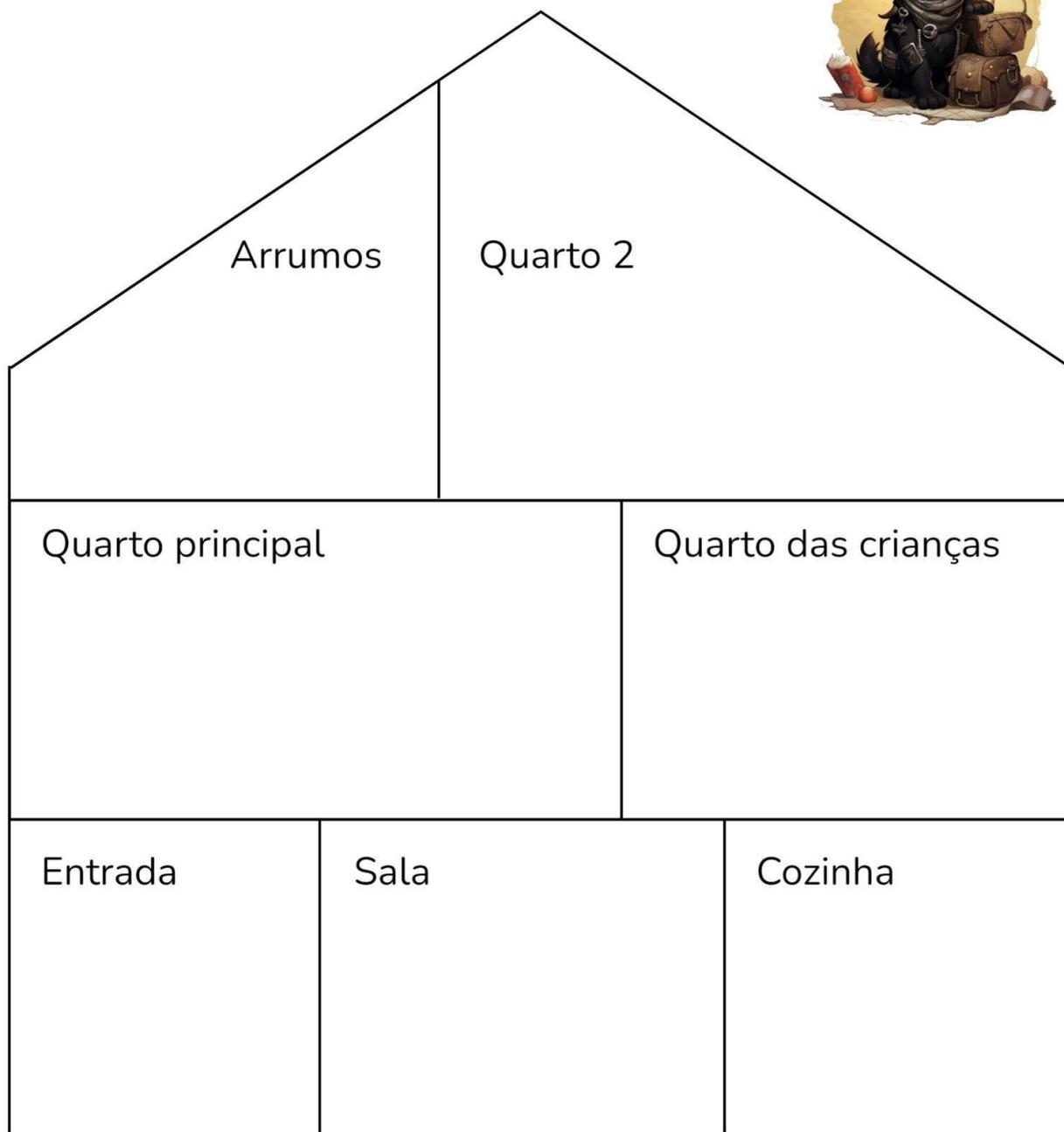


Caça ao Tesouro em casa



Instruções:

Percorre a tua casa, divisão por divisão. A tua missão é encontrar 3 coisas em cada divisão que possas colocar à venda numa plataforma à tua escolha. Agora vai.

Recompensa:

A triagem

Quando damos a volta aos nossos pertences e nos dispomos a tomar decisões, acabamos por identificar:

- aquilo que queremos manter porque gostamos, usamos e temos condições para manter;
- aquilo que (já) não usamos, não gostamos, não temos condições para manter, temos em duplicado ou que não está mais funcional/em condições;
- e aquilo que é lixo.

Aquilo que cabe na segunda opção listada, aqui por casa acaba por ser doado, mas podemos até transformar estes artigos em alguma liquidez para usar naquilo que realmente é necessário.

E se ainda não vendeste os artigos que selecionaste no desafio anterior, lembro que este é um bom momento para o fazeres. Pois manter “as tralhas” em casa até à sua venda pode tornar-se em si um problema.

Não quer dizer que não se possa fazê-lo com alguma ordem. O importante é estabelecermos algumas regras e nos certificarmos de que as cumprimos. Regras como definir o lugar que estas vão ocupar e que estamos dispostos a utilizar para o efeito, ou como estabelecer um prazo para a sua permanência ali.

Registando a data de entrada (ou de colocação do anúncio online) e a data limite, será mais fácil manter o projeto-liquidez organizado.

Estás à espera de quê?



O papel

Quer seja numa gaveta da secretário ou num canto do armário, um dos problemas mais comuns é a quantidade de papel que parece reproduzir-se a grande velocidade.

É claro que precisamos de tempo para fazer triagem, arquivar e organizar, mas existem várias medidas que podemos tomar para que entre menos papel na nossa casa.

Revistas

Pode optar-se pelo formato digital. O mesmo vale para os jornais, cuja assinatura digital acaba por ficar mais barata do que em papel. Quanto às revistas antigas, podes digitalizar apenas aquilo que queres guardar (de algo para fazeres mais tarde, por exemplo).

Faturas e extratos bancários

Muitos bancos e empresas oferecem a opção de fatura ou extrato eletrónico, geralmente em formato pdf e que fica acessível online.

Correio

Para além de tudo o que não der para receber de forma digital, chega à caixa de correio um monte de papel cujo destino acaba por ser o lixo ou reciclagem. Podes pedir um autocolante nos correios que diz “Publicidade aqui, não”.

Manuais de equipamentos

Encontras todos disponíveis na internet.

Memórias

Digitaliza as que fizerem sentido, deita fora as que já der para deitar, guarda o que queres e expõe aquilo que te traz um sorriso só de o veres. Mas faz a triagem.

Desafio da Gaveta

Reserva um dia da semana para limpares e organizares uma gaveta ou prateleira específica. Pode ser a gaveta da escrivaninha, a prateleira dos produtos de limpeza, ou qualquer outro espaço que precise de organização.

Tens 4 semanas pela frente, para levares a cabo este desafio. Vais aceitar?

Recompensa:

Notas



Desafio de 30 dias

Regista aqui a evolução do teu desafio de 30 dias.



Notas

Desafio das superfícies limpas

Cria uma lista detalhada das superfícies que desejas limpar. Isso pode incluir mesas, bancadas, maçanetas, interruptores de luz, eletrodomésticos, etc.

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

Separa papéis pequenos ou post-its com o nome de cada uma dessas superfícies, dobra-os e coloca-os numa tigela ou caixa.

A cada dia, tiras da tigela um papel com o nome de uma superfície. Esta será a área a ser limpa no dia. Inicia o cronómetro para 5, 10 ou 15 minutos, conforme o que tenhas disponível no momento, e começa logo.

Ao finalizares a tarefa dentro do tempo estipulado, dá-te uma recompensa! Pode ser com um pequeno mimo, como um momento relaxante, um pedaço de chocolate, ou qualquer coisa que te motive.

Se, em algum dia, estiveres com energia e tempo extra, tenta limpar uma área extra, como bónus. Isso pode dar-te um impulso adicional.

Desafio das superfícies limpas

Regista aqui a evolução do teu desafio do mês.



Notas

Desafio das Prateleiras Vazias

Num dia específico da semana, escolhe uma prateleira ou superfície e deixa-a o mais vazia e funcional possível, repensando a sua função e a organização dos artigos ali presentes.

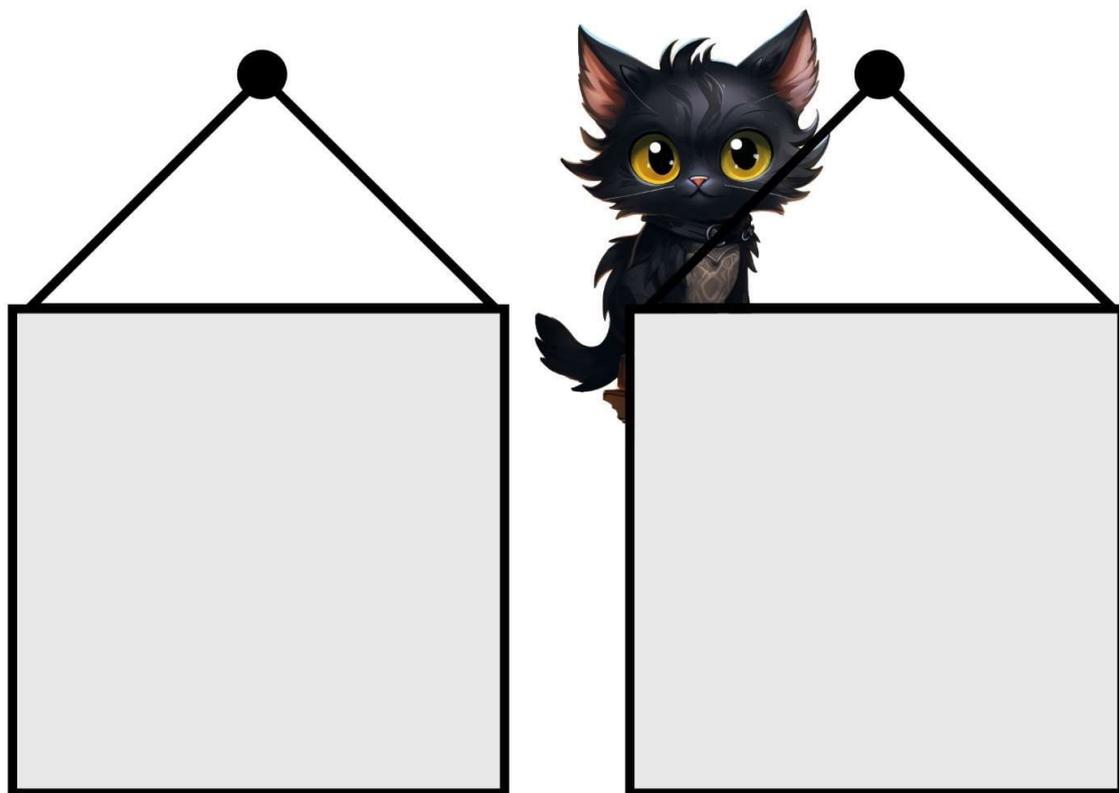
Coloca numa caixa tudo o que dali tirares. Sabes onde está, caso precises. Desafia-te a deixá-la assim até ao final do mês.

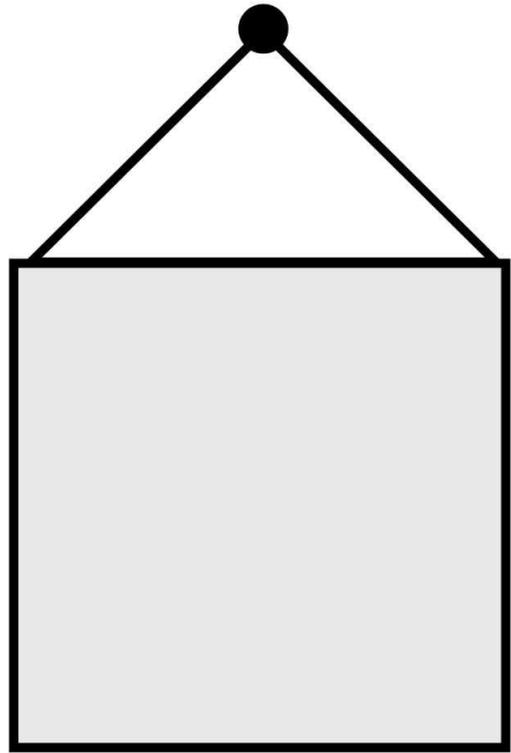
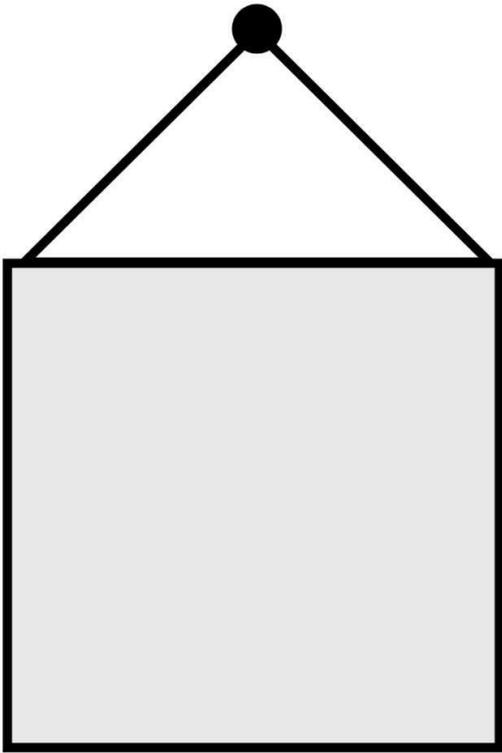
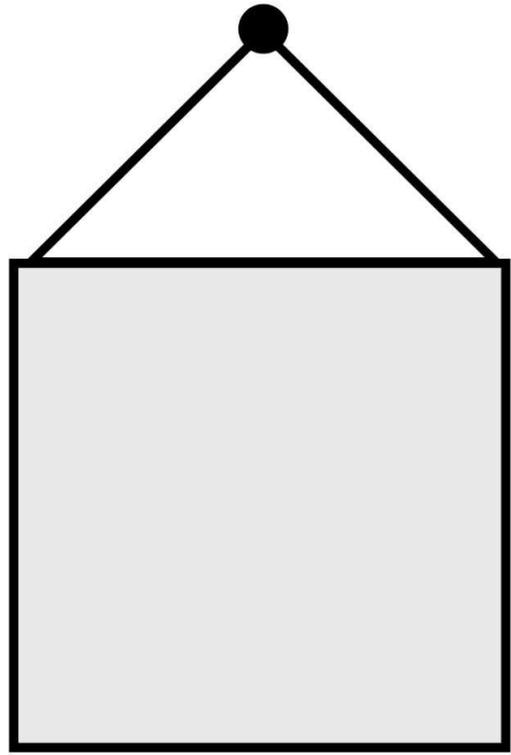
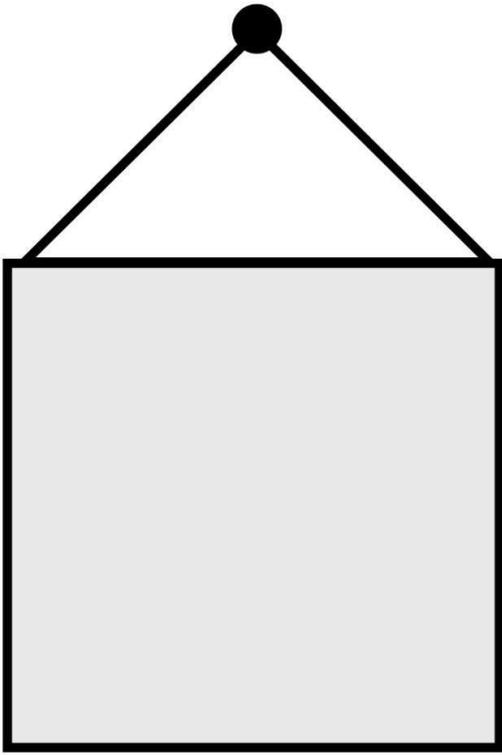
Na semana seguinte, escolhe uma outra prateleira ou superfície e faz o mesmo. Mantém até ao fim do mês.

Tens 4 semanas pela frente. Por onde vais começar?

Tira uma foto do espaço como ele está antes de o fazeres e tira uma depois. E deixa aqui o registo.

No final do mês mantém o que mais gostaste nesta experiência..





Notas

O plano de ataque

É importante dividir aquele grande objetivo em pequenas tarefas, em pequenos passos. O que é necessário para lá chegar? Todas as casas e famílias têm a sua dinâmica específica.

Se a área problemática da tua casa for, digamos, o escritório, precisas de analisar o que acontece para que assim seja, que ações do dia-a-dia fazem com que o local se mantenha dessa forma. Então, poderás planificar os passos necessários para modificar os hábitos ou torná-los menos “devastadores”, direcionando-os no sentido que pretendes seguir, o teu objetivo. Estarás, com certeza, a mudar os resultados.

Depois, precisas de avaliar se são os resultados que pretendes, se precisarás de fazer ajustes ou mudar de estratégia. Aliás, esta é uma boa estratégia para qualquer objetivo na nossa vida.

O objetivo deixa de ser aquele lugar que parece estar lá tão longe e transforma-se numa série de passos tangíveis, em que podes focar-te, seguindo caminho.

É importante manteres o objetivo em linha de vista, como uma bússola, mas sem perderes o foco no caminho, o processo, aquilo que é importante fazer a cada momento: dar o passo. Um passo de cada vez é perfeitamente alcançável e a cada passo estará mais próxima do destino.

Preocupa-te com o passo seguinte apenas depois de terminares o atual. Para isso, planifica.

Depois desta planificação, é importante reservares-te o tempo que for necessário para terminares cada etapa. Planificação e execução.



Desafio de 30 dias a simplificar

Escolhe um aspeto da vida diária (como a rotina matinal, dieta, guarda-roupa, lista de afazeres, etc.) e desafia-te a simplificá-lo por 30 dias, reduzindo o número de passos, itens ou escolhas.

Analisa a área selecionada, identifica o que pode ser simplificado e adapta o desafio de acordo com as tuas preferências e necessidades.

Exemplos de simplificação:

Rotina Matinal: Reduzir o número de passos, simplificar a escolha de roupas ou encurtar o tempo de preparação.

Guarda-Roupa: Remover itens pouco ou nunca usados.

Dieta: Optar por refeições mais simples e saudáveis.

Começa a simplificar, realizando pequenas mudanças para reduzires a complexidade e melhorares a funcionalidade, de uma forma alinhada com os teus objetivos pessoais.

Concentra-te na manutenção das mudanças implementadas, ajustando-as conforme necessário para melhorares a eficiência e o conforto.

Experimenta diferentes abordagens de simplificação e explora métodos alternativos para otimizares a área escolhida.

Reflete sobre as mudanças realizadas, consolida o que funcionou melhor e cria um plano para manteres um estilo de vida mais simples a longo prazo.

O espaço interior

Tal como lá fora, cá dentro vamos acumulando coisas que já não são mais necessárias, por vezes emoções tóxicas. Mas apenas “entulham” o nosso espaço e trazem desconforto, mesmo que em segundo plano.

São exemplo daquilo que exerce peso sobre nós e o nosso bem-estar: as tarefas inacabadas; as memórias do passado que, de uma forma ou de outra, agarramos com unhas e dentes; objetivos traçados um dia e que nunca alcançámos; assim como o poder que atribuímos a palavras e ações dos outros.

De vez em quando precisamos de limpar o nosso filtro (tal como limpamos o do nosso aspirador), precisamos libertar a poeira, o lixo, deixar ir, deitar fora. Precisamos analisar se aqueles objetivos ainda fazem sentido de acordo com a pessoa que somos hoje e aquilo que pretendemos hoje na nossa vida.

Aquilo que já não faz sentido: fora. Como fazê-lo? Com algumas coisas é mais fácil do que outras, tal como na nossa casa. Podemos imaginar que o fazemos enquanto andamos a limpar a casa, colocando para o saco do lixo tudo aquilo que já não nos serve. Podemos varrer as preocupações e ansiedades desnecessárias. Podemos criar espaço para o novo, sendo que algumas coisas podem teimar em querer sair de dentro do saco.

Nesse momento, volta a pensar naquilo que pretendes ver na tua vida, deixando bem claro o teu novo objetivo quanto àquilo, seja o que aquilo for. E persiste.

Para organizarmos a nossa casa, precisamos de criar novos hábitos; o mesmo se aplica à nossa mente. E para criarmos um novo hábito, é necessário treino, treino e mais treino. Que tal começarmos agora?

Desafio do Detox Digital

Reserva um dia por semana para não pegares no telefone ou tablet, talvez quem sabe até o computador e/ou a televisão. E procura reduzir o tempo de ecrã durante este mês. Regista o teu detox abaixo, como te parecer melhor.



Experiências alternativas ao uso dos ecrãs:

Desafio do guarda-roupa

Este é o mês de cuidar das roupas em preparação para a mudança de estação. O objetivo será destralar e simplificar o guarda-roupa, mas podes abordar o desafio da forma que achares melhor no momento.

Sugiro que tires toda a roupa cá para fora (se tiveres mais do que um, conta para todos) e que comeces por limpar o interior do armário.

Depois, escolhe quais as roupas para dar, para o lixo ou para reciclar. Procura “eliminar” duplicados (ou parecidos), peças curtas demais ou compridas demais, com aspeto mais usado, que já não gostas ou não usas há muito tempo.



Para organizar as roupas e calçado dentro do roupeiro há quem goste de separar por cores ou por tecidos.

Pessoalmente, prefiro separar por tipo de peça (calças, camisolas, cintos, tops, etc). E como as prateleiras são fundas, uso caixas de arrumação com rodas que deslizam como gavetas, tornando tudo mais acessível. Para fazer deslizar o calçado, uso a tampa de uma das caixas por baixo dos sapatos.

Terás de encontrar o teu método, aquele que melhor funciona de acordo com o teu espaço, as tuas necessidades e personalidade.

Podes adaptar o desafio das 4 caixas aqui, com grande eficácia.

Podes também usar uma caixa para aquelas peças que não sabes se queres ou não manter. No final do mês verificas quais as peças que precisaste ou quiseste usar e aquelas em que não tocaste ou sequer lembraste.

Mas também podes guardá-las para o desafio do próximo mês. Agora, vamos lá?

Notas

Recompensa:

Caixa da Experimentação

Coloca numa caixa, roupas sobre as quais não tens a certeza se queres ou não manter.

Ao longo do mês, desafia-te a usares as peças que colocaste na caixa. Usa a tua criatividade para as compores com diferentes peças do teu armário.

Podes até ir tirando fotografias às combinações que vais criando para te ajudar na seleção.

No final do mês, avalia o que queres mesmo manter e o que afinal não vale a pena deixar no armário. Estarás a tomar decisões mais informadas sobre essas peças.

Notas::



Desafio Conclui e Conquista

O objetivo deste desafio é motivar-te a concluir projetos inacabados, tarefas pendentes ou a reparação de itens que foram sendo deixados de lado.

Começa por listar todos os projetos inacabados, reparos necessários ou tarefas pendentes que desejas concluir. Categoriza-os, se possível.

É provável que não os termines todos agora, mas essa lista será importante.

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

Podes definir metas para cada semana, por exemplo terminares um projeto pequeno e um grande, ou podes dividir o grande em tarefas para ires realizando ao longo do mês. Só tu vais poder definir e decidir o que é viável, mas sê honesta e mantém o foco.

Termina o máximo possível de projetos da tua lista neste mês e vai registando a sua conclusão. A cada marco alcançado, concede-te uma recompensa.