

**7 SEGREDOS  
PARA SE  
LIVRAR  
DO STRESS  
CAUSADO  
PELA BAGUNÇA**

**POR PRISCILA SABÓIA**



# Os 7 segredos

## SEGREDO #1

15 minutos por dia bastam

## SEGREDO #2

Como descartar sem se estressar

## SEGREDO #3

Organização é beem diferente de Arrumação

## SEGREDO #4

Envolvendo toda a família na Organização

## SEGREDO #5

Identifique cada casinha com etiquetas

## SEGREDO #6

Agrupe as coisas por categoria com organizadores

## SEGREDO #7

A Caixinha de entrada que evita bagunça na sala



## *15 minutos por dia bastam*

Eu sei, eu sei...você **não tem tempo** de organizar sua casa, certo? Hoje em dia o tempo é super escasso pra todo mundo, mas sempre tem um jeito. A sua casa não ficou desorganizada da noite pro dia, e não vai ser em um passe de **mágica** que ela vai se organizar.



Por isso eu quero falar sobre algo real: **15 minutos!** Não estou te pedindo muito... Conta no relógio aí, você vai ver como dá pra fazer bastante coisa em 15 minutos.

Aí você pode pensar: "Ah, mas se eu eu fizer 15 minutos por dia, quando eu terminar de arrumar um cômodo e for pro outro, esse primeiro já estará desorganizado".

Então, por isso eu preciso te explicar uma coisa BEM importante: Arrumar é bem diferente de Organizar!

Arrumar um cômodo, ou uma casa é aquela coisa que a gente faz todo dia. Recolher uma louça e lavar, separar roupas para lavar e passar, fazer a cama, recolher e jogar fora todo o lixo...isso é arrumar a casa.

O que você vai fazer para pôr ordem na casa é: ORGANIZAR!  
Organizar é seguir alguns passos para que você não tenha "tralha"

em casa e para que cada coisa tenha o seu lugar (assim, aquela tarefa de arrumar a casa todo dia fica bem mais fácil).

### *Em ação*

Então... Pegue hoje mesmo **uma gaveta**. Só **uma** gaveta e comece a olhar e avaliar o que fica e o que vai embora. Avalie se aquele objeto deve estar ali (se pergunte porque ele está ali - e a resposta não deve ser "porque sim", deve ser algo lógico como: o batedor da batedeira está guardado junto com ela porque eu não quero ficar procurando toda vez que eu for usar, e eu só uso esse utensílio quando uso a batedeira).

## *Como descartar sem se estressar*

Primeira grande ideia: as coisas que você tem em excesso não estão fazendo você mais feliz

Segundo grande Segredo: existe uma técnica para fazer o descarte sem doer e manter só o que você realmente precisa para SER FELIZ.

### *"Xô tralha!"*

Bom, toda boa organização da casa deve começar pelo descarte. Calma, eu não vou pedir pra você jogar tudo fora, mas quero te orientar sobre algumas coisas que devemos deixar ir... Leandro e Leonardo não aprenderam à dizer Adeus, mas nós podemos aprender ;)

Não tem como organizar tralha, e tralha é tudo aquilo que não serve pra absolutamente nada. Pode até ter muita serventia pra outra pessoa, mas não pra você, não na sua casa.

A primeira coisa que peço pra você ter atenção é: Não se engane! Sim, porque você não está enganando a mim ou a sua família, está enganando a si mesmo quando diz que algo que você quer guardar é porque um dia você pode precisar.

Entenda que tudo o que você tem em casa ou na sua vida exige **administração**. Quando falo em administrar coisas quer dizer que

aquele monte de edredons que você tem, por exemplo, e vai ficar muito tempo sem usar vai acabar dando mofo, amarelando, isso vai te exigir lavar com mais frequência (em casa ou, muitas vezes, na lavanderia) ou até mesmo acabar dando um edredom que mal usou porque ele ficou com manchas irreversíveis. Eu fico bem triste quando esse tipo de coisa acontece :(

Então, que tal ter menos COISAS e com isso ter mais TEMPO para aproveitar o que é realmente importante? Momentos com a família ou para cuidar de si, por exemplo.



## *Uma historinha pra você entender*

Uma vez peguei uma gaveta do meu pai cheia de potinhos antigos de plástico (aqueles de remédio de farmácia de manipulação) e perguntei porque ele tinha tantos potinhos (sério, eram 2 gavetas cheias deles...). Ele me respondeu: "ah! esses potinhos são ótimos para levar as coisas pra pescaria".

OK, vamos analisar a situação: ele não pesca há uns 5 anos e, mesmo se pescasse, haviam potinhos para guardar itens de todos os pescadores do RJ. Nem ele mesmo sabia a quantidade de potinhos dentro da gaveta.

Quando eu mostrei pra ele, vi que ele ficou assustado! Ele apenas colocou na cabeça dele que os potinhos seriam bons e foi guardando. Como ele tinha espaço, não se deu conta da quantidade absurda de potinhos (sério, tinha uns 60 potinhos).

Contei essa história só pra mostrar que às vezes criamos hábitos de "acumulação" porque acreditamos que um dia precisaremos daquilo que guardamos.

Se você quer mudar e ter uma casa organizada, o meu maior conselho é: livre-se desse tipo de pensamento.

Só existem 2 caminhos para esse tipo de coisa: **lixo ou utilização diária!** Se você usa com frequência, OK. Se não usa e está pensando que um dia quem sabe pode vir à usar, é lixo! Não pense 2 vezes, por favor.

## *Como fazer essa avaliação...*

Quando você pegar um objeto, roupa ou qualquer outra coisa, olhe pra ele e pense sempre:

- Isso me faz FELIZ?
- Isso pode encher a minha casa de coisas e PREJUDICAR a minha organização?
- Eu consigo LEMBRAR a última vez que utilizei isso?
- Eu sei pra QUE serve isso? (vejo muito isso acontecer com os cabos que guardamos à toa)
- E a pergunta mais importante: ver a minha casa organizada é mais importante do que guardar esse negócio que eu não uso?

**Dica da Pri** → Pense sempre que "você não precisa disso tudo para ser feliz".





# *Organização é beeem diferente de Arrumação*

## *Você é arrumadinha ou organizadinha?!*

Escuto sempre muita gente dizendo que acha que já é muito organizada, mas depois que a pessoa lê um pouco sobre organização, muitas vezes chega à conclusão de que é **arrumadinha...rsrsrs**

Eu mesma sempre me considerei uma pessoa organizada desde pequenininha, mas depois de estudar muito, de devorar livros sobre o tema, eu percebi que eu tava mais pra arrumadinha!

Hoje eu sou Personal Organizer, já trabalho com Organização há mais de 6 anos, já formei milhares de alunas em treinamentos, e sempre que falo da diferença entre organizar e arrumar, vejo várias carinhas de surpresa!

É o seguinte: arrumação é aquela coisa que a gente faz todo dia na nossa casa. Colocar coisas nos lugares (muitas vezes, lugares aleatórios, sem nenhuma lógica). Imagine que você quer ver sua casa bonita e faz o seguinte: compra uma série de caixas lindas, daí você sai catando tudo que tem em casa e colocando dentro dessas caixas. Fica lindo certo? Nada de bagunça pela casa...

O que acontece é que quando você procurar suas coisas, não vai saber onde está, porque saiu colocando tudo em caixas

aleatoriamente, sem nenhum critério. E aí vai achar que não tem, vai comprar coisas repetidas, etc... Isso é arrumar. Pegar e colocar tudo dentro de uma caixa!

Quando você ORGANIZA as coisas, cada coisa tem o seu lugar, lugares **lógicos** e isso faz com que os objetos voltem mais facilmente pros seus lugares. Quando tudo tem o seu lugar (depois de fazer a organização) fica muito mais fácil arrumar a casa todos os dias.

Sim, eu falei todo dia porque se você fizer um pouquinho todo dia vai se acostumar e criar o hábito da arrumação (que mantém aquela organização que você fez). Assim vai fazer isso pra sempre e nunca mais verá sua casa em estado caótico.

Calma! Eu juro que é fácil e que você vai gostar quando começar.

### *Passo-a-passo*

Então vamos ao passo-a-passo da ORGANIZAÇÃO da sua casa:

Sempre que pegar uma gaveta, um armário ou um ambiente inteiro você deve selecionar tudo que tem ali em:

- O que pode ser doado (que você não usa mais, não te serve mais e muitas pessoas podem aproveitar ainda)
- O que pode ser consertado (uma blusa que você gosta muito, mas não tem usado porque falta pregar um botãozinho...) - ATENÇÃO para esse ítem: dê um prazo para fazer esse conserto, senão fica aquela sacolinha jogada no canto da casa eternamente!

- O que é lixo (coisas que você não daria pra ninguém - "tá muito ruim mesmo!")
- o que fica ;)

Ao decidir o que fica você deve pensar: isso deve ser guardado aqui? esse é o melhor lugar para que eu e as pessoas que moram comigo encontrem?

Pense sempre que as coisas **iguais** devem ficar juntas, quando alguém pensar onde encontrar aquele objeto o lugar que ele está guardado deve ser lógico.



## *Envolvendo toda a família na Organização*

Você precisa aceitar que sua família não vai entrar no jogo do dia pra noite. Mas se você realmente quer ter uma casa organizada vai precisar se esforçar pra trazer sua "equipe" para o projeto com você.



As pessoas vão aceitar e incorporar novos hábitos se **entenderem porque** estão fazendo aquilo. Explique o que **eles ganham** agindo desta forma e porque é melhor desta maneira.

**Elogie bastante** toda vez que ver a família mudando de atitude.  
Aêeeee, Parabéns!!! Uhhullll!!

Enfatize **como é bom** ter uma casa organizada

- *"Não é uma beleza ver essa cozinha organizada desse jeito?!"*

- *"Não ficou mais fácil encontrar suas roupas nesse armário agora?"*

Escolha um dia em que todos da casa vão se **dedicar JUNTOS** por 30 minutos para colocar tudo em ordem. Bote uma música bem legal e bem alta pra animar "sua equipe". Associe recompensas prazerosas no final do trabalho:

- *"Agora que arrumamos tudo nós merecemos um SORVETE DE CHOCOLATE uuuhhhhmmmmmm!"*



## *Pra criança*

É desde pequeno que se aprende a ser organizado. Depois de grande, fica beeeem mais difícil! Seu filho pode não fazer tudo certinho, mas vai entendendo o valor de manter tudo organizado desde cedo e vai evoluindo com o tempo.

### *Mais ideias de incentivos para ANTES*

- *"Vamos ver o seu desenho preferido? -- Então ANTES vamos guardar todos os brinquedinhos na caixa"*
- *"Vamos juntos em 5 minutos dar um jeito nessa cozinha antes de sentarmos pra almoçar?"*
- *"Vamos zerar a louça suja da pia e depois vemos nossa série preferida no Netflix?"*

## *Mais ideias de incentivos para DEPOIS*

- *"To gostando de ver você colocando tudo direitinho na caixa de entrada, ein"*
- *"Que armário organizado! Vai ganhar um beijo!"*
- *"Uma salva de palmas pra você que fez seu lanche de deixou tudo limpinho depois"*
- *"Está mantendo sua gaveta um brinco! Parabéns! Isso aí!!"*



## *Abuse das etiquetas*

### *Para que todos entendam onde vai cada coisa*

Você trocou várias coisas de lugar e além disso, vive com outras pessoas. Para ajudar a organização a se manter e ajudar os outros integrantes da casa a voltarem com as coisas pro lugar, as etiquetas são muito bem-vindas.

Uma profissional usa aquelas etiquetadoras eletrônicas que fazem etiquetas lindas (chamadas de rotuladoras, que se você quiser ter, basta comprar em grandes papelarias), mas você pode usar até uma etiquetinha dessa escolar (que se usa para identificar os livros das crianças - simples e barato). Faça uma letrinha de forma bonita e use a etiquetinha escolar mesmo!

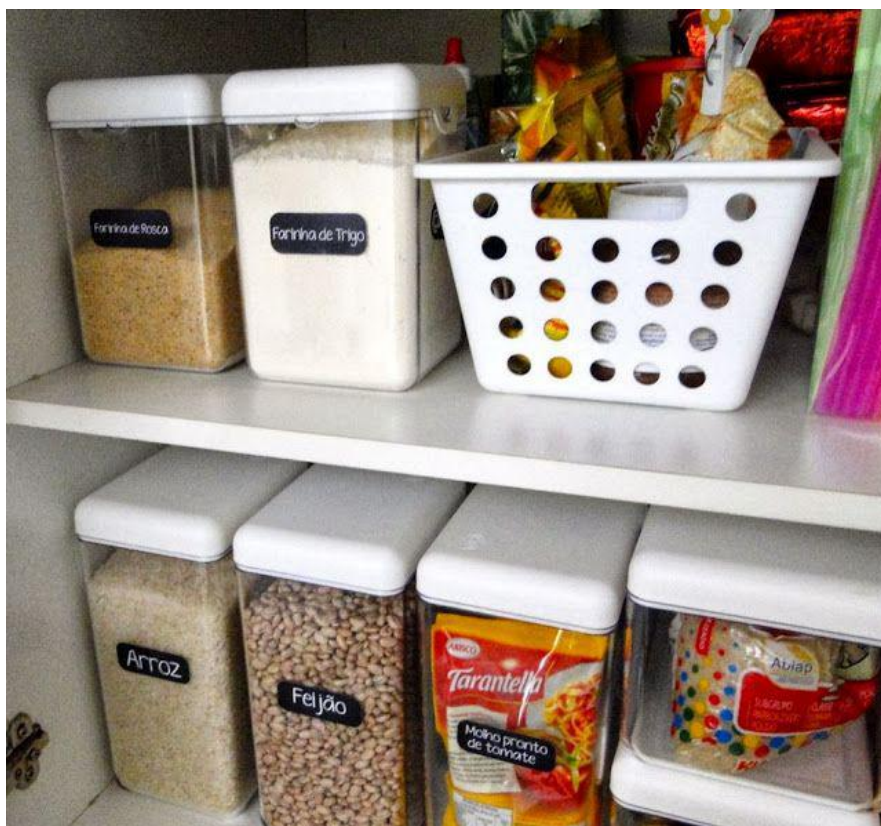


Tudo que você colocar dentro de caixas, por exemplo, deve SEMPRE ser etiquetado. Senão ninguém sabe o que tem lá dentro, perde tempo abrindo todas as caixas procurando o que quer e ainda vai achar que organização não serve pra nada. Portanto, vamos facilitar!



Quando você cria compartimentos para alguma coisa, também deve usar e abusar das etiquetas. Veja alguns exemplos:

- gaveta de calcinhas e sutiãs
- potes de mantimentos abertos
- roupas de frio



## *Agrupe as coisas por categoria com organizadores*

Quando você agrupa as coisas que são iguais e encontra um lugar lógico para guardá-las, você pode criar categorias sem ter muito trabalho.

### *Antes x Depois*



Por exemplo: você vai colocar todos os utensílios que usa com maior frequência na cozinha, todos juntos. Para isso pode destinar uma gaveta, uma caixa ou qualquer outra coisa que ajude a voltar com aquelas coisas pro lugar.

Agora, não pense que é necessário gastar rios de dinheiro comprando organizadores lindos (apesar de adorarmos, quando a gente resolve comprar tudo de uma vez só, fica puxado!). Então, você pode reutilizar coisas que tem em casa mesmo para organizar e criar categorias em todos os armários e cômodos das sua casa.

Alguns exemplos de coisas que eu tenho certeza que você tem em casa (ao invés de ficar guardando, use!):

- Pote de sorvete: pode ser utilizado em qualquer cômodo, para acomodar panos de prato, para separar coisas na despensa de comida, para juntar pequenas peças de brinquedo e até para separar pequenos utensílios na cozinha, dentro de uma gaveta
- Caixa de sapato: as caixas de sapato podem ser cobertas com contact ou papel de presente e ficam super bonitas para agrupar qualquer coisa. No escritório, por exemplo, elas ajudam muito a separar contas e documentos. Também são ótimas para ficar na sala com cd's e dvd's
- Potinhos de remédio: são ótimos para guardar coisinhas miúdas (botões e pedrinhas para artesanato ou brinquedinhos pequenininhos)
- Latinha de leite em pó: pode servir para guardar lápis e canetas, além de outras coisas que sua imaginação lembrar
- Embalagens plásticas, dessas que vem uma cortina ou um lençol dentro quando a gente compra. Elas podem servir para uma infinidade de coisas, inclusive para levar coisas na mala

## Potinhos de sorvete organizando os brinquedos por tema!





## *Caixinha de entrada*

A caixinha de entrada é uma caixinha que deve ficar bem perto da porta de entrada da casa e é onde todo mundo vai despejar as coisas pequenas quando entrar em casa. Chave do carro, carteira, moedas, óculos, celular, coisas do bolso, etc.

Se não forem colocadas nessa caixinha vão acabar em cima da mesa de jantar, jogadas em algum outro móvel na sala, ou em outro lugar desordenado.

Com essa caixinha resolvemos 2 problemas:

- 1) As coisas pequenas que trazemos da rua e não usamos em casa não ficam jogadas por qualquer canto \o/
- 2) Sabemos onde pegar estas mesmas coisas quando vamos pra rua ;)

Não foi fácil implantar esse super recurso na minha casa. No começo não tive 100% de adesão. Mas depois que a moda pega, todo mundo entra no jogo e não consegue mais viver sem essa caixinha.

Você ainda pode estender a caixinha de entrada para seus convidados quando eles chegarem: "Gente, vocês podem deixar todas as suas coisinhas nessa caixinha..."

*Pesquisei algumas ideias  
MUITO legais pra você...*

Opções com penduradores pra bolsas, casacos, etc.





Achei essa ideia sensacional: cada pessoa da casa pode ter um número... o que vocês acham?



Uma opção com tampinha...



Com criatividade dá até pra pegar um potinho legal de cozinha...



# *Qual deve ser o seu próximo passo ideal pra Reorganizar sua Casa?*

Eu tenho certeza que se você aplicar essas dicas, você já vai perceber uma mudança significativa na sua casa. Mas esse é só o começo da jornada.

Acredito que você tá aqui porque busca uma transformação. Porque tá disposta a se organizar, a viver com mais leveza, com harmonia na sua casa. Sem Neura.

**Você consegue enxergar que a organização é capaz de transformar vidas?**

O que eu recomendo para as minhas alunas do Treinamento [Reorganize Sua Casa](#), é que organizem a casa com Método, com técnicas práticas que são ensinadas por mim.

Não adianta inventar a roda, eu testei muuuuitas técnicas diferentes, por isso posso dizer com toda certeza o que funciona e o que NÃO funciona!

Eu recomendo fortemente que você siga esse Método também. Dessa forma, a bagunça não vai voltar pra tirar a sua paz.

Eu posso falar isso com muita segurança porque já quebrei a cabeça bastante e o meu **Método de Organização** ensinado no Treinamento [Reorganize Sua Casa](http://www.reorganizesuacasa.com.br) é resultado de muito trabalho feito em casas reais com famílias reais!

Lembro de começar a estudar a organização e vê muuuuita coisa complexa, muitas técnicas que pareciam impossíveis de serem aplicadas em casas com VIDA!

Muita gente procura dicas na Internet e consegue aplicar em casa, mas sem o passo a passo, sem um Programa Estruturado esse processo de transformação é bem mais lento e na grande maioria das vezes não é bem sucedido, gerando mais um pouco de frustração!

→ **Clique e Acesse**  
**[www.reorganizesuacasa.com.br](http://www.reorganizesuacasa.com.br)**

## *Você quer pegar o atalho?*

Se você não quer passar a sua vida toda estressada, arrumando a casa várias vezes sem vê a bagunça ir embora, irritada com a falta de cooperação da sua família, você precisa investir em você, investir nesse Método que vai levar a organização pra sua Casa!

É assim que você vai passar a ser a mulher que tem tempo pra si, que tem o controle da casa e da vida nas mãos, a mulher que vive de forma leve o melhor dos seus dias, ao invés de ser a mulher que vive estressada, cansada, atolada na bagunça, sem tempo pra nada!

Se você quer ajuda pra dar o próximo passo  
se inscreve agora no meu TREINAMENTO  
**REORGANIZE SUA CASA**

→ Clique e Acesse  
[www.reorganizesuacasa.com.br](http://www.reorganizesuacasa.com.br)

**REORGANIZE**  
**Sua Casa**



## #organizartransforma

