sua vida em
30 *DIAS*

FÊ NEUTE

3ª edição | Dezembro de 2022

CATEGORIA:

VESTUÁRIO

DIA 01

Bolsa e carteira

Esvazie suas bolsas, tire tudo de dentro da sua carteira e comece jogando fora todo o lixo, como papéis, recibos e coisas que você carrega e nunca usa como cartões vencidos ou de fidelidade. Faça o mesmo com a sua necessaire, aliás, será que você realmente usa e precisa de tudo que carrega nela? Tente manter o mínimo possível e só aquilo que é realmente útil.

DIA 02

Roupas

Eu amo o método KONMARI da Marie Kondo de arrumação por categoria (saiba mais [NESSE VÍDEO](#) que eu fiz sobre o assunto). Se você ainda não está preparada para uma grande mudança ou desapego, comece do jeito mais simples que é tirando da frente tudo o que está em mal estado, furado, manchado ou muito cheio de bolinhas. Resista à tentação de deixar esses itens para “usar em casa”, afinal, não é porque estamos em casa que precisamos ficar mal arrumadas.

Separe também as roupas que precisam de conserto e tire algumas horas do dia para fazer barras, pregar botões ou para levar para alguém que possa fazer isso para você, só não deixe para depois!

Essa é a hora de cuidar e colocar suas roupas em ordem! Aquilo que não está bom

para doação pode virar paninhos de limpeza e o restante pode ser vendido ou doado.

LEMBRE-SE: roupa não é lixo e deve ser descartada ou reciclada de forma adequada. Para mais informações, leia esse [GUIA COMPLETO](#) no Fê-liz com a vida.

DIA 03

Roupa íntima

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

DIA 04

Sapatos

Tire todos os sapatos que estão extremamente gastos, furados ou com salto quebrado. Leve os que ainda tem conserto a um sapateiro e tire algumas horas para limpar e engraxar os demais. Você vai se surpreender como só isso já vai fazer com que eles fiquem com aspecto de novos!

Ah, sabe aquele sapato que custou mais caro ou que você amou muito e não quer que estrague? Que tal tomar um cuidado extra e fazer um reforço na sola antes mesmo de usar pela primeira vez, já pensou nisso?

DIA 05

Acessórios

Correntinhas quebradas, brincos que perderam o par ou a tarracha, coisas que não têm conserto, precisam ser ressignificados ou ir para o lixo. Os acessórios em ouro

ou prata, podem ser vendidos em locais específicos para isso. DESAPEGUE das coisas que não fazem o seu estilo ou que estão guardadas há anos e deixe apenas as que trazem alegria e que fazem você se sentir bonita!

DIA 06

Produtos de beleza

O primeiro passo é reunir tudo o que você tem em um lugar só e fazer um inventário. Separe o que está vencido (eu fiz um vídeo [\[ASSISTA AQUI\]](#) sobre maquiagem que ensina a olhar a validade dos produtos gringos) e jogue fora! Tem muita coisa vencida e não tem coragem de jogar fora? Jogue mesmo assim, aprenda com o erro e adquira o hábito de usar seus produtos até o final. Nada é mais satisfatório do que ver um potinho vazio, eu garanto!

CATEGORIA:

OBJETOS ALEATÓRIOS

DIA 07

Revistas e manuais

A não ser que você queira guardar revistas por alguma razão específica, não faz sentido ficar acumulando um monte de papel sem utilidade. O mesmo

vale para manuais de instruções. Hoje em dia, as marcas disponibilizam todas as informações na internet para que você não precise guardar esse monte de papel. Garantias e certificados podem ser organizados em uma pasta, caso seja necessário.

DIA 08

Cadernos e agendas

Auto-explicativo, ninguém precisa guardar a agenda de 3 anos atrás cheias de anotações de trabalho. Não estou falando de cadernos com anotações importantes ou diários que vão nos trazer boas memórias quando lermos daqui alguns anos, mas sim daqueles que já serviram o seu propósito e agora só ocupam espaço. Ah, e 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 comprar algo para não usar.

DIA 09

Contas, recibos e exames

É fato que precisamos guardar muitos desses recibos e contas para o imposto de renda ou controle mensal. Aqui em casa eu tenho um arquivo com uma pasta para cada um dos últimos 7 anos e descarto a mais antiga antes de iniciar um ano novo. Digitalize tudo o que puder, afinal, a maioria dos informes de rendimentos e outras contas são eletrônicas hoje em dia e, se você realmente achar que precisa, guarde somente aqueles que têm a chance de serem 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

Canetas que não funcionam mais, cadernos usados pela metade, apostilas de muitos

anos atrás, provas e trabalhos impressos devem ser descartados. Se você quer guardar alguma coisa de lembrança, faça isso de forma organizada, separe por ano e escolha o que for realmente especial e trará boas memórias quando forem revisitados no futuro.

DIA 11

Eletrônicos

Tudo o que está obsoleto, quebrado ou que não serve mais o seu propósito pode ser descartado. Sabe aquele cabo que você guarda porque “vai que um dia precisa”? Esses são exatamente os que a gente nunca lembra de resgatar quando precisa de verdade. Eletrônicos não podem ser jogados no lixo, por isso, recicle esses materiais com responsabilidade.

DIA 12

CDs, DVDs, LIVROS

Esse é um assunto delicado para muita gente porque envolve valor sentimental. Uma coisa que eu fiz quando saí do Brasil foi passar os meus CDs para o iTunes e doar todos eles. Eu tinha apego por muitos, mas eles nunca me fizeram falta. O mesmo aconteceu com os DVDs. Eu tinha uma coleção enorme, mas nem tinha mais o aparelho para assistir, então qual era o sentido daquilo? Já os livros são diferentes. Eu gosto de consultá-los quando quero relembrar de alguma coisa, mas anualmente faço uma limpa e tiro aqueles que não fazem mais sentido.

O mais importante aqui não é se livrar de tudo o que é físico só porque hoje existem opções digitais, e sim, saber a intenção por trás daqueles objetos que você mantém na sua casa. Ter por ter ou por pena de desapegar não faz sentido e ocupa espaço de coisas que poderiam estar fazendo você feliz de verdade.

DIA 13

Roupa de cama, mesa e banho

Primeiro, faça um inventário de tudo. Os artigos mais velhos que continuam em bom estado, 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, descarte de maneira responsável ou transforme em paninhos de limpeza. Faça com capricho e não apenas acumule trapos que nunca serão usados.

CATEGORIA:

CASA

DIA 14

Material de limpeza

Frascos só com um fundinho de produto, coisas vencidas ou que não atenderam às necessidades da casa, precisam ser descartadas. 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

Aquela maleiro ou aquela gaveta

Todo mundo tem aquela gaveta ou armário que dá medo de abrir porque nunca se sabe o que vai encontrar, não tem? Eu aposto que, mais da metade das coisas que

estão naquele maleiro ou na gaveta, você não lembra que tem ou não usa há anos então, por que manter? Tá na hora de enfrentar esse monstro, se desfazer de tudo e recuperar todo esse espaço perdido

DIA 16

Coisas quebradas

Quando mantemos algo quebrado em casa, estamos não só roubando de nós mesmos a chance de ter algo que funcione, mas provavelmente, também estamos nos irritando toda vez que precisamos 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. Ao não fazê-lo, você deixa de aproveitar o benefício que aquele objeto traria, e não abrindo espaço para algo novo. Se você não se importou em consertar aquilo por tanto tempo, talvez não precise disso na sua vida. Eu não sou supersticiosa, mas 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

Ninguém precisa de 3 espremedores de alho, certo? Pegue tudo aquilo que você tem

duplicado, escolha o melhor e doe o restante. Descarte tudo o que está quebrado, mande amolar as facas, tesouras e alicates que estão cegos 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 servir você da melhor forma possível! Ah, sabe aquele jogo de chá de porcelana, os copos de cristal e a toalha bonita que são guardados para a visita? Pode começar a usar tudo hoje mesmo! Você merece usufruir do que tem de melhor na sua casa todos os dias!

DIA 18

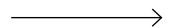
Despensa

Mais uma vez, faça o inventário de tudo. Eu recomendo começar tirando tudo dos armários e só colocar de volta o que ainda será usado. O que está vencido, o que você não usa mais ou só tem um fundinho de nada no saco, descarte. Eu gosto de guardar as coisas em recipientes de vidro para conseguir enxergar o que tem dentro e não esquecer esses saquinhos perdidos na despensa.

DIA 19

Geladeira

Eu imagino que a porta da sua geladeira tenha coisas que você não usa há anos, acertei? Repita o processo da despensa e mantenha apenas o essencial.



CATEGORIA:

DIGITAL

DIA 20

Organize seus e-mails

Adquira o hábito de deletar todos os emails que não precisam ser guardados assim que eles chegarem. Para os que precisam ser arquivados, crie pastas que facilitam esse processo. Crie o sistema mais simples possível para que você consiga manter, aproveite para se descadastrar de tudo o que não é útil para você e livre-se dos e-mails indesejados usando o serviço gratuito unroll.me.

DIA 21

Faça uma limpa nas redes sociais

Para de seguir aquela pessoa que não te inspira, que te irrita e não agrega nada à sua vida. Vale também para os amigos ou aqueles que sentimos uma certa obrigação de sermos “amigos virtuais”. Desapega! Saia dos grupos de WhatsApp que você não tem o mínimo interesse em fazer parte deixando uma mensagem simpática de despedida e delete tudo o que consome tempo que você gostaria de estar usando para fazer outra coisa.

DIA 22

Organize os apps no smartphone

Delete todos os apps que não são usados no seu smartphone, além disso, deixe

na tela inicial apenas os mais importantes e coloque no final ou até exclua os que distraem você, como os apps de redes sociais. É muito fácil abrir o celular e clicar na primeira coisa que vemos mas, se eles não estão à vista, não olhamos com tanta frequência.

DIA 23

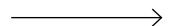
Organize e faça back-up de arquivos e fotos digitais

As câmeras digitais fizeram com que a gente tirasse milhares de fotos para termos uma boa para postar. Se todas aquelas outras não estavam boas o suficiente, para que guardar? Precisamos aprender a desapegar de fotos e arquivos digitais que não servem um propósito. Ao contrário do que parece, nuvens não são espaços virtuais infinitos. Eles custam dinheiro e se tornarão escassos com o tempo, pode anotar!

DIA 24

Organize suas playlist musicais

Músicas podem 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 novas para revisitar memórias

Eu tinha uma caixa com fotos da minha infância que eu acabava nunca olhando porque ficava com preguiça da bagunça. Colocar essas fotos em álbuns facilitou o acesso e me deixou mais animada para revisitar essas memórias de vez em quando. Fotos foram feitas para nos levar de volta para momentos felizes da nossa vida e quanto mais fácil, mais gostoso de compartilhar. O mesmo vale para as fotos digitais, faça álbuns (mesmo que virtuais) das memórias mais importantes e relembre sempre que tiver vontade.

DIA 26

Hobbies

Pode ser artesanato, pintura, jardinagem ou esportes, se você tem um hobby que precisa de material como tinta e ferramentas, veja se tudo está dentro da validade, se precisa substituir algo e organize tudo o que ainda seja útil. Às vezes, queremos começar algo novo e já compramos todo o equipamento, mas se não levou para

frente, venda! Não guarde só porque custou caro. Quem sabe se, ao olhar tudo isso, você redescobre uma paixão antiga e volta a praticar seu hobby preferido?

DIA 27

Carro

Dê uma geral nos compartimentos internos, tire toda a tralha do porta malas, limpe por dentro e por fora e, se possível, leve o seu carro para uma revisão básica. Prevenir sempre evita que o carro deixe a gente na mão em um momento inesperado.

DIA 28

Souvenirs, lembranças e presentes de valor sentimental

Se você ganhou um presente que nunca usou, mas fica com dó de se desfazer por consideração à pessoa que deu, saiba que isso é um erro. Um presente tem a intenção de fazer quem ganha e quem dá feliz. Se você ficou feliz com a lembrança, mas acabou não usando, o objetivo do presente já foi cumprido e 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

Depois de desapegarmos das coisas materiais é fundamental levarmos isso para a parte emocional também. Manter na sua vida pessoas tóxicas é como manter toda

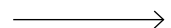
essa bagunça de coisas que não servem um propósito e só roubam espaço de coisas que poderiam trazer benefícios para a sua vida. Infelizmente, muitas vezes essas pessoas são da nossa família e não podemos simplesmente tirá-las da nossa vida, mas podemos neutralizar a influência que elas têm colocando limites. Afaste-se de pessoas que só fazem você se sentir mal, inadequado, estressado e infeliz. Também é importante avaliar se você não está sendo a pessoa tóxica da vida dos outros.

DIA 30

Cuide do seu corpo

Tire um dia para descansar, fazer aquele ritual de beleza que você fica adiando, cortar o cabelo, fazer 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 emagrecer ou ficar sarada, mas porque quanto mais saudável for o seu corpo, melhor ele vai te servir. Nosso corpo é a nossa primeira casa, e agora que a sua outra 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

Esse é o melhor investimento que você poderá fazer na sua vida. Uma vez que você organizar todo o ambiente que o cerca, vai sobrar tempo para que você comece a olhar para dentro e, 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 para que tenhamos acesso fácil ao que precisamos sem precisar perder tempo com o que não é importante. Esse é um processo contínuo que nunca terá fim, mas uma vez que você começar a trabalhar vai ser cada vez mais fácil.

AGORA QUE VOCÊ JÁ SE
ORGANIZOU, QUE TAL COMEÇAR
A PLANEJAR A SUA VIDA?

O Planeje sua vida é o meu programa online que foi desenvolvido para guiar o seu processo de autoconhecimento de forma efetiva para que você se conecte com os seus valores, aprenda a estabelecer prioridades, escolha quais são os sonhos que valem a pena serem perseguidos e quais são as metas e os passos necessários para que eles aconteçam.

Conheça mais em planejesuavida.com.

@feneute

felizcomavida.com

contato@felizcomavida.com