

ANA BOCHI

REALIZE
SEUS
SONHOS
GASTANDO POUCO

Como o minimalismo pode ajudar você a economizar e conquistar tudo o que deseja

ANA BOCHI

REALIZE
SEUS
SONHOS
GASTANDO POUCO

Como o minimalismo pode ajudar você a economizar e conquistar tudo o que deseja





DADOS DE COPYRIGHT

SOBRE A OBRA PRESENTE:

A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).

**"Quando o mundo estiver
unido na busca do**

**conhecimento, e não mais
lutando por dinheiro e poder,
então nossa sociedade
poderá enfim evoluir a um
novo nível."**



ANA BOCHI

REALIZE
SEUS
SONHOS
GASTANDO POUCO

Como o minimalismo pode ajudar você a economizar e conquistar tudo o que deseja



Copyright © 2020, Ana Bochi

Todos os direitos reservados à Astral Cultural e protegidos pela Lei 9.610, de 19.2.1998. É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.

Este livro foi revisado segundo o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Produção editorial Aline Santos, Bárbara Gatti, Fernanda Costa, Jaqueline Lopes, Mariana Rodrigueiro, Natália Ortega, Renan Oliveira e Tâmizi Ribeiro

Capa Renan Oliveira

Ilustrações davooda/Shutterstock Images

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

B647r Bochi, Ana

Realize seus sonhos gastando pouco / Ana Bochi — Bauru, SP: Astral Cultural, 2020.

160 p.

ISBN: 978-65-86559-46-0

1. Estilo de vida - Simplicidade 2. Vida sustentável 3. Consumo (Economia) 4. Autorrealização I. Título

20-2386

CDD 640

CDD 640

Índices para catálogo sistemático:

1.Minimalismo – Estilo de vida



ASTRAL CULTURAL É A DIVISÃO
LIVROS DA EDITORA ALTO ASTRAL

BAURU
Avenida Nossa Senhora
de Fátima, nº 10-24
CEP 17017-337

SÃO PAULO
Rua Helena, nº 140
sala 13, Vila Olímpia

Telefone: (14) 3235-3878
Fax: (14) 3235-3879

CEP 04552-050
Telefone: (11) 3048-2900

E-mail: contato@astralcultural.com.br



Gostaria de dedicar este livro ao meu marido, que sempre me apoiou em todos os meus projetos, à minha família, que torce pelo meu sucesso, e a cada um dos meus inscritos que, todos os dias, me fazem acordar motivada a realizar um bom trabalho, a ser uma pessoa melhor e a ajudar as pessoas a mudarem. Vou ensinar você a viver melhor com menos, buscando a realização dos seus maiores sonhos sem precisar de muito, apenas direcionando seus recursos para o que realmente importa. Venha aprender a fazer o seu dinheiro render comigo, com muito foco e disciplina. Podemos fazer milagres quando evitamos o desperdício.

SUMÁRIO



Por onde começar



Minimalismo no guarda-roupa



Minimalismo nos cosméticos



Minimalismo em casa



Minimalismo no orçamento



Minimalismo na vida pessoal

APRESENTAÇÃO

Quando estava escrevendo este livro, fiquei pensando de que forma iria apresentá-lo a você, leitor. De que maneira minha história conseguiria inspirar e ajudar outras pessoas? Como explicar as maravilhas que o estilo minimalista e econômico trouxe para minha vida?

Todos os dias, recebo muitas mensagens de seguidores que conheceram meu trabalho através do Canal Ana Bochi e do meu Instagram. São pessoas que fazem questão de agradecer pelas dicas e contar como a vida de cada uma delas vem melhorando e prosperando. Escolhi alguns dos relatos para mostrar que não sou uma exceção e que é, sim, possível melhorar de vida. Com as dicas contidas aqui, você também vai realizar todos os seus sonhos, basta ter metas estabelecidas e muita determinação, qualidades estas que verá nas histórias de algumas pessoas que conseguiram alcançar inúmeros objetivos.

Andréia

“Meu marido e eu nos casamos há cinco anos. Com muito esforço, construímos nossa casa no fundo da casa dos meus pais, na periferia de São Paulo. Após quatro anos passando por todas as dificuldades, ganhando em torno dois mil por mês, tendo problemas de transporte, entre outras coisas, me vi sentada no quintal de casa, extremamente triste e frustrada por não conseguir cogitar a compra de um imóvel e realizar o nosso sonho de ter uma casa própria em um local com mais fácil acesso.

Abri o YouTube para assistir a um vídeo que me desse um pouco de ânimo; estava sozinha em casa, pois meu marido já havia saído para trabalhar. Foi quando vi o título de um vídeo da Ana Bochi: Como realizei os meus sonhos mesmo sendo pobre.

Ana, assisti ao seu vídeo e me emocionei. Chorei muito naquele dia. Era uma mistura de tristeza – que eu vinha sentindo – com alegria por sentir que

era possível. O seu vídeo me deu energia, foi como se sentisse em minhas células uma nova possibilidade para nossas vidas. Naquele mesmo dia, conversei com o Caique e decidimos que iríamos poupar 50% do salário dele para realizarmos o nosso sonho. Algumas semanas depois, começamos a viver o que desejávamos: fomos visitar apartamentos decorados em bairros melhores localizados. Ainda não tínhamos o dinheiro, mas tínhamos a esperança que você nos ensinou naquele vídeo.

Alguns meses depois, finalmente, a oportunidade apareceu. Já tínhamos sete mil reais guardados e contamos com o subsídio do governo, além do dinheiro do FGTS. Com o dinheiro na mão e suas dicas, foi possível financiar nosso apartamento na planta. Nunca vou esquecer como você mudou nossas vidas com suas palavras.”

Élida

“Depois que conheci você e a maneira clara, objetiva, simples e verdadeira que fala sobre o minimalismo, tive uma mudança significativa em minha vida.

Meu dinheiro nunca faltava, mas também nunca sobrava. Então, comecei a colocar metas de valores para as compras, passei a repensar minhas aquisições. Percebi que comprava muitas coisas desnecessárias e, na hora das prioridades, eu mesma me deixava na mão. Mas isso não acontece mais. Tenho reserva garantida para os imprevistos que possam aparecer. Também passei a descartar objetos em excesso e até pessoas que estavam me fazendo mal. Uma das mudanças mais significativas em minha vida depois do seu conteúdo foi minha saúde física e mental. Eu não fazia exercícios e isso me deixava completamente estressada e frustrada com meu corpo. Quando vi que você fazia sem precisar de equipamentos ou sem sair de casa, foi incrível! Ainda me lembro da primeira vez que fiz exercícios, me senti viva, senti meu corpo, senti alegria apesar de tanto cansaço e fardos emocionais. Quanto à saúde mental, os livros que você indica são ótimos! Este ano, já li diversos. Estou muito feliz e quero muito prosseguir nas mudanças! Aprendo muito com você a cada dia e tenho muito carinho.”

Letícia

“Sempre gostei muito de canais que falam sobre finanças e contas pessoais, mas o seu é o único que fala mais sobre poupar do que investir.

Ao contrário dos outros canais que só nos dizem "é preciso investir", você fala "você tem que poupar!" e nos mostra, no dia a dia, formas de fazer isso. Com suas dicas e seu estilo de vida, vi que poupar dinheiro traz um enorme resultado, principalmente para quem tem poucos recursos. Aprendi também que não é preciso gastar com coisas desnecessárias e que não trarão benefícios e utilidade em troca. Vi que prezar pelo essencial é o que todos deveríamos fazer, não só na vida financeira, mas em todas as áreas. Graças a esse tipo de visão e começar a acompanhar pessoas como você, consegui ter outro estilo de vida, minimalista e com foco em poupar para ter o que verdadeiramente é importante para mim.

Neste ano, estou realizando um sonho, que é ter meu próprio negócio. Um delivery de almoço, sobremesas, lanches... Fiz uma pequena reserva e vou investir no meu negócio para poder, então, ter condições de alcançar a sonhada liberdade financeira.”

Mônica

“Ana, você realmente mudou minha vida em três sentidos. Primeiro, antes, eu saía para o supermercado com dinheiro e cartão e estourava os dois. Hoje, vou só com dinheiro contado, faço uma lista que sigo à risca e coloco uma meta de compra. Antes de conhecer você, eu era irritada, achava que as coisas que tinha não eram suficientes para viver, mas hoje tenho paixão por tudo que possuo e cuido de tudo com carinho, agradecendo a Deus por ter me dado em meio a tantas lutas. Por fim, tenho um marido que me faz rir! Sempre pensei que poderia obter algo melhor. Quando vi você e seu marido sorrindo, dialogando e sonhando juntos, meus olhos se abriram para o meu mundo: o meu marido também sonha os meus sonhos, me faz rir e economiza pelos nossos objetivos. Ele é quem me faz feliz.

Obrigada por mudar totalmente minha visão de vida, por eu ser um ser humano melhor.”

Introdução

POR ONDE COMEÇAR



O principal objetivo do estilo de vida minimalista é se livrar dos excessos, sejam bens materiais, pessoas, relacionamentos, objetos e até atividades diárias, com o objetivo de ter mais tempo e dinheiro para o que realmente é importante. Ser minimalista é priorizar das experiências de vida aos bens de consumo. Com uma análise profunda, podemos identificar tudo de negativo que temos na vida para, assim, combatemos os exageros e ter dias mais leves, vivendo apenas com o que é essencial.

Este livro tem o propósito de guiar você que quer simplificar a sua vida, mas não sabe por onde começar. Quantas vezes você já teve a impressão de que está sempre ocupado, com trabalho acumulado, resolvendo problemas da casa e dos filhos e parece que nunca tem tempo para realizar seus sonhos?

Seja por falta de tempo ou dinheiro, temos a tendência de deixar nossos reais objetivos sempre em último lugar, ocupando-nos com as atividades do dia a dia que parecem ser mais importantes e urgentes, mas que, na verdade, não levam nossas metas adiante, não nos fazem evoluir. Assim, ficamos presos no que parece ser uma roda de hamster: todos os dias fazendo as mesmas coisas que não nos levam a lugar algum. Trabalhamos e nos cansamos, mas não saímos do lugar.

A verdade é que somos profissionais na arte de inventar desculpas para nós mesmos. Na hora de correr atrás do que de fato importa, nunca temos tempo, forças ou dinheiro. No entanto, quando colocamos nossos objetivos em primeiro lugar nas tarefas do dia, aprendemos a administrar melhor o tempo e a renda. Por isso, é essencial entender o que é realmente relevante e saber quais são os passos necessários para ter mais tempo disponível e conquistar todos os seus sonhos, mesmo com pouco dinheiro.

Sem metas, andamos em círculos, sem saber aonde queremos chegar. Sem objetivos, não temos motivos para levantar todas as manhãs e viver a vida. São nossas metas que nos dão a força necessária para correr atrás dos sonhos. Por isso, tenha objetivos claros em sua vida e batalhe por eles. Quando temos um foco, deixar as coisas que são supérfluas para trás acaba sendo mais fácil. Já não se torna tão difícil abrir mão de alguma compra desnecessária em prol de algo maior, como a realização de um grande sonho. Saiba que o maior inimigo dos seus objetivos do futuro são as coisas que você quer conquistar agora e, às vezes, nem precisa.

Vou contar como o minimalismo me ajudou a definir quais eram as minhas metas e como eu consigo hoje, de forma prática, realizar meus projetos com a visualização e um plano de ação. Visualize tudo que quer para o seu futuro: como você quer estar daqui a cinco anos; onde se imagina daqui a dez anos? Quer estar aposentado daqui a trinta anos; onde deseja estar morando? Quer ter uma carreira, uma família? Imagino sempre meu futuro com o meu marido, nós dois tendo independência financeira para podermos nos dedicar ao que realmente gostamos, sem ter a preocupação da falta de dinheiro e sem passar qualquer tipo de necessidade. Imagino-me com uma boa saúde e uma vida ativa, cheia de atividades físicas e viagens.

Conseguiu imaginar meus sonhos e metas? Agora, anote seus sonhos em um papel. Se tiver imagens para colar, será melhor ainda, porque vai ajudar a visualizar tudo o que deseja, tornando seus objetivos mais reais. Fiz no começo do ano uma cartolina com todas as minhas metas, como faço todos os anos desde que me casei, com data de prazo final para realização para não me esquecer dos objetivos ao longo do ano.

O impossível se torna possível se você fizer um pouquinho a cada dia. Por exemplo, pegue suas metas grandes e analise o que precisa ser feito diariamente para deixar você mais perto dos seus objetivos e coloque em prática. Na cartolina que faço com as minhas metas, coloco sempre três pequenas tarefas que são necessárias para que eu realize o projeto. Se o meu

objetivo é publicar um livro, para que isso aconteça, preciso escrever pelo menos algumas horas por dia, finalizar o texto e procurar uma editora que queira publicar.

Tenha um plano e execute. Você pode nunca ter tido vantagem na vida, mas sabendo o que quer, já estará a frente de muita gente que vive andando em círculos por não saber o que deseja da vida. Seja otimista e acredite que é capaz de realizar a sua meta: quanto mais visualizar que é possível, maior será a chance de você conseguir. Quer saber de uma coisa interessante? Antes de comprar minha casa, já ficava visualizando e imaginando meu marido e eu morando nela. Foi isso que me deu mais força e foco para economizar o máximo que era possível para realizar meu sonho.

Quer que eu revele o segredo que está por trás da realização de sonhos? Nunca desista na primeira dificuldade! A diferença entre as pessoas que tiveram sucesso em qualquer setor da vida das que não tiveram é que as primeiras nunca desistiram! Se desistir, você já sabe o que vai acontecer e vai se sentir derrotado, porém, se não desistir, o céu é o limite. Quando estiver cansado, aprenda a descansar, mas nunca aceite desistir. Se estou em um dia ruim e penso que não vou ser capaz de algo, me inspiro nas pessoas que já conseguiram as mesmas coisas que eu desejo, e isso me motiva a pensar que, se eles alcançaram aqueles sonhos, eu também consigo.

Outra dica que dou é você curtir a sua vida sem arrependimentos e ser grato por tudo que já conquistou. Eu aproveito todos os meus dias e sou muito feliz por tudo que já consegui realizar com o suor do meu esforço e do meu trabalho. Isso me faz valorizar muito mais a vida e os desafios que enfrentei para realizar meus sonhos.

Um pouco da minha história

Minha infância foi bem pobre. Nasci em 1995 e tive seis meio-irmãos: Paulo, Alan, Vini, Dudu, Lucas e Leo, mas só o Paulo cresceu na mesma casa comigo, porque éramos filhos da mesma mãe. Minha mãe, Clarice, foi mãe solteira e trabalhava o dia inteiro para conseguir sustentar o Paulo, que é meu irmão mais velho, e a mim. Nunca faltou nada em casa, porque ela sempre foi muito batalhadora e sustentou os filhos da melhor maneira com as condições que tinha.

Meu irmão e eu frequentamos uma boa escola e tivemos uma boa educação. Minha mãe sempre dizia para a gente que ela não tinha nada para nos deixar, mas faria o máximo para nos dar oportunidades de estudar. Não crescemos com luxo, tínhamos poucos brinquedos, mas éramos muito felizes mesmo assim.

Minha mãe nasceu em uma cidade pequena do Paraná, Capitão Leônidas Marques, em 1967, e foi criada em uma família com mais sete irmãos. Eles moravam em uma casa pequena e estudavam na escola em que minha avó lecionava Língua Portuguesa, que ficava em frente à casa onde viviam. Meu avô trabalhava na roça, era um homem bêbado, violento e que morreu jovem por conta da cirrose.

Logo que teve idade suficiente para sair de casa, minha mãe foi morar em Cascavel, também no estado do Paraná, onde conheceu o pai do meu irmão mais velho. Quando ele nasceu, em 1988, ela tinha 21 anos e teve que aprender cedo as responsabilidades de criar um filho sozinha.

Alguns anos depois, minha mãe se mudou para Foz do Iguaçu (PR), onde conheceu meu pai. Eles namoraram um tempo e até chegaram a morar juntos alguns meses antes de eu nascer. O relacionamento acabou por uma traição do meu pai, que sempre foi ganancioso e gostava de luxo. Ele acabou se envolvendo com outra mulher que poderia lhe proporcionar a vida que ele sempre sonhou.

Meu pai nunca foi presente em minha vida, nem na vida dos meus outros irmãos; o único papel relevante que teve em minha história foi a concepção, e eu sou grata a ele por isso. Na verdade, conheci meu pai em 2001, quando já tinha idade suficiente para entender que ele nunca teve interesse em fazer parte da minha criação. Apesar de morarmos na mesma cidade, ele só quis me conhecer quando eu já tinha seis anos de idade e, mesmo criança, não consegui sentir a conexão de pai e filha. Para mim, ele era um estranho. Tentamos uma aproximação alguns anos mais tarde, mas resolvi que era melhor nos mantermos afastados.

Na adolescência, na época da escola, sempre fui uma menina tímida e sem muitos amigos. Mudei algumas vezes de colégio, mas nunca conseguia me encaixar. Sempre gostei muito de ler e passava o intervalo inteiro lendo livros de romance e ficção. Meu sonho era escrever meu próprio livro e vê-lo em todas as livrarias do país. Logo que terminei os estudos, prestei vestibular e passei no curso de Direito, na Unioeste, uma faculdade pública

de Foz do Iguaçu, em 2013. Foi nesse mesmo ano que conheci o José, meu marido.

Nos conhecemos pelo Facebook: ele morava em Florianópolis (SC) e eu, em Foz do Iguaçu (PR). Tudo começou com um pedido de amizade virtual e alguns likes trocados, além de muitos amigos em comum. Em uma de nossas muitas conversas, acabei descobrindo que ele tinha nascido e sido criado em Foz de Iguaçu, inclusive, havíamos estudado na mesma escola, mas, por ser dois anos mais velho, nunca tínhamos nos encontrado.

A maioria da família do José morava em Foz do Iguaçu. Somente dois irmãos, os pais e ele tinham se mudado para Florianópolis em busca de uma nova vida. A família dele é de origem humilde, sempre tiveram que trabalhar muito. Quando o José tinha apenas três anos, seu pai sofreu um acidente e ficou tetraplégico, tendo que receber aposentadoria por invalidez. A mãe dele também tem uma vida difícil, dividindo-se entre o trabalho de zeladora em uma escola pública e os cuidados com o marido. Quando ela está no trabalho, o pai do José recebe atenção dos dois filhos mais velhos, que moram com eles.

No começo, meu namoro com o José era apenas virtual; depois de três meses, conversando todos os dias, ele veio me conhecer. Eu tinha dezessete anos, ele, dezenove, e ficou durante um mês na minha cidade. A princípio, era para ele ficar quinze dias, mas, depois que chegou, não quis mais ir embora. Seu pai teve que vir de ônibus para buscá-lo.

Passados dois meses que ele tinha retornado para Florianópolis, voltou de vez para Foz do Iguaçu. No começo, a mãe e o pai dele não gostaram da ideia de voltar sozinho, então, ficou combinado que ele moraria com os avós maternos e que encontraria um trabalho. Esse era o plano, mas estávamos tão apaixonados que, aos poucos, ele foi se mudando para a casa da minha mãe, a qual, um pouco incomodada com a situação, sugeriu que alugássemos um lugar só para nós. Foi assim que, seis meses depois, no dia 15/07/13 (consideramos essa a data do nosso casamento), fomos morar juntos em uma pequena kitnet semimobiliada, paga com o meu trabalho de meio período e com o trabalho que o José tinha conseguido como vendedor de passagens de ônibus.

Por não podermos contar com a ajuda financeira de nossa família, tivemos que economizar muito para comprar as coisas. Também fizemos um chá de cozinha para os amigos, e nossa família conseguiu montar o enxoval. Eu conheci o minimalismo nessa fase da vida, pois precisava

aprender a economizar, já que era recém-casada, estava trabalhando apenas meio período e fazendo faculdade à noite. Aliás, o curso de Direito nunca foi o meu sonho, mas das opções disponíveis, era a que mais achava que poderia gostar. Na verdade, eu queria mesmo ter feito faculdade de Psicologia, porém como o curso era uma universidade particular, não tinha como pagar.

Meu marido queria muito ser professor, sempre foi o sonho dele. Em Florianópolis, José tinha passado no curso de Matemática em uma faculdade federal, mas ele abandonou para vir morar comigo. Quando teve vestibular no final do nosso primeiro ano morando juntos, incentivei-o a concorrer a uma vaga para Engenharia Mecânica, na mesma universidade que eu cursava Direito. Ele passou no vestibular, mas o curso era em período integral, e ele não teria como trabalhar e estudar ao mesmo tempo, então, conversamos e decidimos que ele estudaria e eu arrumaria um emprego de período integral para arcar com as despesas da nossa casa. Dessa forma, poderíamos continuar casados e morando juntos.

Com o José fazendo faculdade em período integral e eu trabalhando o dia inteiro, além de estudar à noite, não sobrava tempo para as coisas. Vivia cansada, sobrecarregada, não queria me dedicar aos trabalhos e muito menos estudar para provas no pouco tempo livre que tinha no final de semana. A verdade é que achei que iria gostar do curso de Direito, mas, conforme os meses foram passando, fui ficando cada vez mais infeliz com a minha escolha. Foi muito difícil aceitar, mas, depois de dois anos, tomei coragem e abandonei a faculdade. E foi a melhor coisa que fiz.

Mesmo tendo desistido da faculdade, ainda tinha muitos sonhos. Vendo a história de nossas famílias e as muitas dificuldades, queria que minha vida com o José fosse diferente. Sonhava com nossa estabilidade, queria morar na nossa casa própria – para não precisar mais pagar aluguel –, ter uma profissão que ajudasse e inspirasse outras pessoas a correr atrás dos próprios sonhos e, acima de tudo, desejava independência financeira. Também gostaria muito de viajar e conhecer o mundo.

Minha prioridade era conseguir sair do aluguel para morar na minha casa própria. Pensando nisso, fui pesquisar qual era a forma mais acessível de realizar esse sonho. Entrei em contato com um agente imobiliário, que estava anunciando casas em uma página de compra e venda no Facebook com valores mais acessíveis. Fui até a imobiliária, fiz uma simulação de financiamento e vi que era possível comprar uma casa. A que escolhi

custava 115.000,00 reais, sendo assim, teria que guardar seis mil reais para dar como entrada e, o restante, seria pago em parcelas de quinhentos reais durante trinta anos.

Depois que meu marido começou a frequentar faculdade, passei a trabalhar como vendedora, em período integral, em uma loja de roupas, ganhando um salário mínimo, além de comissão. Depois de três meses, mudei para o cargo de caixa e passei a receber dois mil reais por mês. Como o José já estava somente estudando, o meu salário tinha que sustentar nós dois, pagar o aluguel e as contas básicas e, ainda, precisávamos economizar para conseguir dar entrada na nossa casa. Eu precisava encontrar uma maneira de cortar ao máximo nossas despesas supérfluas e diminuir também o valor das despesas básicas.

Morávamos em um pequeno prédio com porteiro, e nosso aluguel era de setecentos reais. Mudamos para um lugar um pouco menor, sem porteiro, e conseguimos diminuir o aluguel para quatrocentos reais. Também cortamos as despesas no supermercado. Normalmente, gastávamos em torno de seiscentos reais, mas conseguimos reduzir para 250,00 reais por mês. Parei também de colocar crédito no celular, porque já tinha acesso à internet em casa e não via necessidade de ter internet em outros lugares. Diminuímos, ainda, o consumo de energia e água: de trezentos reais foi para 130,00 reais, apenas reduzindo o uso do ar-condicionado e reaproveitando a água.

Para conseguir uma renda extra, comecei a fazer maquiagem nos fins de semana. Era uma coisa da qual eu gostava muito e consegui, em um mês ou outro, aumentar as economias para a entrada do imóvel. Por morar em uma cidade pequena, não tive muitas opções de trabalho, por isso tentei trabalhar como maquiadora. Também entreguei currículo em vários salões de beleza, mas nunca havia vagas disponíveis para mim.

Outra mudança que nos ajudou muito foi em relação às roupas. Como trabalhava em uma loja e todo mês achava que tinha que comprar algumas peças, já era descontado um valor fixo do meu salário destinado às compras. Para mim, isso era normal, pensava que tinha que seguir todas as tendências da moda. O engraçado era que, mesmo comprando peças novas todo mês, eu nunca tinha nada para vestir. Esse era um dinheiro desperdiçado e percebi que poderia ser melhor investido nos meus projetos. Fazendo todos esses cortes de gastos, consegui reduzir nossas despesas básicas pela metade do nosso orçamento e, dessa forma, economizávamos

mil reais todo mês. Em seis meses, já tínhamos a entrada da nossa casa e, logo em seguida, nos mudamos.

Como posso ajudar você

Com este livro, o meu objetivo é fazer com que você veja que é possível realizar todos os seus sonhos, exercendo mudanças simples no seu modo de consumir, cortando gastos e fazendo alguns sacrifícios por um curto período para, depois, colher os frutos e ter uma vida mais estável e tranquila.

Para conseguir economizar o tanto que precisava, pesquisei bastante sobre economia doméstica em blogs e também em vídeos na internet, buscando aprender sobre como deixar de ser consumista. Um dos assuntos que me interessou bastante foi o estilo de vida minimalista. Assisti ao documentário *The Minimalists*, que conta a história de dois amigos, Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus, que decidiram mudar o estilo de vida luxuoso e consumista, para se tornarem minimalistas; e também li vários livros sobre o assunto, como *Essencialismo*, do autor Greg Mckeown, que explica como se livrar dos excessos para ficar somente com o que é essencial, e *A Mágica da Arrumação*, da autora Marie Kondo, que acredita na filosofia de que todos os objetos que você possui tem que proporcionar alegria, para descobrir se esse estilo de vida se encaixava no que eu estava buscando. Queria ser independente financeiramente, trabalhar por amor e não por dinheiro e, principalmente, deixar de ser consumista para ser feliz somente com o que tenho.

A filosofia minimalista ensina que deve-se viver apenas com o que é essencial para, assim, não gastar dinheiro e tempo com coisas desnecessárias para impressionar pessoas que você nem ao menos gosta. Com essa filosofia de vida, todos os seus recursos, energia e tempo são gastos no que realmente importa e faz sentido em sua vida; dessa forma, fica mais fácil manter o foco para o que deve ser feito em busca de seus objetivos, de forma mais rápida e sem distrações.

Para você que está tentando ter uma vida minimalista, mas não sabe por onde começar, vamos iniciar o processo pela parte mais fácil e, conforme os capítulos avançam, entramos em assuntos mais difíceis. A ideia é que você utilize o minimalismo como uma ferramenta de mudança de vida, de economia e não como o objetivo final, para que consiga organizar sua vida

e cada vez deseje comprar menos. Assim, vai sobrar mais dinheiro para investir no que realmente importa.

O interessante para esta obra é que você leia cada capítulo separadamente, conforme vai aplicando as dicas do livro em sua vida. Você vai sentir uma mudança gradual e, à medida que a leitura avança, vai ter coragem para tomar as decisões mais importantes. A mudança que fiz na minha vida começou da mesma forma, de fora para dentro, pois uma vez que você consegue organizar tudo que está à sua volta, na sua casa, começa a ver que é possível também organizar a sua vida. Aos poucos, descobre a força que tem para fazer as mudanças internas e viver uma vida mais feliz, cheia de realizações.

Você nunca mais vai reclamar que está com falta de dinheiro para realizar seus objetivos porque, com este livro, vai aprender a trabalhar com o orçamento que tem disponível, apenas eliminando os gastos desnecessários, sabendo o que é essencial para você, tendo muito mais foco nos seus objetivos. Vamos começar?



“Pensamos que quanto mais cheio nosso guarda-roupa está, mais felizes vamos ser e melhor vamos nos vestir, mas não precisamos de muito, só das peças certas.



MINIMALISMO NO GUARDA-
ROUPA



Confesso que, antes de conhecer o minimalismo, eu era extremamente consumista, daquele tipo que via uma roupa na vitrine e não dormia sossegada até conseguir comprá-la. Isso me levou a ter uma quantidade imensa de roupas, que quase nunca usava, pois nada durava muito tempo (como assim?), além de gerar uma grande frustração todo dia porque, apesar de ter várias peças, sentia que nunca tinha o que vestir.

Essa minha fase consumista se iniciou quando arrumei um emprego, aos dezessete anos. Eu queria compensar todos os anos em que passei vontade e não tinha condições de comprar o que desejava. Quando comecei a trabalhar, nem pensava em economizar. Não precisava ajudar nas despesas de casa quando morava com a minha mãe, pois sua situação financeira já havia melhorado um pouco. Ela tinha se casado novamente e, junto com meu padrasto, dividia as contas da casa. Eu trabalhava meio período para ter meu próprio dinheiro e não precisar pedir quando fosse sair; gastava quase tudo que recebia em roupas, sapatos e maquiagem. Depois que me casei e a minha situação financeira mudou, tive que começar a aplicar algumas dicas que aprendi com o minimalismo, deixar de desejar tudo que via e controlar o orçamento. Só assim iria acabar com o consumismo e conseguir economizar.

Nunca gastei mais do que meu salário, nem cheguei a me endividar. Isso porque não tinha cartão de crédito; se eu tivesse, naquela época, com certeza teria estourado o limite diversas vezes. Se você gasta mais do que pode e com frequência se endivida com cartão, comprando roupas que muitas vezes acaba nem usando, é muito importante repensar esse consumo, pois esse dinheiro poderia ser melhor investido. No meu caso, investi na compra de minha casa.

Realizei outro sonho com a ajuda do minimalismo. Sempre tive a autoestima baixa por ter os seios pequenos. Sei que isso, para alguns, pode

parecer superficial, mas poder realizar essa transformação e colocar prótese, me fez ficar mais feliz com o meu corpo e aumentou muito minha autoestima. Também fiz viagens que sempre desejei, mesmo pensando que nunca teria dinheiro para isso, somente fazendo escolhas inteligentes no meu dia a dia, contando cada real economizado.

Neste ano, meu marido e eu realizamos o sonho de viajar para Nova York, gastando 3.600,00 reais cada um. Ficamos um ano economizando trezentos reais todo mês para conseguirmos fazer a viagem dos sonhos. Você consegue imaginar tudo que está perdendo por não economizar nas pequenas coisas desnecessárias do seu dia a dia?

Muitas vezes, comprei roupa para uma vida que existia na minha imaginação, não para a que tinha. Eu era uma vendedora que passava o dia inteiro trabalhando e, no final de semana, gostava de ficar em casa assistindo a filmes. Mas, ao comprar roupas, não queria peças para trabalhar ou ficar em casa, só queria vestidos para balada. Ficava muito feliz quando estava provando e comprando as roupas, porque sempre achava que teria alguma ocasião especial para usar aquelas peças, mas isso nunca acontecia. As roupas e os sapatos ficavam como enfeite no meu armário. Só que esse meu jeito fazia com que eu nunca tivesse roupa para o dia a dia, gerando muita tristeza e frustração por gastar todo o meu dinheiro em coisas que acabavam sendo inúteis para mim. O pior era que, quando finalmente tinha alguma festa para ir, não queria usar algo que já tinha em casa; precisava comprar uma roupa nova, porque já não havia mais graça em usar as peças que estavam paradas no meu guarda-roupa.

Com o minimalismo, aprendi que não preciso ter um armário lotado de roupas que não uso. Eu só preciso ter as roupas certas para suprir minhas necessidades do dia a dia, sem abrir mão do estilo, e aprendendo a usar a moda a meu favor, em vez de ser uma vítima do consumo exagerado. Foi uma mudança muito difícil porque, praticamente toda semana, chegavam peças da última coleção na loja que eu trabalhava e tinha que abrir e etiquetar toda aquela mercadoria sem poder levar nada para casa.

Muitas das dicas que via na internet sobre evitar o consumo era para não entrar em lojas, muito menos provar as peças, mas o meu trabalho era este: além de ter que abrir toda a mercadoria, ainda precisava provar as peças mais bonitas e montar alguns looks para postar nas redes sociais da loja. Não tinha como escapar disso. Demorou algumas semanas até eu conseguir controlar esse impulso de querer comprar tudo. Uma das frases que repetia

como um mantra na minha cabeça e repito até hoje é: “eu não preciso comprar só porque acho bonito, posso apreciar a beleza da onde está”.

Comecei a mudança para o estilo de vida minimalista porque, por trabalhar em uma loja, essa era a parte do consumo em que tinha mais dificuldade em controlar, e a que gerava mais frustração também, pois todo mês gastava até trezentos reais em roupas e sabia que com aquele valor poderia fazer investimentos muito melhores (como aquela viagem especial!) e economizar para realizar meus objetivos. Para você, essa mudança pode ser mais fácil, mas se é uma pessoa consumista como eu era, vou passar algumas dicas que me ajudaram muito nesse processo.

1- Faça uma limpeza no guarda-roupa, separando as peças em quatro grupos diferentes.

O primeiro grupo é para roupas que você ama e usa o tempo todo. O ideal é que a maioria dessas peças combinem entre si, tenham a ver com a imagem que você quer passar para o mundo e que tragam mais autoestima e praticidade para o seu dia a dia. O segundo grupo é para roupas que você precisa fazer algum conserto ou ajuste. Pondere se vale a pena arrumar e se realmente vai ter um tempo para cuidar dessas peças, caso contrário, doe ou descarte com bom senso. O terceiro se destina às roupas que você pode vender, sejam peças que nunca usou ou que usou, no máximo, duas vezes. Dessa forma, é possível recuperar um pouco do dinheiro que foi gasto e, caso precise de peças para complementar a base do seu guarda-roupa, pode usar o dinheiro da venda. O último grupo são de peças que você usou bastante ou que não conseguiu vender, mas que estão em bom estado e podem ser doadas para famílias carentes, que possivelmente vão fazer outra pessoa feliz.

2- É muito importante descobrir, a partir das roupas que ficaram, qual é o seu estilo para evitar comprar peças que vão ficar se acumulando no guarda-roupa.

3- Para saber qual é o seu estilo ou qual terá a partir de agora, você pode se espelhar em algumas pessoas que considera bem vestidas ou que combinem com o seu jeito de ser e copiar alguns looks com as peças do seu armário. Eu busco inspirações no Pinterest, que é uma excelente rede social

para quem busca se vestir de uma maneira bem legal e tirar ideias de visuais para reutilizar as roupas. Tenho várias pessoas em quem me inspiro para montar meus looks. Possuo um estilo mais minimalista, básico e confortável para me vestir, assim busco me guiar por várias mulheres que têm o estilo parecido com o meu e, dessa forma, consigo chegar ao meu estilo próprio.

4- Uma boa dica na hora de sair às compras é adiar sua saída de casa, seja de um dia para o outro ou até de mês para o outro. Nunca compre na hora, pois a chance de você se arrepender pode ser grande. Quando entrar em uma loja, olhe as coisas primeiro, saia de lá, vá para casa e se pergunte: "onde eu usaria aquela peça, quando usaria, já tenho uma roupa parecida e quantas vezes vestiria?". Só depois de responder essas questões a si mesmo é que saberá se realmente valerá a pena comprar. Lembro de uma vez que esperei três meses até comprar um acessório de cabelo que estava na moda, uma tiara vermelha, que depois usei até desmanchar.

5- Roupas não são descartáveis. Hoje em dia, com os posts nas redes sociais, vejo que muitas pessoas não querem repetir a roupa em eventos, fotos... Mas acredito que quanto mais você repete as peças do seu armário, criando novos looks e usando de formas diferentes, mais exercita sua criatividade e cria um estilo próprio, que os outros poderão reconhecer como seu, e até se lembrarem de você quando virem looks parecidos.

6- Para que consiga usar suas peças por muitos anos, o ideal é seguir as recomendações de lavagem que vêm nas etiquetas. Sempre que sujar a peça com algum líquido, lave antes de secar e manchar. Também é importante lavar as peças delicadas à mão, mas se você não tem paciência para esse tipo de cuidado, procure por peças mais resistentes e que possam ser lavadas na máquina.

Antes de conhecer o minimalismo, meu marido tinha um guarda-roupa para ele e eu tinha um para mim, e ambos eram lotados de peças. Eu até usava parte do armário dele para algumas roupas que não cabiam no meu. Depois que fiz essa seleção e fiquei só com o que realmente gostava de usar e fazia sentido para mim, o José se inspirou e fez a mesma coisa com a parte dele.

Reduzimos nossas roupas pela metade e compartilhamos um único pequeno armário.

Calçados

Quem aí é centopeia? Levante a mão! Eu já fui dessas que tinha muitos pares de sapato, um para cada ocasião. Sempre que via um calçado diferente, já queria comprar, não importava se já tinha bastante em casa. Eu trabalhava em pé o dia todo e sempre prezei pelo conforto, tanto que, para trabalhar, costumava usar rasteirinhas, tênis, sapatilhas ou qualquer calçado que fosse de salto baixo. O engraçado era que, na hora de comprar um sapato, gostava só dos que tinham salto bem alto, porque eles eram os mais lindos para mim. Só que raramente eu saía, então, acabava ficando sem calçados para usar no dia a dia, mas tinha um monte de modelos maravilhosos no armário, só juntando poeira, achando que um dia usaria.

Também não conseguia resistir a uma promoção: já cheguei a comprar calçado um número menor que o meu porque tinha a esperança que iria lacear. Mas, no final, acabava nunca usando por ser extremamente desconfortável. Comprava sempre sapatos naquelas promoções malucas de “compre um e leve três” que, geralmente, eram de baixa qualidade e duravam pouco tempo. Mas eu não ligava muito para a durabilidade, porque sempre que um calçado estragava, aparecia um bom motivo para comprar outro novo.

Até que um dia, resolvi que não compraria calçados para uma vida que não era a minha. Quando fosse comprar, seriam só sapatos para o meu dia a dia e que não saíssem facilmente de moda, além de confortáveis e que combinassem com todas as minhas roupas, focando em cores básicas em vez de ter um sapato de cada cor. Sem contar que eu prezaria pela boa qualidade e uma maior durabilidade. Para começar, tirei do armário todos os sapatos que não usava mais e vendi os pares mais novos para as minhas colegas de trabalho. Essa é uma excelente forma de recuperar um pouco do dinheiro que você gastou e diminuir o seu prejuízo. Os que eu não consegui vender, doe para famílias carentes. Olhe minhas dicas para os calçados.

1- Procure ter apenas modelos atemporais de calçados. No dia a dia, gosto muito de usar rasteirinha no verão; já no inverno, uso tênis e bota. Tenho apenas um par de sapato para cada ocasião.

2- Elimine os calçados desconfortáveis ou aqueles que não são do seu número. Quem nunca comprou um sapato maior ou menor por não ter conseguido resistir a uma promoção? Não sou contra promoção, pelo contrário, eu gosto. O problema é quando você compra sem planejamento e sem realmente estar precisando.

3- Fique com calçados de cores que combinam com as suas roupas, como preto ou nude; e prefira os pares fabricados a partir de um bom material. Gosto do couro pelo conforto e por durar muitos anos sem precisar ser substituído. Mas, se você não usa produtos de origem animal, pesquise por marcas que fabriquem calçados com material sintético de boa qualidade.

4- Em vez de adquirir três pares de sapato em uma promoção, escolha um par que irá durar muitos anos e seja confortável – mesmo que essa opção saia mais cara naquele momento.

5- Faça o seu calçado durar mais tempo com alguns cuidados, como lavar seguindo as orientações do fabricante. No caso do couro, é necessário hidratar e lustrar sempre para manter a aparência de novo e, antes de jogar fora um sapato já gasto, experimente levar a um sapateiro para uma pequena reforma.

6- Só compre um par de sapato novo se algum calçado velho sair do armário. Assim, você consegue manter o controle para que nunca mais volte a ter uma quantidade imensa de calçados. Eu compro de um a três sapatos por ano, dependendo da minha necessidade. Gosto de deixar salvo no celular alguns modelos que combinam com o meu estilo de vida e com as minhas roupas e, quando chega o momento das promoções, faço uma rápida pesquisa de preço nas lojas físicas da minha cidade e nas lojas on-line para escolher as opções com o melhor custo-benefício.

Acessórios

Hoje em dia, sou uma pessoa extremamente básica com os acessórios. Antes de me casar, gostava muito de usar brincos grandes, chamativos e pesados, daqueles que rasgam a orelha e, para piorar, tenho alergia a materiais de bijuteria, então, minha orelha vivia inflamada. Também usava colares feitos sem qualidade, que acabavam estragando muito rápido, porque quebravam ou porque o metal ficava escuro.

Cansada de gastar dinheiro com acessórios que não duram nada, resolvi me presentear com um conjunto de colar e brincos de ouro. Escolhi uma opção infantil, pois era pequena e discreta. Inclusive, fica a dica para quem gosta de brinco menor: acaba saindo muito mais barato. Nunca mais tive inflamação e não tiro o brinco da orelha para nada; foi o melhor investimento em acessório que eu poderia fazer, pois tenho certeza de que vai durar a vida inteira.

Quando era mais nova, por volta dos doze anos de idade, fiz um curso de bijuterias em uma loja que vendia o material para artesãos criarem acessórios. Comprando vinte reais em material, você ganhava o curso. Fiz e comecei a vender as peças para ter meu próprio dinheiro e não precisar pedir para a minha mãe. Fazia para vender na escola: cada peça custava de dez reais a vinte reais. Dessa forma, conseguia ganhar um dinheiro, pouco na época, mas que já ajudava. Usava aquela quantia para pagar meu curso de artes marciais. Sempre amei praticar luta e a única forma de conseguir era eu mesma pagando a mensalidade.

Pouco antes de começar a trabalhar na loja de roupas, trabalhei fazendo bijuterias em uma fábrica na minha cidade. Estava feliz por ter conseguido meu primeiro emprego com carteira de trabalho assinada. Gostava muito de fazer as bijuterias: colava strass por strass nas bases de metal dos brincos e, no final do dia, meus dedos estavam todos cheios de cola, mas não me importava. Eu adorava aquilo. Fiquei três meses naquela fábrica na função de artesã, antes de entrar como vendedora na loja de roupas. Saí daquele emprego porque o salário era baixo para poder manter meu marido e eu. Na loja, receberia um salário mínimo, além das comissões.

Mas, mesmo em outro emprego, continuei fazendo as bijuterias para complementar a renda. Por causa disso, achava que tinha que usar muitas bijuterias para mostrar meu trabalho e vender mais, apesar de não gostar por

causa das inflamações e alergias. Foi assim que minha coleção cresceu: tinha uma caixa cheia de brincos, colares, pulseiras, anéis... No total, deveria ter por volta de cinquenta peças, mas só ficavam de enfeite, porque nunca usava.

Também tentei usar relógio e pulseiras por algum tempo, mas me incomodavam muito. Hoje em dia, só tenho o que uso de verdade. Fiz uma limpeza em minhas coisas e vou contar quais foram os critérios que usei para você poder fazer na sua casa também.

1- Para cada bijuteria, perguntava se fazia o meu estilo e se tinha a ver comigo. Mantive somente as que gostava de usar e que combinavam com as minhas roupas.

2- Usei a regra dos seis meses: se eu não tivesse usado a peça durante aquele tempo, nem pretendesse usar nos próximos seis meses, precisava desapegar. Você tem que usar tudo que tem para que não haja desperdício.

3- No caso dos óculos de sol, me sentia muito bem usando, por isso tinha três: um que eu amava, por se tratar de um clássico, de excelente qualidade e extremamente durável; e outros dois que nunca usava, porque não ficavam bons no meu rosto e por não serem feitos de um material adequado. Então, desapeguei e fiquei só com um óculos de sol.

4- Tenho também aqueles acessórios que já fazem parte de mim, que nunca tiro, que são meus brincos, colar e anéis de ouro. Depois que fiz esse investimento e resolvi comprar essas joias um pouco mais caras, percebi que o minimalismo não é sempre comprar o mais barato, mas comprar o necessário, que tenha boa qualidade e com bom custo-benefício.

5- Como sou básica e não gosto de acessórios extravagantes, futuramente, quero substituir as bijuterias por peças de ouro. Apesar de serem mais caras, os acessórios de ouro não estragam. Às vezes, vamos a lojas de bijuterias e compramos em grande quantidade por serem baratas, mas se as peças durarem apenas alguns usos, esse barato pode sair caro.

6- Se gosta de trocar de acessórios, uma dica é comprar uma peça por vez, apenas quando outra estragar ou você enjoar de usar. Fazendo a substituição por outro, você terá certeza de que gastará melhor o seu dinheiro e não acumulará muitas peças. É isso que faço quando quero comprar algum acessório de cabelo, por exemplo.

7- Muita gente não sabe, mas uso óculos de grau para ler, é apenas um grau de descanso para os olhos. Quando usamos óculos, é importante comprar uma boa armação, que seja resistente e que tenha qualidade, pois assim a peça vai durar por muitos anos e você precisará substituir apenas as lentes. Tenho meu óculos de grau desde 2010, e uso até hoje a mesma armação.

Bolsas

Na minha fase mais consumista, achava que precisava ter todos os modelos de bolsas de várias cores diferentes. Tinha uma coleção com mais de dez bolsas, o que pode não parecer muito, mas já consegui reduzir bastante a quantidade. Aos poucos, fui desapegando e hoje tenho somente três.

Eu tinha uma mochila preta e uma marrom, duas bolsas pretas transversais e outra do mesmo modelo marrom, uma bolsa de palha, uma bolsa preta pequena para a noite, outra pequena vermelha para a mesma função, uma mochila esportiva e uma bolsa grande para academia. Depois de reduzir bastante meu armário, descobri que não precisava dessa quantidade de bolsas, porque só uso uma bolsa por vez e não tenho o hábito de trocar. Até tinha que ficar me forçando a trocar de bolsa para não deixar todas paradas no guarda-roupa sem uso.

Para saber quais bolsas iriam ficar e quais iriam embora, pensei em todas as situações em que preciso de uma bolsa, quais eram as que mais gostava de usar e quais combinavam com minhas roupas. Acabei ficando com três: uma bolsa preta de tamanho médio, que posso usar tanto em eventos à noite quanto de dia; uma mochila para levar os equipamentos de filmagem e edição; e a bolsa de palha que uso na praia. As bolsas que desapeguei, foram vendidas pela internet, em sites de compra e venda. Você

pode fazer o mesmo e também tem a alternativa de trocar em brechós da sua cidade.

Você já fez uma limpeza na sua bolsa esta semana? É um item muito pessoal que carregamos diariamente para lá e pra cá. Teoricamente, era para ser algo leve para levarmos somente o necessário em nosso dia a dia, mas a realidade é bem diferente. Acabamos, sem intenção, colocando todos os recibos, panfletos e outras coisas que vão se acumulando sem nos darmos conta. Nossa bolsa tem que servir para carregar somente o que iremos usar durante o dia: chaves, carteira, documentos, óculos de sol e o que mais seja realmente necessário. Quanto maior a bolsa, maior a tendência de enchê-la de objetos de que não precisamos, deixando-a muito mais pesada do que deveria. Seguem as dicas para bolsas.

1- Crie o hábito de esvaziar a bolsa, pelo menos uma vez por semana, para jogar fora todo o lixo, organizar o conteúdo e guardar recibos e documentos.

2- Evite pegar panfletos e recibos desnecessários. Dessa forma, você não precisa carregar peso extra e também colabora com o meio ambiente, evitando o desperdício de papel.

3- Caso for comprar algo, leve na bolsa uma sacola reutilizável para não precisar usar uma sacola plástica.

4- Leve apenas um documento na bolsa, porque se perder ou roubarem você, evita a dor de cabeça de ter que refazer todos.

5- Prefira levar apenas a maquiagem para retoque ao longo do dia, em vez de levar um nécessaire inteiro e pesado. Tire outras coisas de sua bolsa que você não costuma utilizar com frequência, como guarda-chuva.

6- Na minha bolsa, carrego apenas meu documento de identificação, carta de motorista, óculos de sol, um batom, celular e carregador. Atualmente, não passo o dia todo fora de casa, então, adeque a bolsa de acordo com suas necessidades.

7- Use a regra: para entrar uma bolsa nova no armário, uma velha tem que sair. Dessa forma, você vai ser mais consciente com as suas compras, vai valorizar o que tem e evitar acumular muitas opções. É melhor ter uma peça de qualidade que você ame usar a várias bolsas mais baratas que estragam rápido e ficam quase sem uso.

Roupas íntimas

Como ser minimalista até nas roupas íntimas? Primeiro, vou contar uma história engraçada sobre o assunto.

Quando era pequena, minha família passou por algumas dificuldades financeiras. Minha mãe criou os dois filhos sozinha e o valor da pensão que ela recebia era muito baixo. Nunca passamos fome ou extrema necessidade, mas não sobrava dinheiro para comprar roupas. Eu era aquela criança que queria ser presenteada com brinquedos no Natal, mas sempre ganhava roupas, porque meus tios sabiam que era disso que precisávamos. Nunca vou me esquecer do primeiro Natal em que toda a nossa família brincou de amigo secreto. Eu tinha oito anos e uma tia me perguntou o que queria ganhar. Disse que queria calcinhas, porque nenhuma mais me servia. Ela achou engraçado e até ficou com um pouquinho de dó, pois tinha certeza de que eu pediria uma boneca ou outro brinquedo. Pois naquele Natal, ganhei um kit de calcinhas e uma boneca. Foi um dos melhores finais de ano que passei e um dos melhores presentes que ganhei até hoje.

Cresci assistindo a novelas e acredito que, como muitas mulheres, achando que precisava ter um sutiã de cada cor, conjuntos de calcinha e sutiã combinando, peças de renda e uma gaveta lotada de opções. Para mim, sempre foi um evento especial sair para comprar roupa íntima. Como não tive muita coisa na infância, conforme fui crescendo e comecei a trabalhar, quis compensar comprando sempre mais e mais para nunca ficar sem.

Depois de me casar, percebi que não era preciso ter uma gaveta cheia de lingerie. No começo, até comprei modelos diferentes para agradar ao José, mas várias vezes ele me disse que não ligava, pois achava importante usar o que me deixasse mais à vontade. Quando ia usar os conjuntos, estavam sempre separados, então, acabava usando dois sutiãs e as calcinhas mais confortáveis. Fiz uma “faxina” na gaveta e fiquei só com o suficiente para mim. De quebra, me livreí do problema de não combinar a lingerie trocando

tudo por opções pretas. Vou contar quais foram as dicas que usei para desapegar e não gastar tanto dinheiro com roupas íntimas.

1- Jogue fora as peças furadas, com bolinhas ou esgarçadas. Sempre que vou organizar as gavetas, vejo se tem alguma peça que está em mau estado. Você pode ver também na hora de vestir: se estiver desconfortável ou se incomodou de alguma forma, o ideal é que essas peças sejam eliminadas.

2- Cuide dos seus sutiãs, lavando sempre à mão, pois o bojo é muito delicado para ser lavado na máquina, caso contrário, corre o risco de perder o formato e diminuir a durabilidade. Preste atenção também na hora de guardar para não amassar o bojo na gaveta.

3- Fique só com as peças que você gosta de usar e se sente confortável. Calcinhas apertadas acabam deformando o corpo.

4- Você não precisa ter vários conjuntos combinando. No meu caso, escolhi uma cor (preta) e todas as peças se combinam. Compro sempre o sutiã avulso e kits de calcinhas com dez peças, porque costumam ter o valor muito mais acessível.

5- Separe todas as meias em pares e dê adeus aos pés que estiverem sozinhos, furados ou esgarçados. Para não correr o risco de perder o par da meia, que era uma coisa que acontecia com frequência, substitui todas por um único modelo e cor. Dessa forma, nenhuma meia fica sem par.

6- Calcinhas de renda e de materiais sintéticos não são ideais para o dia a dia porque esses tecidos aumentam a transpiração e abafam, deixando a área íntima mais favorável ao aparecimento de fungos e bactérias. Mas, se você gosta, procure usar em ocasiões especiais e substitua por calcinhas de algodão que são melhores porque absorvem a transpiração e não atrapalham a ventilação da região genital, sendo uma ótima opção para o dia a dia.

7- Sobre biquínis, prefiro opções do mesmo modelo para não criar marquinhos de sol diferentes no corpo. Atualmente, tenho apenas dois

conjuntos, mas consigo fazer até quatro combinações com as peças.

8- Para o meu marido, sempre compro cuecas da mesma cor preferida dele (preta) em kits com dez unidades. Todas são de algodão, pois garantem conforto, têm maior durabilidade e não precisam ser substituídas com frequência.

Pijamas

Pijamas e roupas para ficar em casa são itens extremamente presentes no nosso cotidiano, mas pouco comentados. Você já parou para pensar por que nos arrumamos tanto para a sociedade e, quando chegamos em casa, colocamos uma roupa bem velha para ficar com as pessoas que amamos de verdade?

Eu costumava ser assim até pouco tempo atrás. Conforme as roupas que usava para trabalhar ficavam velhas, separava para usar em casa. Quase nunca me desapegava das peças, o que fazia com que acumulassem cada vez mais. Até que um dia decidi ser a melhor versão de mim mesma, na rua e em casa. Queria que meu marido me visse bonita, assim como as outras pessoas me viam.

Como só usava minhas piores roupas em casa, não tinha pijama. Então, me desfiz de metade das peças e comprei dois pijamas bem confortáveis, lindos e que meu marido adora. Dicas que eu adoto para roupas de ficar em casa.

1- Não transforme todas as suas peças velhas em roupas de ficar em casa. Isso acontecia comigo: quando ia desapegar de algumas coisas, em vez de doar, transformava tudo em roupa de ficar em casa. Assim, nunca me livrava de nada, as peças só mudavam de lugar.

2- À noite, use pijamas confortáveis para dormir, e não roupas velhas. De dia, use peças que você se sinta bem, com a autoestima elevada. Não é porque estamos em casa que precisamos ficar mal vestidos.

3- Desapegue das roupas desconfortáveis, gastas, rasgadas, com bolinhas e esgarçadas. Se essas roupas não são boas o suficiente para usar na rua, também não são a melhor opção para serem usadas em casa.

4- Limite a quantidade de pijamas e roupas para ficar em casa. Dessa forma, é possível controlar a quantidade desses itens e limitar o espaço a apenas uma gaveta ou um espaço pequeno no seu armário.

5- Comece a pensar da seguinte forma: “se chegasse uma visita agora em casa, me sentiria bem e confortável usando essa roupa?”. Se a resposta for "não", não faz sentido você usar essa peça na frente de quem ama.

6- O mais importante é a gente se sentir bem e confortável na nossa casa, e nada melhor para levantar a autoestima do que ficar bonita para si e para sua família, que também merece a sua melhor versão.



Tenha somente a quantidade
necessária para você, tudo
que é supérfluo acaba se
tornando desperdício de
tempo, dinheiro e espaço.



2

MINIMALISMO NOS
COSMÉTICOS



Maquiagem é uma coisa que amo e que sempre esteve muito presente em minha vida. Quando era pequena, pegava os batons da minha mãe e ficava passando até virar uma palhacinha. Conforme fui crescendo, passei a gostar cada vez mais.

Com quinze anos, descobri o YouTube, os tutoriais de maquiagem e me apaixonei pelo assunto. Ficava horas assistindo aos vídeos e tentando reproduzir as maquiagens em mim e em minhas ajudantes, que eram minha mãe, minhas primas e minhas tias. Fui melhorando com o passar do tempo até que, com dezesseis anos, montei uma maleta de produtos profissionais – os mais acessíveis –, que comprava com o dinheiro das bijuterias. Comecei a fazer maquiagem em domicílio. Cada centavo que ganhava como maquiadora, investia em mais produtos, achando que isso me daria retorno financeiro, mas na verdade não foi bem assim. O consumo excessivo de maquiagem não me ajudou a conseguir mais clientes, pois não era sempre que conseguia maquiar alguém aos fins de semana.

Depois que me casei, comecei a pensar em formas de conseguir uma renda extra. Além de trabalhar e fazer bijuterias à noite, queria muito divulgar meu trabalho como maquiadora para conseguir mais clientes aos finais de semana. Pensando nisso, comecei a gravar tutoriais de maquiagem e divulgar no YouTube.

Em 2015, os tutoriais estavam muito em alta e, como amava maquiagem, achei que era isso que queria fazer da minha vida. Minha intenção era virar uma blogueira e maquiadora famosa. Tinha dezenove anos quando gravei o primeiro vídeo do canal e postei, mas a qualidade ficou muito ruim. Não tínhamos bons equipamentos, ainda não sabíamos editar e, depois de alguns dias, resolvi excluir o canal. Economizei para poder comprar uma câmera de boa qualidade: parei de comprar maquiagem por um tempo, guardava o dinheiro extra que recebia com as bijuterias e

continuei maquiando em domicílio. No ano seguinte, refiz o canal com a certeza de que nunca iria desistir de fazer dar certo.

Gravava os vídeos nos finais de semana e tentava manter uma frequência de postagem, mas eu não era popular e poucas pessoas assistiam aos vídeos. Pensei em desistir várias vezes, porque era um pouco desanimador perder finais de semana com os amigos e com a família e não ver nenhum avanço. O José, que sempre me apoiou muito, aprendeu a editar e, assim, começamos a postar tutoriais de maquiagem pelo menos uma vez por semana no canal.

Ficamos três anos postando vídeos de maquiagem, mas o canal não cresceu. Não tivemos retorno financeiro naquele período todo e pensamos em mudar o foco, mas ainda não estava pronta para abandonar os tutoriais de maquiagem e a meta de ser uma maquiadora de sucesso.

Nossa situação financeira melhorou depois de termos conquistado nossa casa e sair do aluguel, porque mesmo depois de financiarmos o imóvel, continuávamos economizando mil reais por mês. Ou seja, metade do meu salário ficava na poupança para que pudéssemos buscar ainda mais sonhos. Depois de comprar nossa casa e mobiliá-la, ainda estávamos conseguindo guardar dinheiro, porque já havíamos nos acostumados ao estilo de vida minimalista e econômico.

Alguns meses depois, compramos uma moto de três mil reais para podermos nos locomover com mais facilidade e economia. Ficamos muito felizes, porque já tínhamos casa mobiliada e um meio de transporte para eu ir ao trabalho e o José à faculdade. Parecia que a vida finalmente estava se ajeitando.

Um ano depois, comecei a economizar com o propósito de colocar silicone. Juntei o dinheiro em menos de um ano – paguei seis mil reais –, fiz a cirurgia e fiquei muito feliz com o resultado, pois foi mais um sonho que tinha se realizado. Depois disso, começamos a usar nossas economias para viajar e pensamos que seria interessante tentar variar o conteúdo do canal, intercalando os tutoriais de maquiagem com os vlogs das nossas viagens que realizamos com baixo orçamento, tentando economizar o máximo possível.

Fizemos uma viagem para a Ilha do Mel, no Paraná. Gravamos nossas primeiras férias realizadas depois do casamento, e realmente estávamos precisando. Andávamos muito cansados, porque para conseguir uma renda extra sempre vendia as minhas férias, então, já estava há três anos sem descansar.

Como nosso foco sempre foi guardar dinheiro, optamos por viajar de ônibus. Moramos em Foz do Iguaçu, no mesmo estado em que se encontra a Ilha do Mel, então, sairia mais barato do que irmos de avião. Na ida, a viagem foi tranquila, passamos um tempo muito relaxante e gravamos para o canal. Mas, na volta, nosso ônibus foi sequestrado. Alguns carros com assaltantes fecharam a passagem na rodovia, renderam o motorista e entraram armados dentro do ônibus. Passamos algumas horas de terror, até que os bandidos perceberam que os passageiros não tinham dinheiro. Eles fizeram o motorista descer com o ônibus em uma plantação, ordenaram que todos tirassem as roupas e fomos obrigados a entrar no bagageiro, onde ficamos até amanhecer. Por sorte, ninguém se machucou e não foi roubado nada de valor. Eu só tinha vinte reais na carteira, que eram para comer um lanche, e esse dinheiro foi roubado. Depois disso, fiquei com trauma de andar de ônibus.

Poucos meses após essa viagem, nossa moto foi roubada. Ela quebrou no meio da rua e, quando o José saiu para pedir ajuda e chamar um guincho, já não estava lá. Estávamos em uma “maré de azar”. Fizemos um boletim de ocorrência, mas como moramos na fronteira com o Paraguai e a moto não tinha seguro, não tínhamos muita esperança de recuperar a moto, nem o dinheiro.

Juntamos dinheiro por mais um tempo, sempre economizando e dando o nosso máximo para conseguir uma renda extra. José, sempre que entrava de férias da faculdade, fazia alguns trabalhos como pintor, o que ajudava bastante a aumentar a nossa renda. Dessa maneira, conseguimos comprar nosso primeiro carro, um Corsa, do ano 1996, que custou cinco mil reais, e que, infelizmente, vivia dando problema.

Fizemos mais algumas viagens curtas depois disso, comprando algumas passagens de avião na promoção e sempre viajando nos feriados prolongados para eu poder vender minhas férias e continuar recebendo. E foi assim que fomos nos virando com o canal até o final de 2018, postando vídeos de maquiagem, alguns vlogs de viagem e explorando os pontos turísticos da nossa própria cidade.

Depois de guardar dinheiro por bastante tempo e fazer muitos “bicos”, tomei coragem e decidi me livrar do carro, que só estava me dando dor de cabeça. Vendi o veículo e tudo que não estávamos usando mais em casa para irmos à Disney. Sempre quis conhecer os Estados Unidos e, quando

tive a oportunidade de comprar as passagens na promoção, não pensei duas vezes.

Nessa viagem, fui focada em alavancar minha carreira de maquiadora e meu canal no YouTube. Estava disposta a investir em maquiagens famosas, aquelas que sempre via as maquiadoras e blogueiras usando, as que sempre tive vontade de testar e conhecer. Queria maquiagem para fazer resenhas no canal, porque achava que, comprando produtos caros, iria ter sucesso e conseguiria mais clientes para fazer maquiagem com qualidade, podendo também aumentar o preço do meu serviço por usar produtos importados.

Gastei todo o dinheiro da venda do carro com o pretexto de que era um investimento incrível e que teria um retorno rápido, que os produtos iriam se pagar rapidamente, porque eu realmente achava que era isso que faltava para o meu canal estourar. Já podia imaginar a fila de clientes na minha porta para maquiar mas, quando voltei de viagem, depois de alguns meses, a realidade foi outra.

Após ter gravado resenha de todos os produtos que tinha comprado e ter feito os tutoriais idealizados, o meu canal continuou estável nos três mil inscritos que já tinha, e continuei quase sem clientes para maquiar. Até gravei um vídeo de metas para 2019, em que falo que, se o canal não chegasse a dez mil inscritos, iria abandonar de vez o YouTube – afinal, já estava há quase três anos investindo muitas economias em produtos, gravando e editando vídeos toda semana sem resultado algum. Estava muito triste e desanimada, porque não queria desistir, mas já tinha feito tudo que julgava ser possível para dar certo e nada dava resultado.

Foi aí que resolvi mudar o foco do canal: apesar de amar maquiagem, quis mostrar um pouco mais minha realidade. O minimalismo já estava presente na minha vida desde os dezoito anos, quando tive que começar a pagar as contas de casa sozinha e procurar dicas para economizar. As pessoas se impressionavam quando contava tudo o que já tínhamos conquistado, mesmo morando sozinhos, sem ajuda financeira dos nossos pais e da nossa família, apenas cortando alguns gastos, economizando muito e tendo foco. Esse era o nosso diferencial. Não era na maquiagem que me destacava, era em minha garra, minha história, minhas dicas de economia doméstica, na forma como o minimalismo entrou em minha vida como uma ferramenta para diminuir o consumo e conseguir realizar mais sonhos em menos tempo.

Abri as portas da minha realidade no canal. No entanto, não foi fácil. Fiquei com muito medo do julgamento que sofreria por ser uma mulher que sustentava o marido, e não o contrário, situação que é muito mais aceita na sociedade machista e conservadora em que vivemos. Realmente, não é muito comum ver uma mulher sustentando a casa sozinha, enquanto o marido estuda em busca de uma vida melhor. Por isso, tinha medo de julgarem o nosso estilo de vida supereconômico e minimalista. Mesmo com medo, deixei um pouco os tutoriais de maquiagem de lado e fiz vários vídeos contando que, por meio do minimalismo, consegui realizar todos os meus sonhos, mesmo não tendo um salário alto e sustentando a casa sozinha, com muito foco nas metas e economia.

Antes de falar abertamente sobre a minha vida financeira no canal, as pessoas achavam que nós éramos ricos, porque a pequena parte que aparecia no YouTube era só sobre maquiagem, meu silicone e nossas viagens, que eram o destino de todas as nossas economias. Depois de postar aquele vídeo em 2019, falando em desistir do canal, esses conteúdos sobre minimalismo, economia doméstica e vida real deram tão certo que viraram o foco principal do Canal Ana Bochi.

Em apenas seis meses, o canal que estava com três mil inscritos (fazia três anos) subiu para cem mil, e conseguimos alcançar milhões de visualizações. As pessoas começaram a me mandar mensagens agradecendo o conteúdo dos vídeos. Depois de algum tempo, também comentavam que estavam conseguindo economizar para realizar os próprios sonhos. As pessoas diziam que não acreditavam que seria possível apenas seguindo as dicas de economia e parando de comprar sem necessidade. E foi.

Ficamos motivados a postar vídeos três vezes por semana. Eu gravava à noite e o José editava de madrugada para serem postados aos fins de semana. Cada vez mais fomos conquistando um público fiel; as pessoas foram gostando e ficando no canal. Eu finalmente tinha me encontrado compartilhando esse tipo de conteúdo.

Ficamos com a rotina bem puxada e dormíamos pouco. Isso porque eu ainda trabalhava na loja, mas a partir do momento que começamos a ter uma grande quantidade de visualizações nos vídeos, começamos a receber dinheiro como pagamento de *adsense*¹ do YouTube. No final de 2019, já estava ganhando mais do que no meu trabalho, por isso decidi sair para me dedicar somente ao canal.

O que quis mostrar com tudo isso sobre o canal e nossas viagens foi que investi por muito tempo em maquiagem, achando que esse era o meu caminho, entretanto encontrei outro nicho que me representa muito mais. Como nunca deixei de amar essa área, vou contar as dicas sobre maquiagem que aprendi na prática, maquiando e testando produtos caros e baratos por um grande período.

1- Maquiagem não é investimento a não ser que você seja maquiadora profissional. Não trabalho mais com isso, portanto, é preciso cuidado com os excessos. Há casos que nem os maquiadores precisam de tantos produtos.

2- Maquiagem não é coleção, tem prazo de validade curto e, normalmente, acaba vencendo antes de conseguirmos usar tudo.

3- Não é necessário testar cada lançamento que surge. Na verdade, se já achou um produto de que goste, fique com ele.

4- Só compre um produto novo para substituir outro que usou até o final.

5- Você não precisa de vários produtos para a mesma função. Os que mais uso são máscara de cílios, base e batom – que você pode usar nos lábios e nas bochechas. Fique só com o que realmente usa e que esteja dentro do prazo de validade.

6- Não jogue dinheiro fora comprando maquiagens de alto custo que entregam os mesmos resultados de um produto de qualidade, porém mais barato. Para economizar, você pode comprar os itens que são vendidos em farmácia. São maquiagens baratas e muito boas.

Produtos para cabelo

Confesso que não sou apegada aos cuidados com o cabelo, então, essa foi uma etapa muito fácil do minimalismo para mim, mas sei que muitas mulheres e homens gostam desse assunto e acabam exagerando na quantidade de produtos para cuidar dos fios.

Ao mesmo tempo em que não me importo tanto com produtos capilares, gosto muito de mudar a cor e o comprimento: já tive cabelo longo, estilo chanel, curtinho, franja, loiro, ruivo e preto. Atualmente, já estão nascendo alguns fios brancos, por isso tonalizo meu cabelo a cada quinze dias para manter a cor. Acho lindo quem não liga de mostrar os cabelos brancos, mas prefiro esconder os meus. Meu cabelo é castanho-claro, ondulado na franja e armado atrás. Já tentei de tudo para domá-lo, mas tem vida própria e sabe o que é melhor para ele, então, resolvi abrir mão. Uma vez, fiz o desafio de lavar o cabelo só com água por um mês. Deu certo para algumas pessoas que tinham o cabelo parecido com o meu. Já no meu caso, só deixou meus fios duros, oleosos e sem movimento. Agora, uso apenas shampoo e condicionador, vendidos em supermercado: a marca mais barata tem dado certo. Já usei produtos mais caros, mas não vi muita diferença que valesse o dinheiro extra.

Quando meu cabelo estava mais longo, eu mesma cortava em casa com algumas técnicas que aprendi assistindo a tutoriais; economizava uma boa grana deixando de ir ao salão. Veja só como faço para cuidar dos meus cabelos.

1- Primeiro, é preciso se alimentar bem e fazer atividades físicas regularmente, pode ser de qualquer tipo, desde que você se adapte e sinta prazer. Eu, por exemplo, gosto muito de treino funcional. Se for necessário, consulte um médico para saber quais vitaminas e suplementos pode tomar.

2- Corto os meus cabelos quando as pontas estão danificadas e quebradiças, e peço para o meu marido retocar a raiz em casa e, com isso, economizo bastante em salão. Mas, se você não abre mão de ir ao salão de beleza, vale a pena pensar também em um estilo de corte e tonalização que não demandem manutenção mensal.

3- Antes de comprar produtos novos para os fios, termine de usar os que você já tem. Muitas vezes, compramos produtos para testar e ficamos com

um acúmulo que não damos conta de usar.

4- Tenha somente os produtos de que você gosta e usa com frequência. Comprou um produto e não gostou? Não espere estragar para jogar fora, venda ou doe para alguém.

5- Quanto mais curto seu cabelo for, menos trabalho terá para cuidar. Já se seu cabelo for longo ou está deixando-o crescer, é muito importante fazer hidratação com frequência. É possível fazê-la em casa, usando ingredientes que encontramos na cozinha, como amido de milho, café, clara de ovo, azeite... O que não falta é receita de hidratação caseira na internet.

Uma das receitas que mais gosto é a hidratação com amido de milho. Para fazê-la, basta misturar duas colheres (sopa) de amido de milho, duas colheres (sopa) da sua máscara hidratante preferida e uma colher (sopa) de óleo de coco. Aplique no cabelo molhado após o shampoo, deixe agir por 20 minutos e enxágue. O cabelo vai ficar com a aparência mais hidratada, brilhante e macia.

6- Para evitar danos ao cabelo, não use secador, chapinha e babyliiss com frequência. Tente finalizar os fios da forma menos agressiva possível para ficarem sempre fortes e saudáveis.

7- Se prefere ir ao salão, tente fazer um plano com os serviços que você mais utiliza para conseguir um desconto. E não se esqueça de acrescentar essas despesas a mais em seus controles de gastos.

Produtos de higiene pessoal

Atualmente, levo uma rotina bem simples em relação a produtos de higiene pessoal. Sempre procuro por praticidade para facilitar a minha rotina, assim, gasto menos tempo para me arrumar e consigo suprir minhas necessidades

com poucas opções. Já acreditei nas promessas de comerciais e testar uma grande variedade de itens, mas cheguei à conclusão de que não precisava de muitos. Hoje, percebi que eles eram totalmente desnecessários para minhas necessidades e que posso utilizar um mesmo produto para diferentes funções.

No meu banheiro, além do shampoo e do condicionador, tem um sabonete para lavar o corpo e um sabonete específico para tirar a maquiagem, sem acúmulo de um monte de produtos. Tenho somente o básico e uso até acabar para, então, comprar outro para substituir.

Para minha pele, uso um hidratante neutro que serve para o rosto e o corpo. Compro um pote grande que dura tranquilamente seis meses; além disso, passo protetor solar e desodorante em creme. Confira minhas dicas para os produtos de higiene pessoal.

1- Talvez você não precise de produtos diferentes para as partes do corpo. Tenha poucos, mas que sejam de ótima qualidade e, se possível, consulte um dermatologista para indicar o melhor de acordo com a sua necessidade.

2- É legal testar receitas caseiras para produtos de cuidados com a pele, como esfoliantes caseiros. Eu sempre faço em casa uma mistura com uma colher de mel e a mesma quantidade de açúcar. Eles se transformam em um esfoliante incrível para a pele e são basicamente os mesmos ingredientes de produtos que são vendidos em farmácia, mas feitos em casa. A pele fica supermacia.

3- Antes de comprar produtos novos, use os que você já tem até acabarem. Não há necessidade de ter uma coleção de hidratantes corporais. Temos a tendência de aproveitar aquelas promoções de “compre um e leve dois” ou, quando um produto está barato, fazer estoque. Claro que é legal aproveitar as promoções, mas fique sempre de olho na data de validade e se é um produto que você usa com muita frequência, caso contrário, não vale a pena.

4- Preste atenção aos rótulos e às fórmulas dos cosméticos; às vezes, os produtos mais caros possuem a mesma composição que os mais baratos.

5- Se for comprar algum produto pela primeira vez para testar, opte por uma embalagem pequena. Dessa forma, sem desperdício, você consegue saber se gostou do resultado ou se teve reação alérgica.

6- Comprou e não gostou? Eu uso mesmo assim, até acabar. Só depois disso que adquiero outro. Mas você pode vender ou dar para alguém que goste do produto. O que não vale é ficar acumulando um monte de coisa que não usa.

7- Não é preciso gastar muito em itens de higiene pessoal para ser uma pessoa limpinha e bem cuidada. Para mim, é essencial apenas shampoo, condicionador, sabonete, demaquilante, desodorante e perfume.

8- Faço compras em supermercados que vendem por atacado por causa dos preços, são mais baixos. Porém, compro a quantidade somente para um mês. Acredito que fazer estoque não seja economia, mas, sim, um dinheiro parado na despensa que poderia estar rendendo no banco.

Perfumes

Assim como os produtos para os cabelos, não sou muito ligada a perfumes. Acho que usei todo o amor que tinha por produtos de beleza em maquiagem e não sobrou para as outras áreas. Quando era adolescente, sempre achei muito chique aquelas mulheres que eram reconhecidas e lembradas por determinado perfume que usavam, como a Marilyn Monroe, que marcou para sempre o seu cheiro com o perfume Chanel nº 5. Minha prima era lembrada pelo cheiro do perfume que ela usava, minha mãe também gostava e usava somente um perfume. Entretanto, eu sempre tive um dilema porque, quando passava muito, acabava ficando enjoada com o cheiro forte e, se eu passava pouco, ninguém notava.

Quando mais nova, só usava os perfumes que ganhava de presente de Natal e aniversário, e ficava economizando cada gota para que o perfume durasse o ano todo. Por conta disso, acabei não adquirindo o hábito de passar todos os dias: meu perfume era só para ocasiões especiais.

A primeira vez que comprei um frasco foi em 2018, em uma viagem que fiz para Orlando, nos Estados Unidos. Comprei porque estava sem perfume já havia três anos e, como foi um passeio muito especial, queria que ficasse marcado por um cheiro específico. Assim, sempre que passo esse perfume, me lembro da viagem.

Se você gosta de colecionar vários perfumes diferentes, não tem problema, cada um sabe o que o faz feliz. Continuo achando muito chique aquela pessoa que escolhe um perfume para chamar de “seu”, pois sempre será lembrada quando alguém sentir aquele cheiro. Quer ver como aplico o minimalismo nos perfumes?

1- Escolha uma fragrância para que você seja lembrado cada vez que alguém sentir o mesmo cheiro em outros lugares.

2- Evite o exagero no uso do perfume para não causar desconforto nas outras pessoas e para durar mais tempo.

3- Não use o mesmo perfume de alguém próximo a você. Procure uma fragrância que representa sua personalidade.

4- Prefira marcas menos conhecidas no mercado às mais famosas, porque a chance de você usar o mesmo perfume que outra pessoa, em um mesmo ambiente, é menor.

5- Passe perfume nas áreas de maior circulação sanguínea, pois o cheiro dura mais tempo. As principais regiões são pulso, antebraço, atrás das orelha, umbigo e parte de trás dos joelhos.

6- Prefira perfumes de boa qualidade e com alto poder de fixação para não precisar reaplicar durante o dia.

7- Antes de comprar um perfume novo, use o frasco antigo até acabar.

Esmaltes

Sempre tive as unhas fortes e compridas. Antes de me casar, ia ao salão com uma certa frequência para fazer as mãos, mas, depois, comecei a fazer tudo em casa para economizar. Aprendi a pintar minhas próprias unhas e a tirar a cutícula. No começo, foi um desastre, porém fui pegando prática e ficando boa. Hoje, até que considero o trabalho aceitável, mas longe de ser profissional.



Mesmo que você goste de ir ao salão, é muito importante levar os seus próprios materiais para que não haja qualquer tipo de contaminação. Até mesmo os esmaltes podem conter fungos e passar para as suas unhas.

Só que eu queria ter todas as cores de esmaltes que a manicure no salão. Minha vontade era escolher uma cor diferente cada vez que fosse pintar as unhas. Com o tempo, percebi que tinha as minhas cores preferidas, que era um esmalte nude, um cinza e uma base cintilante. As outras acabavam estragando porque não usava. Depois que o minimalismo entrou na minha vida, me desfiz de todos os esmaltes que não usava, ficando somente com essas três cores. Conforme elas foram acabando, fiquei com um esmalte apenas, que uso até acabar para, depois, comprar outro vidro.

Cuidar da aparência e da autoestima é muito relaxante e importante. Para mim, fazer as unhas funciona quase como uma terapia, mas não se sinta pressionado a sempre estar com elas perfeitas e bem pintadas o tempo todo. O bom mesmo é não ser crítico com si próprio. Vamos para algumas dicas?

1- Para ter unhas fortes e saudáveis, evite pintá-las com frequência. Geralmente, apenas mantenho a limpeza e o comprimento, lixando.

2- Aprender a fazer as unhas em casa pode fazer você economizar até 1.500,00 reais por ano, caso faça a unha toda semana no salão.

3- Se você não abre mão de fazê-las na manicure, contabilize essa despesa em seu orçamento.

4- Caso você opte por fazer as unhas em casa, escolha até cinco cores para ter e variar. Esmalte estraga rápido e pode endurecer.



Nossa casa tem que ser
nosso refúgio do mundo
exterior e não uma
reprodução de tudo que
vemos dele.

MINIMALISMO EM CASA



Quando morava na casa da minha mãe, aquela era a casa dela, então, não podia decorar como eu queria. A casa tinha a cara dela, não a minha. Os móveis eram todos marrons e as paredes eram verdes. Havia armários cheios de bagunça do ex-marido dela, além de muitas toalhas, travesseiros e jogos de cama que foram se acumulando durante os anos.

A primeira casa que José e eu moramos era um apartamento tipo kitnet semimobiliado, com televisão, fogão e geladeira. Tivemos que comprar apenas um guarda-roupa, uma cama e um sofá pequeno: escolhemos os mais baratos que achamos em uma loja de móveis da cidade. Moramos nossos primeiros seis meses de casados naquele lugar até acharmos outro mais barato para nos mudarmos.

Quando fomos para nossa segunda casa, no começo de 2014, uma kitnet sem mobília, porém muito mais barata. Fizemos a mudança a pé, porque o apartamento ficava na mesma rua em que morávamos. Compramos o que ainda não tínhamos: um fogão, que estava na promoção, além de geladeira e televisão usadas, que encontrei em uma página de compras e vendas no Facebook. Assim, fomos mobiliando a casa aos poucos, sempre adquirindo as coisas à vista e aproveitando para comprar com desconto. Nós economizávamos ao máximo e evitávamos fazer parcelamento, porque foi naquele segundo apartamento, depois que já estávamos casados há seis meses, que o José saiu do emprego e começou a faculdade.

Moramos por um ano lá até conseguirmos juntar o dinheiro da entrada da nossa casa. Naquela época, já estava mantendo a casa sozinha e juntando cada centavo que ganhava para realizar o sonho de sair do aluguel e morar na casa própria. Quando finalmente nos mudamos, em 2015, tínhamos os móveis para casa toda, só foi preciso planejar os da cozinha. Depois de pesquisar bastante, conseguimos um excelente valor, mais barato até do que

comprar uma cozinha pré-fabricada. Tivemos também que comprar uma máquina de lavar roupas; comprei seminova, pela metade do preço, de um primo do José que estava se mudando. Antes disso, como não havia espaço para uma máquina, lavávamos as roupas na casa da minha mãe nos fins de semana.

Fizemos um “chá de casa nova” para comemorar nossa conquista: recebemos amigos e família para inaugurar e conhecer a casa, e eles nos ajudaram com itens de cozinha como pratos, copos, talheres e panelas. Dessa forma, não precisamos gastar com esses utensílios e economizamos para comprar outras coisas que faltavam. Depois de ter comprado tudo que achávamos essencial e mobilado a casa toda, começamos a transformá-la em nosso lar, com objetos de decoração, fotos, plantas, horta... Fiquei muito feliz de ver o meu sonho se tornando realidade e que, finalmente, tínhamos um lar.

Aos poucos, a decoração da casa foi ficando com a nossa cara. Pela primeira vez, podíamos arrumar do nosso jeito. Antes, como estávamos em apartamentos alugados, não era possível. Só que isso abriu margem para começarmos a acumular muitas coisas desnecessárias, que bagunçaram alguns cômodos, como a lavanderia, com restos de tinta e de azulejos que sobraram da colocação do piso.

Enxoval

Sentia que sempre estava tentando organizar a casa, passando a bagunça de um quarto para o outro e tentando esconder as coisas dentro dos armários. Quando finalmente tudo parecia estar arrumado, depois de alguns dias, já estava bagunçado de novo. Percebi que o problema não era a organização nem a falta de espaço dentro dos armários: o problema era estar acumulando coisas demais. Tinham muitos potes na cozinha, toalhas, lençóis, cobertores... E não era necessário tudo aquilo, a gente precisava apenas do essencial no dia a dia.

Depois de ter praticado o minimalismo no meu guarda-roupa e itens pessoais, chegou a vez de dedicar um tempinho à minha casa. Reuni todas as peças relacionadas ao enxoval e fiz uma limpeza. Vendi coisas que não usava com frequência, como espremedor de laranja, processador de alimentos e aspirador de pó, e consegui recuperar dinheiro desses objetos

que não usava mais. Doei os potes que estavam em excesso na minha cozinha e alguns jogos de lençóis que estavam gastos. Quando me casei, levei os jogos de cama usados da minha mãe, que já estavam fazendo bolinhas. Também transformei algumas toalhas de banho velhas em pano de chão. Doei tudo o que tínhamos em excesso e ficamos somente com o essencial para “vestir nossa casa”.

Com isso, ganhei muito espaço nos armários e isso acabou facilitando meu dia a dia. Minha casa ficou mais organizada, diminuí a quantidade de peças para lavar toda a semana, reduzi o tempo que passava organizando a bagunça nos armários da cozinha e me desfiz dos restos de tinta e materiais que lotavam minha lavanderia. Agora, só temos o que realmente precisamos e utilizamos durante a semana. No nosso caso, como somos em dois, temos quatro toalhas, dois jogos de lençóis, dois cobertores e itens básicos de cozinha que utilizamos para fazer cada refeição. Para ajudar você com os jogos de cama, mesa e banho, veja o que fiz e se inspire.

1- Doe ou recicle tudo o que tem em excesso e não usa: como jogos de lençol que tenha em grande quantidade e que ocupe muito espaço, travesseiros que não estão sendo utilizados e panos de prato que foram se acumulando conforme foi comprando mais. Além disso, mais do que duas toalhas de banho por pessoa na casa pode ser excessivo. Você lava uma enquanto usa outra.

2- Desfaça-se das peças que estão rasgadas, manchadas e com bolinhas. Com o tempo, acabamos não percebendo, mas pode ficar desconfortável deitar em uma cama com lençóis muito gastos. O lençol é uma parte importante para ter uma boa noite de sono.

3- Você não precisa ter uma coleção de jogos de lençol para sua cama, tenho dois e já são suficientes. Sempre que estou utilizando um, o outro está lavando.

4- Para não gastar dinheiro com pano de chão, utilize toalhas velhas cortadas para limpar a casa. Essa é uma excelente forma de reciclar algo que pode estar em excesso.

5- Para evitar que você volte a acumular coisas depois de se livrar dos excessos, use os itens de cama, mesa e banho até precisarem ser substituídos. Quando fizer uma nova compra, doe as peças mais velhas para não lotar os armários novamente.

6- Evite ter que ficar substituindo seu enxoval o tempo todo, lavando com cuidado e comprando peças de qualidade. Já comprei um lençol que custava dez reais, achei que tinha feito um excelente negócio, mas foi só lavar três vezes que ele rasgou e teve que ir para o lixo, ou seja, o barato sai caro. Hoje, gasto um pouquinho a mais para comprar um produto de maior qualidade e mais durabilidade.

Cozinha

Chegamos ao maior ponto de acúmulo da casa. Quando vamos morar sozinhos pela primeira vez, nunca sabemos o que comprar e o que vamos precisar no dia a dia. Assim, recorreremos àquelas listas prontas com todos os tipos de utensílios domésticos que existem e que talvez nunca utilizaremos. Sempre caímos na armadilha de que, para fazer determinada receita, precisamos ter exatamente as mesmas formas e os mesmos eletrodomésticos utilizados para dar certo. Porém, desde sempre, tento adaptar as coisas para a minha realidade, utilizando o mínimo de utensílios para fazer tudo na cozinha. Por exemplo, se faço sobremesa uma vez por ano, por que eu vou ter vários pratinhos para servir? Não tenho nenhum potinho específico para sobremesa em casa, tenho alguns que uso para guardar as sobras das refeições e que também cumprem essa finalidade. Como não costumo receber visitas, tenho a quantidade necessária para meu marido e eu, mais um casal de amigos. Adeque a quantidade ao número de pessoas que moram com você e ao número de visitas que costuma receber em casa.

Da mesma forma, nunca pensei em comprar uma batedeira para fazer bolo sendo que posso bater a massa com uma colher. O que eu tenho de eletrodomésticos? Tenho liquidificador e sanduicheira, os únicos itens de que não me desfiz e que, para mim, são essenciais.

Quando saí de casa e fui morar com meu marido, achava necessário ter todos os eletrodomésticos para que minha casa ficasse completa. Aos poucos, fomos juntando dinheiro e comprando tudo que considerávamos importante. Adquirimos uma máquina de lavar roupas, lavadora a jato, aspirador de pó, processador de alimentos, sanduicheira, espremedor de laranjas, entre outras coisas. Depois de um certo tempo, percebemos que, de tudo que compramos, só usávamos a máquina de lavar roupas e a sanduicheira. Resolvemos vender e doar tudo que achávamos que iríamos usar algum dia e que, na verdade, não usamos nos últimos seis meses.

Agora, nos viramos com o que temos: a lavadora a jato foi substituída pelo balde, o processador de alimentos pela faca de cozinha e o espremedor de laranja foi trocado por uma colher, e tudo funciona da mesma forma. Olhe aí mais dicas.

1- Se você for morar sozinho, segure a ansiedade e compre as coisas aos poucos, conforme for constatando a necessidade. Comece com os básicos, como geladeira, fogão, panelas, pratos, talheres, copos e potes em quantidade suficiente para os moradores e visitas regulares. Depois, invista em eletrodomésticos que você realmente acha indispensável, no meu caso, foram micro-ondas, liquidificador e sanduicheira. Mas o que é indispensável para mim pode não ser para você, e vice-versa.

2- Tente adaptar os utensílios para várias finalidades, não ficando preso à real função do objeto. Por exemplo, uso o escorredor de macarrão em cima das panelas para cozinhar no vapor.

3- Desapegue do excesso de potes: dos que não têm tampa, estão trincados e que são grandes ou pequenos demais. Fique apenas com aqueles que você realmente utiliza e cuide para não acumular novamente com a regra do entra um, sai outro.

4- Espere pelo menos um mês antes de comprar um eletrodoméstico para ter certeza de que realmente quer e vai usar com frequência. Compare os preços pela internet e lojas físicas. Sempre faço isso e também vejo se tem opções usadas em bom estado à venda. Compro o que estiver com o melhor custo-benefício e que economize energia.

5- Peça emprestado objetos que vai usar apenas uma vez, como uma bate-deira, por exemplo.

6- Se tem algum objeto que não lembra qual foi a última vez que usou, abra mão dele sem medo. Mas se o usa com frequência, facilita a sua vida e poupa seu tempo, não tem porque desapegar.

7- Se o tempo que você demora limpando o eletrodoméstico o impede de usá-lo com frequência, não faz sentido mantê-lo na sua casa. Venda para recuperar parte do dinheiro que gastou.

Estética minimalista

Muitas pessoas confundem a estética minimalista com o estilo de vida minimalista, mas essas duas vertentes não precisam andar sempre de mãos dadas. Você pode gostar da estética minimalista e do visual clean da decoração, da moda e da arquitetura e não se considerar uma pessoa minimalista. Da mesma forma que você pode ser minimalista e gostar de roupas coloridas e uma decoração divertida. Para quem gosta do minimalismo como estilo de vida e também na parte estética, que é o meu caso, algumas dicas podem servir para diferentes áreas da vida.

O minimalismo estético traz leveza ao visual geral dos ambientes e para seu estilo de se vestir; cores claras e neutras como branco e cinza-claro ajudam a criar uma atmosfera minimalista. Poucos móveis e objetos decorativos, todos exercendo uma função seja pela funcionalidade ou pela estética. Algumas plantas são bem-vindas, pois também colaboram para criar um ambiente tranquilo e relaxante.



Depois de desapegar de tudo que não usa e do que não é importante para

você e para sua casa, só sobrar  o que acredita ser útil, bonito e agradável.

Minha casa, antes do minimalismo, tinha muitas decora es e excesso de informa o. Tínhamos um sofá, que não usávamos, e um quatinho que vivia bagunçado com roupas. Depois do minimalismo, nos livramos do sofá e transformamos os cômodos da casa em ambientes aconchegantes com visual clean. O quatinho sumiu junto com a bagunça e agora virou meu est dio de grava o, onde faço meu trabalho. Dicas de minimalismo na estética e na decora o.

1- Se não tem móveis ainda, na hora de comprá-los opte apenas pelos necessários, de preferência, com estilo contemporâneo e visual clean, que fazem parte do minimalismo est tico e nunca saem de moda.

2- Aposte em uma paleta de cores neutras e atemporais para ter um ambiente mais relaxante e visual amplo.

3- Plantas ajudam a criar um ambiente minimalista e trazem harmonia e leveza.

4- No guarda-roupa, monte uma paleta de cores inteligente para que consiga elaborar muitos looks com poucas peças. Cores neutras costumam dar muito certo em qualquer ocasião.

5- D  preferência a tecidos naturais aos sintéticos, baseando suas escolhas no visual, qualidade, durabilidade e conforto da roupa.

6- Tenha poucas peças, mas que sejam de boa qualidade, evitando ter que substituir itens com uma frequência desnecessária.

Decora o

A decoração da casa é uma forma de demonstração da sua personalidade. O gosto pela decoração é muito particular, e o seu lar deve ser um ambiente agradável e relaxante para você poder descansar e recarregar as energias. O minimalismo na decoração serve para deixar a sua casa somente com coisas que acredita ser bonitas e úteis. Mas uma coisa é fato: quanto menos objetos decorativos tiver, mais fácil vai ser a faxina. Eu era uma pessoa que gostava que cada canto da minha casa fosse decorado com um objeto. Em cima de todas as superfícies, tinha sempre algum item, e isso fazia minha casa parecer desarrumada e não muito agradável aos meus olhos. Foi um processo lento, mas aos poucos fui desapegando de tudo que não era útil e que já não achava mais tão bonito.

Você pode decorar sua casa de acordo com o seu gosto, mas, caso queira seguir a estética minimalista, saiba que terá a sensação de um lar aconchegante, de organização e de paz nos ambientes, porque muita informação visual pode acabar resultando o efeito oposto, sobrecarregando o cômodo e gerando ansiedade.

- 1- Em casa, tenha apenas objetos que você ache lindo, útil ou ambos.
- 2- Exponha objetos sentimentais pela casa para se sentir bem toda vez que olhar, como fotos da família e recordações de viagens.
- 3- Não sobrecarregue o ambiente com móveis muito grandes e pesados.
- 4- Deixe espaço livre nos cômodos para facilitar a circulação de pessoas.
- 5- Escolha a decoração seguindo uma paleta de cores e uma temática, dessa forma, você cria harmonia entre os ambientes. Quando misturamos muitos estilos diferentes na decoração, pode acabar gerando a aparência de uma casa bagunçada.
- 6- Prefira cores claras para deixar o ambiente mais iluminado e amplo.

7- Fazer a sua própria decoração pode ser um jeito simples e barato para conseguir deixar a casa com sua personalidade.

Produtos de limpeza

Da mesma forma que temos a tendência de achar que precisamos de um eletrodoméstico para cada função, também acreditamos que para limpar a casa é necessário um produto de limpeza específico para cada ambiente. E o que acontece, na maioria das vezes, é que desperdiçamos dinheiro com esse excesso.

Além de gastarmos a mais, usar muitos produtos químicos acaba prejudicando a nossa saúde e a saúde dos nossos animais de estimação. Para minimizar os gastos e a poluição, existem inúmeras receitas naturais que podem ser feitas em casa.

Antes de buscar táticas de economia para os produtos de limpeza, comprava um produto diferente para cada cômodo e superfície da casa: desengordurantes, detergentes, sabão em pó, amaciante, tira manchas, lustra móveis... A lista era imensa e, com isso, gastava muito no supermercado. Depois que comecei a economizar, procurei dicas de como fazer produtos de limpeza e encontrei receitas fáceis e simples em blogs e no YouTube. Troquei o desengordurante comprado no mercado pelo bicarbonato de sódio para limpar a cozinha, porque o ingrediente funciona muito bem, é mais barato e natural. Também diminuí o uso do amaciante, substituindo pelo vinagre, que garante roupas macias sem deixar cheiro. Além disso, estou reduzindo o sabão em pó e o detergente pelo sabão em barra, que é menos poluente e funciona superbem para lavar as louças e limpar as roupas sem manchar.

Mais importante do que ter os produtos certos é limpar a casa com frequência. Confesso que, antes de conhecer o minimalismo e me esforçar para desapegar de organizar tudo, havia momentos que me sentia exausta de ficar sempre limpando e tudo continuar bagunçado, então, já nem ligava mais. A casa ficava suja por uma semana, porque eu não tinha tempo de limpar. O José realizava essa tarefa sempre que possível, quando não estava tendo aula na faculdade.

Depois que conheci o minimalismo, consegui finalmente colocar minha casa em ordem. Comecei a ficar mais atenta à sujeira e desordem, e minha

casa está tão bem cuidada e relaxante que não quero voltar a viver como antes.

Não tínhamos uma rotina de limpeza, fazíamos as coisas conforme sobrava tempo. Às vezes, a louça suja acumulava na pia, passávamos pano uma vez por semana, lavávamos roupas uma vez por mês e fazíamos uma grande faxina uma vez por ano. Agora criamos uma rotina de limpeza: todos os dias lavamos a louça, limpamos as bancadas da cozinha e passamos pano no chão; uma vez por semana lavamos roupas, trocamos o forro de cama e limpamos o banheiro; e uma vez por mês fazemos uma faxina geral, do lado de dentro e de fora, quando lavamos a calçada.

Atualmente, me sinto muito melhor em ficar e trabalhar em casa, onde se transformou no meu lar e refúgio. Antes, quando saía para trabalhar, não queria mais voltar, porque ver a bagunça e a sujeira me deixava ansiosa e estressada. Agora posso ficar em casa o dia inteiro, me sinto muito mais relaxada e feliz por ver tudo limpo e arrumado. Veja só minhas dicas para os produtos de limpeza.

1- Tente fazer os seus produtos de limpeza em casa para economizar e utilizar opções mais naturais. Você pode procurar tutoriais no YouTube. Gosto muito de misturar uma colher de bicarbonato com duas colheres de detergente para criar o meu próprio desengordurante – poderoso para limpar fogão e armários. Outra dica é usar sabonete para arear e dar brilho nas panelas: é só esfregar o produto na superfície da panela aquecida e esfregar para tirar a gordura.

2- Na minha casa não pode faltar vinagre, que é um ótimo substituto do amaciante. As roupas continuam macias e não ficam com o cheiro do produto.

3- Bicarbonato de sódio será o seu melhor amigo na hora de limpar superfícies com limo ou gordura. Funciona muito bem quando misturado a uma pequena quantidade de sabão para lavar roupas encardidas, por exemplo.

4- Uma barra de sabão diluída em água rende mais de cinco litros de detergente para lavar louça e roupas, e é muito simples de fazer: basta ralar

o sabão e diluir na água. Em dois dias, já estará pronto e a mistura pode render o mês inteiro.

5- Para economizar, compre os produtos de limpeza no atacado, com embalagens maiores e na promoção, ou faça você mesmo produtos multiuso para economizar tempo na limpeza e espaço na despensa.

6- Manter a casa limpa e organizada é importante e nos dá uma sensação de relaxamento, mas não se cobre demais se a limpeza não estiver impecável, não gaste muito tempo e dinheiro limpando e organizando cada centímetro. Meu conselho é equilibrar: saia um pouco de casa para se divertir e viver a vida.

Despensa

Muitas pessoas foram criadas com a crença de achar que é necessário sempre ter fartura em casa, e uma despensa cheia demonstra isso. Quanto maior o espaço, mais temos a tendência de querer preencher o vazio com estoque de mantimentos.

Compramos muitos produtos de limpeza, alimentos e produtos de higiene pessoal. Sempre que vemos uma promoção imperdível no supermercado, queremos levar o máximo possível para manter o armário cheio por muito tempo. Pode ser que agir dessa forma cause a sensação de estarmos fazendo economia. No entanto, seu dinheiro que poderia estar rendendo no banco e não “pegando poeira” na prateleira. Além disso, os alimentos podem acabar estragando quando as compras saem do controle e, assim, você pode gastar a mais por não saber o que já tem em casa. Antes de sair para o mercado, faço um planejamento das refeições que vamos fazer e da quantidade necessária, sempre conferindo o que já temos para não comprar repetido. Não caiam na armadilha de estocar muitos mantimentos por estar na promoção. Já aconteceu comigo de comprar uma grande quantidade de ovos porque o preço estava bom, mas eles acabaram estragando na geladeira porque não conseguimos consumir todos. Na maioria das vezes, aquele mesmo produto poderá estar na promoção na próxima semana. Dicas para acertar na hora de abastecer a despensa.

- 1- Mantenha os mantimentos para, no máximo, um mês de consumo.
- 2- Sempre visualize tudo que você tem em estoque antes de ir ao supermercado.
- 3- Faça uma lista de tudo o que precisa e não precisa antes de sair de casa para evitar comprar sem necessidade.
- 4- Pelo menos uma vez ao mês, faça uma receita usando aqueles ingredientes que estão parados na despensa e que vão vencer em breve.
- 5- Compre apenas o que você tem certeza de que irá consumir. Se, em algum momento, quiser preparar uma receita diferente, é só passar no supermercado mais próximo.
- 6- Repense o seu consumo e se não está tendo muito desperdício de alimentos e produtos de limpeza.

Geladeira

Percebo que na geladeira de muitas famílias acabam tendo sobras de alimentos congelados que, na maioria das vezes, nem se sabe há quanto tempo estão ali. Temos a tendência de sempre cozinhar em grande quantidade, mesmo que seja para poucas pessoas, e tudo que sobra vai parar na geladeira, algumas vezes, por tempo indeterminado.

Para mudar essa situação, se você gosta de cozinhar várias vezes ao dia, comece a preparar menos comida para ter sempre refeições frescas e recém-preparadas. Mas, se preferir, pode usar as sobras de maneira inteligente e consumi-las na próxima refeição, assim, evita o desperdício e economiza tempo na cozinha. E cuidado ao armazenar muitos alimentos no congelador sem data de validade ou sem data de quando foi congelado. Temos que pensar no desperdício, mas também na saúde. Maneiras de aplicar o minimalismo na geladeira.

1- Tem comida no congelador sem data de validade ou de armazenamento? Melhor jogar fora, se você não se lembrar de quando congelou.

2- Caso sobre comida de uma refeição, guarde na geladeira apenas se tiver a certeza de que você irá comer mais tarde. Caso contrário, jogue na composteira para fazer adubo.

3- Faça uma limpeza nas prateleiras e nas gavetas, jogando no lixo tudo o que está fora do prazo de validade.

4- Policie-se no supermercado para não comprar o que não precisa. Leve uma lista de compras para evitar o desperdício, faça um planejamento de quantas refeições irá fazer em casa e calcule a quantidade de porção que normalmente consome; só assim é possível contabilizar a quantidade certa para o mês.

5- Congele os alimentos com uma etiqueta indicando o que é e quando foi congelado. Aos finais de semana, preparo minhas refeições e congelo. Como não gosto de cozinhar toda hora, sempre que tenho fome, pego uma marmitta do congelador e descongelo para comer.

6- Fazer uma composteira é uma ótima alternativa para reduzir a produção de lixo. Você consegue transformar os resíduos em adubo em algumas semanas, pode ser com ou sem minhocas, mas elas agilizam o processo. O adubo pode ser misturado com terra para fertilizar suas plantas e horta. Veja como é simples:

1º passo: reserve três baldes;

2º passo: faça alguns furos no fundo de dois dos baldes;

3º passo: coloque um pouco de terra e os restos dos alimentos nos dois baldes com furos;

4º passo: disponha os dois baldes com furos dentro do terceiro balde inteiro e tampe;

5º passo: ao longo dos dias, vá preenchendo os baldes com mais restos de alimentos e cubra sempre com mais terra, folhas ou serragem.

7- Olhe seu armário e veja os alimentos que estão com a data de validade próxima. Seja criativo e elabore uma deliciosa e diferente refeição com aqueles ingredientes. É nesse tipo de situação que saem os melhores pratos.

Livros

Desde a minha adolescência, sempre amei ler. Na escola, nunca tive muitos amigos, então, minha diversão era passar o intervalo na biblioteca, lendo. Sonhava em ter uma prateleira cheia de livros em casa. Nessa época, alugava pelo menos dois livros por semana. Como não tinha dinheiro para comprar, alugar ou emprestar era sempre a minha primeira opção.

Em cada aniversário e ocasiões especiais, eu pedia livros de presente e, aos poucos, minha pequena coleção foi crescendo. Foi aí que eu descobri o sebo de livros usados. Percebi que não tinha porque guardar aquelas obras que nunca mais iria ler sendo que poderia trocá-las por histórias que nunca tinha lido. Aos poucos, conforme fui trocando meus livros lidos por novos, minha coleção foi diminuindo, até ficar somente alguns que tinha um apego sentimental. O minimalismo entrou nessa área para me fazer perceber que, mesmo que eu me desapegue dos livros, as histórias lidas ainda continuariam comigo.

Gosto muito de obras de romance e ficção, uma das minhas autoras preferidas é a Nora Roberts², que escreve romances incríveis. Conheci o trabalho dela pelos volumes *Trilogia da Magia*, que são sobre a história de três mulheres poderosas e independentes. Meus autores de ficção e fantasia preferidos são o Stephen King³, que conheci por meio do *O Iluminado*, e J.K. Rowling⁴, que me fez começar a ter o prazer da leitura por meio da saga *Harry Potter*.

No primeiro ano em que estava casada, ainda fazia faculdade e os únicos livros que lia eram os recomendados pelos professores, até porque não tinha muito tempo disponível para ler o que gostava. Essa situação foi

me deixando um pouco triste. Os livros da faculdade eram muito chatos e fui percebendo que não gostava do curso que tinha escolhido. Com isso, fui ficando deprimida aos poucos. Quando tomei coragem para desistir da faculdade, voltei a ler meus preferidos, mas também comecei a ficar interessada por obras que me ajudariam a me descobrir e melhorar minha vida.

Tinha um pouco de preconceito com obras de autoajuda, porque achava que esse tipo de literatura não mudava a vida das pessoas e pensava que seria um tipo de leitura chata. Quando escolhia um livro para ler, era para sair um pouco da minha realidade e entrar na história daquele enredo. E com o livro de autoajuda não é assim: com ele, você precisa encarar e analisar a sua realidade, além de tentar de alguma forma resolver os problemas da vida. No entanto, tive que recorrer a eles e aos livros de desenvolvimento pessoal, porque estava muito insatisfeita com o rumo que eu estava tomando. Não conseguia ver meu futuro por ter desistido da faculdade. Era uma sensação grande de fracasso.

Como estava sempre economizando, comecei a ler os livros de autoajuda na versão digital, pois a maioria deles estava disponível na internet gratuitamente. Estava acostumada com as versões físicas, mas essa mudança foi muito mais fácil do que eu pensava. Comecei a ler muito mais, porque em qualquer tempinho livre, como intervalo do almoço no trabalho ou até mesmo no banheiro, tinha os livros comigo para ler.

Os livros de autoajuda e de minimalismo mudaram a minha vida, de verdade. Com eles, consegui me organizar mais, me aceitar como eu sou, melhorei os sintomas da minha ansiedade e descobri o que queria fazer da minha vida profissional.

Gostei muito de ler *Seja Singular!*, do autor Jacob Pétry⁵ e Valdir R. Bündchen⁶. Esse livro me ajudou a encontrar os talentos que me diferenciavam das outras pessoas e como explorar essas qualidades para que pudesse me destacar na vida pessoal e profissional. Outro livro que me ajudou foi *O poder do tempo livre*, de Luciano Braga⁷. Essa obra me fez perceber que era preciso dedicar o meu tempo livre fazendo as atividades que me ajudariam a chegar mais perto dos meus objetivos. O último livro de autoajuda que preciso recomendar a você, porque realmente me mudou, é *Como ser protagonista da sua vida*, do autor Rayden Fernandes⁸. Esse livro me fez perceber as (muitas) vezes em que comparava minha vida e conquistas com a de pessoas que, na minha cabeça, eram mais bem-

sucedidas. Isso me deixava frustrada, pois acreditava que minhas realizações nunca eram boas o suficiente. Essa obra me ajudou a ver que não era bem assim, que não era justo comigo mesma me comparar aos outros, que eu não podia deixar outras pessoas serem as protagonistas da minha vida.

Mesmo amando ler, apliquei o minimalismo em meus livros, e quero dividir as dicas com você.

1- Percebi que o valor sentimental do livro estava dentro de mim, na minha memória, e não no objeto. Então, depois de ler, se eu não tiver intenção de reler, desapego sem problemas. Gosto sempre de pensar que desapegando de um livro estou deixando espaço para uma nova história entrar.

2- Trocar os livros que estão parados em casa em um sebo faz com que você consiga sempre ter obras diferentes, sem gastar muito nem acumular na prateleira.

3- Desapegando dos meus livros físicos no sebo, dei a oportunidade para outras pessoas se beneficiarem da leitura, até porque não iria ler novamente e os livros usados têm um preço bem mais acessível do que os novos.

4- Muitos não trocam o livro de papel pela versão digital, mas para mim foi uma ótima forma de conseguir ler mais e acabar com a dificuldade de desapego.

5- Livros são pesados de carregar em uma mudança. Depois de me mudar algumas vezes, vi que estava carregando um peso desnecessário.

Coleções

Sempre achei muito legal aquelas pessoas que colecionam coisas. Quando tinha treze anos, comecei uma pequena coleção de figurinhas, mas logo abri

mão delas. Como disse no tópico anterior, cheguei a ter uma pequena coleção de livros, em torno de cem exemplares, a maioria ganhei de presente de aniversário e Natal. Era muito apegada à minha coleção, estava acumulando aqueles livros desde os quatorze anos e, quando me casei e mudei, os livros foram junto comigo, faziam parte da decoração da casa. Toda vez que íamos fazer uma mudança, tinha que embalar todos aqueles exemplares pesados, mas nem cogitava a ideia de me desfazer deles. Somente depois de a economia virar uma prioridade na minha vida que troquei os livros físicos pelos digitais.

Com o minimalismo, percebi que não precisava colecionar nada para a minha vida ser mais completa, então, ter uma coleção já não fazia mais sentido para mim. Já não tinha mais prazer em olhar aquelas prateleiras cheias de livros; na verdade, comecei a me sentir um pouco mal de deixar aquelas obras de arte pegando poeira e, como decoração, também não funcionavam mais, pois não combinavam com a estética clean e relaxante que queria na minha casa.

Por muito tempo, também achei que deveria ter uma coleção enorme de maquiagem por ser maquiadora freelancer e ter o canal no YouTube sobre o assunto. Depois do minimalismo, mudei a temática do canal e, conforme fui usando os produtos, eles foram acabando e não comprei mais. Deixei a coleção reduzir até ficar somente produtos que uso no dia a dia.

Após essas experiências colecionando e me livrando das coisas, não vejo problema em você ser uma pessoa minimalista e ter uma coleção, desde que isso o faça feliz e que você realmente aprecie seu acervo, para que ele não fique no caminho tomando espaço de outras coisas que são sua prioridade.

1- Se você gosta muito da sua coleção, não tem necessidade de desapegar, desde que realmente aproveite, use ou admire tudo. E, se sua coleção for muito grande, tire um tempo e analise peça a peça, porque quando estamos colecionando, temos a tendência de acumular coisas sem importância somente para fazer volume.

2- Desapegue vendendo ou doando todos os objetos que, agora, já não trazem mais um sentimento de realização e felicidade. Dessa forma, outra

pessoa pode se beneficiar do seu desapego e você libera espaço na sua vida para o novo.

3- Exiba a coleção na sua casa. O propósito desses itens é fazer você feliz, e se eles ficarem armazenados no armário, só irão ocupar espaço.

4- Analise se o dinheiro que você gasta comprando esses itens poderiam ser melhor gasto em coisas ou experiências que o fariam mais realizado.

Papelada

Acredito que essa seja a pior parte para algumas pessoas, porque é comum acumularmos papéis durante anos na tentativa de evitar lidar com eles. Realmente, é a parte do desapego que dá mais trabalho, pois é preciso ter cautela e olhar um por um para não jogar fora nada importante.

Minha mãe era um pouco acumuladora nesse quesito. Lembro-me de sempre ajudá-la a limpar as várias caixas com recibos e documentos – desde multas de vinte anos atrás até cartões de aniversários antigos. Vendo e ajudando minha mãe, tive a certeza de que, quando tivesse a minha casa e pagasse minhas contas, nunca deixaria acumular papelada. Quando me casei, deixei um bauzinho bem pequeno para guardar as contas pagas e, por ele ter um espaço reduzido, todo mês que contas novas entravam, as mais antigas eram descartadas, respeitando o prazo necessário caso desse algum problema. Tente adotar estas dicas na sua casa.

1- Mantenha as contas só pelo tempo necessário, caso precise comprovar o pagamento. Contas comuns, como de água e energia, guarde no máximo por um ano.

2- Guarde as garantias dos eletrodomésticos somente durante o prazo de validade, normalmente varia de um a três anos.

3- Desapegue de cartas e cartões que não são especiais para você.

4- Caso queira desapegar de papéis com valor sentimental, como cartas, uma ótima alternativa é digitalizar e armazenar no computador ou em um cartão de memória.

5- Abra mão de tudo o que você não vai usar ou precisar, como cadernos antigos e livros de escola, podendo reciclar ou, se tiverem em bom estado, doar para uma biblioteca.

6- Armazene documentos e papéis importantes em um arquivo ou pasta separados em categorias; recibos de pagamento em um compartimento; documentos pessoais, como certidões em outro; e garantias de eletrodomésticos em outra seção. Assim, quando precisar, conseguirá achar facilmente.

Gaveta da bagunça

Não gosto de generalizar, mas acredito que todo mundo (ou bem perto disso) tem em casa a famosa gaveta da bagunça. Normalmente, colocamos nela tudo o que não tem lugar definido na casa; por exemplo, cabos, objetos eletrônicos, ferramentas, pilhas, entre outras coisas. Mas, acredite se quiser, existe uma forma de acabar com essa desordem e é bem simples: basta definir um lugar para cada coisa e respeitar isso. Fiz essa organização em casa neste ano. Minha gaveta da bagunça ficava na cozinha e tinha de tudo um pouco dentro dela. Mais da metade do conteúdo era lixo: coisas que guardava achando que um dia iria precisar. Quando me liberei dos livros, aproveitei para organizar o restante das coisas, cada uma em seu lugar.

A organização é muito importante em uma casa, pois além de visualmente mais agradável, você também economiza, uma vez que vendo tudo que tem e sabendo exatamente onde está, evita de comprar desnecessariamente algo que já possui. Dicas para acabar com a gaveta da bagunça.

1- Tire tudo de dentro da gaveta e analise o conteúdo, um por um, para definir o que é necessário e útil. O que você não usa, pode ser descartado.

2- Não guarde nada pensando que um dia possa precisar, sendo que até o momento você nunca precisou.

3- Dê um nome para a sua gaveta. Sim, parece estranho, mas definindo o que você vai guardar dentro dela, vai deixar de ser a gaveta da bagunça para ser a gaveta de um determinado objeto.

4- Dê o devido cuidado no descarte de tudo o que for eliminando das gavetas e da sua vida. Os objetos podem ser doados, se estiverem em bom estado; vendidos, se estiverem em excelente estado; ou reciclados, se não forem úteis a ninguém.

5- Na minha casa, por trabalhar com a internet, tenho muitos carregadores, cabos e apetrechos eletrônicos, que ficavam misturados com papéis, canetas, pilhas... Agora, minha gaveta tem divisórias para manter tudo organizado!



Quem compra o que
quer, acaba gastando
o que não quer.



MINIMALISMO NO ORÇAMENTO



Desde que comecei a me tornar responsável pelas contas de casa, pesquiso formas de economizar e tenho uma planilha para organizar o orçamento. Foi quando conheci o minimalismo que, apesar de ser muito mais abrangente do que isso, também está ligado à economia.

A forma que o minimalismo impactou a minha vida foi em relação ao termo “quanto mais simples, melhor”. Meu orçamento é baseado nas contas básicas que tenho todo mês, como a prestação da nossa casa, a conta de energia, água, internet, supermercado e combustível. Esses são os gastos que temos todo mês. O que é ocasional, como o gás de cozinha, que acaba a cada seis meses, ou remédios, nas raras vezes em que ficamos doentes, ficam de fora do orçamento.

Em todo começo do mês, guardo uma parte do salário que será destinada ao nosso próximo projeto. Quando trabalhava na loja, era metade do meu salário de dois mil reais, ou seja, todo mês guardava mil reais para nossas metas. Atualmente, como ganho mais, guardo mais da metade para conseguir realizar os projetos – que se tornaram maiores –, pois, apesar de ter mais dinheiro entrando, meus gastos continuaram praticamente os mesmos. Muitas vezes, quando as pessoas recebem um aumento, acabam elevando seus gastos até o limite do novo orçamento. Mas eu não fiz isso, sempre tento viver abaixo do meu recebimento para conseguir realizar meus sonhos de forma mais rápida.

Existem diferentes formas de poupar o dinheiro. Muitas pessoas economizam em várias coisas ao mesmo tempo. Eu prefiro sempre economizar em um evento específico, pois concretizo meus objetivos mais facilmente. Quando acontece de termos alguma despesa extra, como um pneu furado ou o gás de cozinha ter acabado, tenho três opções: tentar um trabalho freelancer para conseguir uma renda extra para pagar esse custo; vender algo que não uso mais e está parado em casa – já fiz tanto isso que

hoje não tenho nada na minha casa que não use –; ou tirar do dinheiro que guardo todo mês. Opto por não mexer no dinheiro que está guardado, porque cada vez que retiro um valor de lá, fico mais distante do meu propósito. Já houve situações nas quais o José fez bico como marido de aluguel, consertando coisas nas casas das pessoas e, assim, íamos nos virando para não sair do orçamento com as despesas extras.

Sempre que entra um dinheiro a mais, também guardo para esses imprevistos. Por exemplo, todo o ano, quando trabalhava na loja, recebia o décimo terceiro salário. Como nunca tive dívidas acumuladas, usava o dinheiro para comprar à vista as coisas que queria ao longo do ano, como roupas, sapatos e acessórios para o José e para mim.

Em relação à reserva de emergência, é recomendado ter, pelo menos, seis vezes o valor do seu orçamento mensal, no caso de acontecer algum imprevisto, como perder o emprego, bater o carro, problemas de saúde... Essa reserva de emergência garante tranquilidade financeira até você conseguir se restabelecer.

Confesso que nunca tive reserva de emergência, apenas guardava metade do meu salário todo mês para conquistar uma meta, como a entrada da nossa casa. Assim que conseguisse o dinheiro necessário, usava tudo para aquele objetivo e, no próximo mês, voltava a guardar. Apesar de essa não ser a forma correta, foi a maneira mais rápida que encontrei para realizar meus planos.

O ideal é construir sua reserva de emergência para depois começar a guardar separadamente o dinheiro para seus objetivos. Assim, quando conseguir o valor necessário, você poderá usar sem medo de acontecer algum imprevisto. A reserva de emergência pode ser feita aos poucos, guardando o quanto for capaz do seu salário e parte do seu décimo terceiro, por exemplo.

Atualmente, tenho uma reserva de emergência que pode durar alguns anos e, separadamente, guardo parte do dinheiro para meus projetos. Você pode querer saber quanto estou guardando, mas não adianta eu falar em números, porque cada pessoa vai ter um projeto e uma meta diferente para alcançar. Quem vai decidir quanto economizar todo mês é você mesmo: só você sabe o valor de quanto custa suas metas, em quanto tempo está disposto a fazer acontecer, quais são suas possibilidades e o que pretende sacrificar do seu orçamento.

Economizar não é fácil, precisa ter muito foco para não se distrair e acabar gastando o dinheiro que estava guardando. No dia a dia, não ando com meu cartão para não gastar por impulso, e o dinheiro que tenho é contado para as coisas de que preciso.

Já sacrifiquei jantares em restaurantes, saídas para bares, cinema, compras e passeios para conseguir guardar dinheiro. Pensava em formas criativas para me divertir sem gastar, como cozinhar coisas diferentes, comprar bebida alcoólica para tomar em casa, assistir ao Netflix em vez de ir até ao cinema... Parei de adquirir coisas sem ter necessidade. Quer saber como montar um orçamento minimalista? Olhe aí.

1- Anote seus gastos fixos mensais. Faça isso no bloco de notas do meu celular, mas se preferir pode escrever em uma agenda ou fazer uma planilha de gastos.

2- Reduza suas despesas ao máximo. Se estiver disposto a fazer alguns sacrifícios, reduza os gastos com lazer. Se não estiver, pode tentar diminuir as despesas básicas, como supermercado, energia e água.

3- Tenha um controle simples e fácil de manter. Eu tinha apenas seis despesas, energia, água, internet, prestação da casa, supermercado e combustível. Hoje em dia, tenho algumas outras, como contador e impostos, por conta da empresa que precisei abrir.

4- Guarde dinheiro para os seus objetivos sempre no começo do mês, porque se esperar sobrar no final, pode ser que acabe gastando com coisas de que não precisa e, assim, não conseguirá economizar. Caso você receba quinzenalmente ou semanalmente, reserve parte do dinheiro sempre quando cair o pagamento.

5- Prefira pagar as despesas ocasionais com dinheiro extra, vindo de um trabalho como freelancer, um adicional do seu emprego ou de algo que você possa vender. Se não conseguir dinheiro para pagar um imprevisto, tire da sua reserva, mas reponha o valor quando possível.

6- Controle as despesas supérfluas, porque são elas que acabam com o orçamento.

7- Se você tiver dívidas, pague o mais rápido possível as que tiverem juros altos.

8- Caso não seja uma pessoa controlada ou organizada financeiramente, prefira usar dinheiro ao cartão de crédito. Caso contrário, pode gastar mais do que pagar, e sempre que possível opte por passar as compras no débito.

9- Para utilizar o cartão de crédito da melhor forma, evite fazer compras parceladas e use-o apenas para despesas essenciais, como gasolina e supermercado. Mas lembre: sempre com moderação e mantendo o orçamento pré-determinado.

Supermercado

Algumas ou muitas vezes, as pessoas podem ir ao mercado sem uma lista de compras nem um orçamento para respeitar. Com isso, acabam gastando mais do que gostariam e não fazem escolhas bem pensadas para fazer o dinheiro render mais. Eu mesma já fiz isso. Hoje, quando vamos comprar uma roupa ou um sapato, por exemplo, ponderamos sobre o valor gasto daquele produto. Mas no supermercado, por termos que comprar muitos itens de uma vez (e de baixo valor), acabamos não pensando no custo de cada mercadoria, que é um hábito que sempre tento colocar em prática, pois assim reflito se aquela compra é realmente necessária.

Planejar quantas refeições pretende fazer em casa, quantas pessoas vão comer e qual a quantidade necessária para cada refeição são atitudes importantes para comprar de maneira mais consciente, evitando o desperdício de dinheiro e de comida.

No começo do casamento, gastava demais no supermercado, em torno de seiscentos reais, comprava muita besteira, comida congelada e coisas em excesso, que acabavam estragando. Também não me interessava em procurar promoções e escolhia os produtos pelas marcas, em vez de me atentar ao melhor custo-benefício. Depois que comecei a entender melhor

nossas necessidades básicas, percebi que poderia diminuir bastante essa conta do supermercado: passei a gastar em torno de 250,00 reais, apenas fazendo um planejamento de quantidade que consumimos por refeição para sabermos o quanto seria necessário comprar por mês.

Apreendi a fazer esse cálculo de quantidade necessária quando comecei a cozinhar marmitas para o dia a dia. Elas me possibilitaram entender melhor sobre a quantidade que comemos e quanto de cada alimento temos que comprar para prepará-las para toda semana. Para fazer nossas marmitas – almoço e jantar por sete dias da semana – meu marido e eu gastamos em torno de cinquenta reais. Os valores mudam bastante dependendo da região em que você mora. Fica a critério de cada família a preferência em realizar compras mensais ou semanais, mas é sempre importante ficar de olho nos dias em que há promoções para economizar. Costumo acompanhar as ofertas pelo site do supermercado que vou, assim, consigo comparar qual o melhor preço antes de comprar.

Ter uma boa alimentação é fundamental para ser uma pessoa saudável e evitar futuros problemas de saúde. No supermercado, sempre fico longe dos corredores de “besteiras”, como salgadinhos, bolachas e chocolates. Evito, dessa forma, cair em tentação e comprar produtos industrializados que, geralmente, acabam pesando no orçamento.

Praticar o minimalismo na hora de comer não é uma tarefa fácil. A intenção é sempre se alimentar de forma suficiente, evitando os excessos e as opções que são prejudiciais. Lembre-se de que uma alimentação adequada é fundamental, pois investindo em sua nutrição, futuramente, irá economizar em remédios. Veja só como comer bem e economizar no supermercado.

1- Pode parecer a dica mais clichê do mundo, mas realmente faz diferença não fazer compras com fome. Quando você vai ao mercado de estômago vazio, só consegue pensar em alimentos para resolver o problema o mais rápido possível, e acaba comprando produtos desnecessários e nada saudáveis, como salgados da padaria, comida congelada e guloseimas.

2- Procure pesquisar na internet qual mercado próximo a você está com as melhores ofertas e bons preços dos itens que compra em maior quantidade, assim, consegue garantir mais economia.

3- Na minha cidade não tem feiras, mas em cidades que possuem, é uma ótima forma de economizar comprando verduras, legumes e frutas, além de os produtos serem mais frescos aos vendidos no supermercado.

4- Teste marcas mais baratas em vez de sempre comprar as mais conhecidas e caras. Muitas vezes, um mesmo produto, como sabão em pó, pode chegar a custar metade do preço e ser uma excelente opção.

5- Evite comprar guloseimas e comida congelada. Em casa, por exemplo, evito ao máximo, porque a compra sai muito mais cara, esses itens acabam rápido demais e não são saudáveis.

Compras

Como disse anteriormente, só compro alguma coisa se economizei para aquilo ou tiver uma renda extra para não comprometer o orçamento e as economias. Para não cair em tentação e adquirir coisas desnecessárias por impulso, evito andar com cartão de crédito. Atualmente, só uso meu cartão de débito para não andar com muito dinheiro e correr o risco de ser assaltada.

Gosto muito de maquiagem, roupas e acessórios, mas prefiro não seguir todas as tendências e sempre espero para comprar algo quando tenho certeza de que não é uma moda passageira. Normalmente, faço uma listinha ao longo do ano de tudo o que eu gostaria de comprar. Conforme o tempo vai passando, alguns itens saem da lista e outros entram. Às vezes, vejo as blogueiras de moda usando um sapato que é a última tendência; se gosto do calçado, espero pelo menos um ano antes de adquiri-lo para garantir que a peça não ficará ultrapassada e datada. Aliás, acontece muito isto comigo: aquele sapato que queria tanto, alguns meses depois, já sai da minha lista e outro entra no lugar. Manter esse guia já me fez economizar muito dinheiro e evitar gastar dinheiro no calor da emoção. Acredite se quiser, mas já esperei até dois anos para comprar os itens da minha listinha.

Também anoto aquelas peças básicas que estou sentindo falta no armário e as maquiagens que estão acabando. Quando trabalhava na loja, no final no ano, com parte do meu décimo terceiro e de eventuais rendas

extras, comprava as coisas que permaneceram na lista que fiz ao longo dos meses. Dessa forma, comprava com mais consciência e com a certeza de que estava fazendo a coisa certa. Apesar de não trabalhar mais com carteira assinada e não receber o décimo terceiro salário, mantenho o hábito de comprar os itens da minha lista somente quando começam as promoções. Dessa forma, posso economizar adquirindo aquilo que realmente queria com parte do dinheiro que economizei. Outras dicas para ajudar você a ser minimalista com as compras.

1- Não compre nada por impulso. Se possível, deixe o cartão guardado em casa e saia somente com o dinheiro necessário para o seu dia a dia.

2- Faça uma lista de tudo o que acha que está precisando e que gostaria de comprar. Vá alterando a lista durante o ano até, finalmente, ter certeza do que você realmente quer.

3- Pesquise preços sempre que for comprar algo para garantir que terá o melhor custo-benefício.

4- Não se endivide! Espere para comprar quando conseguir guardar o dinheiro necessário e, se possível, pague à vista.

5- Mantenha-se no orçamento estipulado para as compras, não gaste além do combinado.

6- Prefira comprar peças de roupa e sapatos de boa qualidade, que vão durar mais tempo, com visual melhor e bom custo-benefício.

Viagens

Posso afirmar com todas as palavras que viajar salvou meu casamento e minha sanidade mental. Depois de ter passado pela depressão – falarei sobre isso no próximo capítulo –, precisava de um novo sentido na vida. Foi quando José e eu fizemos a nossa primeira viagem depois de casados.

Como nunca tínhamos organizado uma viagem antes, fiquei um pouco confusa de como fazer o planejamento: para onde viajar, o que reservar primeiro e, principalmente, encontrar um destino que fosse acessível. A primeira ação foi pesquisar por destinos próximos, que fossem acessíveis de ônibus, porque as passagens aéreas estavam muito caras. Queria ir à praia, e o destino mais próximo era a Ilha do Mel, no Paraná. Depois de escolher o lugar, pudemos comprar as passagens de ônibus e saber a duração da viagem. Reservei o hotel pela internet e levei o dinheiro necessário para passeios e alimentação.

Passamos dez dias muito relaxantes, apesar dos perrengues que tivemos na volta – aquele assalto que contei lá atrás. Também calculei mal o valor que gastaríamos com a alimentação: tivemos que tomar um café da manhã bem reforçado no hotel todos os dias para podermos pular o almoço, porque só tínhamos dinheiro para o jantar.

Apesar dos contratempos, a viagem foi muito legal e mais barata do que pensei; nos dez dias, gastamos 1.500,00 reais cada um, incluindo passagem de ônibus, hotel, passeios e alimentação. Quando voltamos, já comecei a planejar a próxima. Depois dessa viagem, as seguintes foram curtinhas e com orçamento limitado, o que já nos fez passar por alguns problemas devido à falta de recurso. Já ficamos sem dinheiro para comer e tivemos que escolher entre o almoço e o jantar. Também já ficamos sem dinheiro para o transporte e tivemos que pedir carona. Sem contar o perrengue de esquecer mochila no aeroporto e quase perder o avião para tentar recuperar. Mas todas as vezes conseguimos resolver de algum jeito.

Para evitar ao máximo que aconteçam problemas na viagem, é importante pesquisar sobre o lugar que você vai visitar, saber o valor médio das refeições e dos passeios que pretende fazer e ter um roteiro para desfrutar melhor a viagem, principalmente se tiver poucos dias e quiser conhecer vários pontos turísticos. Gosto muito de aproveitar o passeio para conhecer a gastronomia local, visitar os lugares históricos, caminhar pela cidade e me sentir como se estivesse em casa.

Depois de fazer a nossa primeira viagem juntos, queria realizar o sonho de ir para um lugar frio e ver a neve. Pesquisando por um tempo, encontrei passagens de avião que estavam em promoção para o Chile. Era uma viagem de apenas quatro dias em um final de semana com feriado. Comprei as passagens e reservei o hotel com o melhor custo-benefício que poderia encontrar. Sempre que escolho um hotel, vejo se tem um preço que cabe no

meu orçamento, boa avaliação e boa localização. Acabamos escolhendo um apartamento que tinha cozinha, porque pesquisando em blogs de viagem descobri que comer em restaurantes ficava muito caro. Então, quando chegamos, já fomos ao mercado para comprar o necessário para preparar o nosso café da manhã e jantar.

Pesquisei bastante os preços das atividades e escolhemos fazer apenas um passeio até as montanhas para ver a neve e esquiar pela primeira vez; o restante dos dias passamos explorando a cidade de Santiago. Conseguimos economizar bastante nessa viagem apenas fazendo boas escolhas e pesquisando bastante. Somando hotel, passagem de avião, alimentação e passeio até a estação de ski gastamos em torno de dois mil reais por pessoa.

Viajar estava se tornando cada vez mais acessível. Quando notava as promoções de pacotes nas agências de viagem, achava que nunca seria possível viajar, porque esses pacotes prontos, na maioria das vezes, acabam saindo muito mais caro do que você montar o roteiro por conta própria. Planejar uma viagem não tem segredo, é só encontrar uma passagem com um bom preço – hoje em dia, vários aplicativos avisam quando as passagens entram em promoção –, reservar um hotel com bom custo-benefício e pesquisar sobre a cidade que vai visitar para saber quais pontos turísticos e passeios que pretende fazer. Depois de explorar o lugar que quero conhecer pela internet, planejo um roteiro dos pontos turísticos e faço uma lista dos pratos típicos da região para experimentar novas gastronomias.

Alguns meses depois de ter viajado para o Chile, encontrei passagens em promoção para Fernando de Noronha – arquipélago localizado no estado de Pernambuco. Nunca pensei que pudesse algum dia viajar para lá, porque, para mim, sempre foi um destino de pessoas ricas e famosas, mas, apesar de ter algumas taxas de preservação obrigatórias, acabou não sendo tão inacessível quanto imaginava. Comprei as passagens na promoção e reservei o hotel mais barato que encontrei disponível; dessa vez, não me preocupei muito com a localização, porque a ilha é superpequena e dá para atravessar facilmente de uma ponta a outra andando.

Também pesquisei sobre os passeios disponíveis, mas achei que não valiam a pena pelo preço ser muito alto e não caber no orçamento. Optamos por conhecer tudo por conta própria e, apesar de termos ficado somente quatro dias, conhecemos todas as praias. Não gastamos com locomoção

porque íamos a pé aonde queríamos e, em outras vezes, pegamos carona, o que é uma prática muito comum por lá.

Entre taxas obrigatórias, passagens, hotel e alimentação, gastamos em torno de 2.700,00 reais por pessoa. No fim, essa viagem acabou saindo mais cara do que para o Chile. Achamos que viajar para o exterior é impossível e que escolher um destino dentro do Brasil é sempre mais barato, mas nem sempre é assim. A maioria dos países da América Latina tem um excelente custo-benefício e, muitas das vezes, optar por ir a algum deles acaba saindo mais barato.

A viagem mais cara que fiz foi para a Disney, em Orlando, nos Estados Unidos. Gastamos dez mil reais por pessoa, incluindo hotel, passagem, combo com os nove parques mais conhecidos de Orlando, aluguel de carro, estacionamento, combustível, pedágio e alimentação. Para essa viagem, foi preciso nos organizar melhor, guardar mais dinheiro e gerar mais renda extra. Fui vendendo coisas que não usava mais, fiz bijuterias e trabalhei como maquiadora nos fins de semana. O José fez bico de pintor e ainda tivemos que vender nosso carro para conseguir ajudar a realizar nosso sonho de conhecer os parques.

Não foi uma viagem ostentação, pegamos as passagens em promoção e o hotel mais barato que encontramos, mas o que encarece muito uma viagem dessa é o preço do dólar, que acaba pesando na hora da alimentação e na entrada para os parques. Como era nossa primeira vez, queríamos aproveitar ao máximo e conhecer todos os parques. Se fosse voltar hoje, com certeza, conseguiria gastar um pouco menos, porque só iria aos parques de que mais gostei, que foram os da Universal Studios.

Depois de dois anos, voltamos para os Estados Unidos, só que dessa vez, fomos conhecer Nova York. Fiquei muito emocionada de poder realizar essa primeira viagem trabalhando somente com o YouTube. Em todas as outras, filmei vlogs e postei no meu canal, mas dessa vez foi especial porque esse já era o meu trabalho. Fiquei muito feliz de poder viajar e, ao mesmo tempo, continuar trabalhando a distância e criando conteúdo.

A viagem para Nova York foi de baixo custo, gastamos 3.580,00 reais por pessoa, com passagem, hotel, alimentação e passeios. Foram de apenas quatro dias. Você já percebeu que gosto de fazer viagens curtas, né? Faça dessa forma porque consigo economizar e viajar para mais lugares diferentes e, sinceramente, quanto mais curta a viagem, mais aproveito o

tempo por lá, já que não fico muito cansada. Se a viagem dura muitos dias, já quero voltar logo para casa. Veja só as maneiras de aplicar o minimalismo nas viagens.

1- Viva as viagens desde o planejamento: veja fotos, vídeos e dicas em blogs de pessoas que já visitaram; quanto mais se planejar, menos dificuldades irá passar.

2- Faça um roteiro baseado em todas as informações sobre o local que você pesquisou pensando nas experiências que deseja ter. Sempre anoto no celular os pontos turísticos que quero conhecer, as experiências que pretendo viver e as comidas diferentes que desejo provar.

3- Tenha um orçamento determinado para sua viagem; o que define o quanto será necessário gastar é se o destino é mais caro ou mais barato. Use isso como referência para reserva de passagens e hotéis.

4- Na hora de comprar passagens, procure as promoções e evite a alta temporada. Ir para um local que esteja na baixa temporada também é bom para visitar pontos turísticos com pouca gente.

5- Prove a comida local e visite a cidade com tranquilidade. Não é preciso ter pressa. Lembre-se de que você estará de férias e a regra é apenas curtir, não é necessário ir a todos os pontos turísticos, por exemplo. Monte um roteiro que faça sentido para você.

6- Tire muitas fotos, pois elas podem ser suas lembranças do local. Assim, não precisará trazer souvenirs de todos os lugares que visitou. Nunca gasto com lembrancinhas: uso as fotos das viagens como decoração na minha casa.

7- Aproveite a viagem para se conectar mais com seu parceiro e passar um tempo de qualidade juntos. Quando José e eu estamos viajando, ficamos mais próximos, nos divertimos com os perrengues e compartilhamos novas experiências.

8- Reserve o hotel sempre levando em conta a avaliação dos outros hóspedes, a localização e o custo-benefício. Você pode procurar por hospedagens com cozinha para economizar em alimentação ou até mesmo um hostel, que costuma ter preços mais acessíveis, se for viajar sozinho. Eu já fiquei em um hostel sozinho e não tive problemas.

Redução de lixo

Quando pensamos em minimalismo, inevitavelmente pensamos também em como reduzir o impacto ambiental de poluição no mundo. Atualmente, só no Brasil, 11,3 milhões de toneladas de lixo plástico são produzidas por ano, colocando o Brasil em quarto lugar no ranking de países que mais produzem lixo – e o problema maior é que somente pouco mais de 1% desse lixo plástico é reciclado.

Algumas indústrias vivem em busca de aumentar a produção de materiais para elevar as vendas a qualquer custo, mesmo que, para isso, tenham que destruir o meio-ambiente no processo. O consumo desenfreado faz com que a poluição e o lixo se multipliquem cada vez mais, bem como o uso de objetos descartáveis, que tem se elevado devido à praticidade, ao incentivo do consumismo e à tendência dos produtos se tornarem cada vez mais defasados.

Os recursos naturais estão escassos, indo na contramão de uma população mundial que cresce mais a cada dia, tornando a situação do planeta comprometida, tanto para a vida dos animais quanto para a existência humana. Já estamos experimentando essa escassez de recursos em várias regiões do nosso país, como na Amazônia, que vem sendo desmatada, e em alguns estados brasileiros que têm sofrido com a falta de água potável.

Apesar dos grandes poluidores do meio ambiente serem as grandes empresas, nós, como consumidores, devemos assumir parte da culpa pela compra desenfreada. Afinal, se as empresas estão produzindo em grande escala é porque existem pessoas consumindo na mesma proporção. Tendo isso em mente, de forma fácil e prática, podemos fazer a nossa parte para diminuir o impacto ambiental, produzindo menos lixo e reciclando grande parte do que foi gerado. Por exemplo, quando compro alguma coisa, evito pegar sacolas e embalagens feitas com plástico. Também fujo de

descartáveis e, sempre que possível, opto por produtos que tenham refil, que acabam sendo mais baratos e estimulam a reciclagem.

Uma outra forma de produzir menos o lixo é reduzir a quantidade de itens que você consome, uma vez que, inevitavelmente, tudo o que é consumido vai se transformar em lixo. Sendo assim, procuro comprar roupas, acessórios e utensílios diversos de boa qualidade, pois sei que vão durar por muitos anos e não terei que descartá-los facilmente.

Na minha casa, separo o lixo reciclável do orgânico. Toda a semana, passa o caminhão da coleta seletiva recolhendo o material reciclável, desta forma, conseguimos garantir um melhor reaproveitamento do lixo. Com relação ao lixo orgânico, para minimizar a quantidade, fiz uma composteira caseira, que transforma o material orgânico em adubo para a minha horta e, assim, reduzo a quantidade de lixo descartado.

Aproveitamos também a água que sai do ar-condicionado para regar nossas plantas, e usamos a água da máquina de lavar roupas para limpar a calçada. Aliás, essa água é ótima, porque já sai com sabão: perfeita para lavar com economia. Outro ponto muito preocupante é o lixo eletrônico, que precisa ser descartado corretamente em postos de coleta para evitar danos ao meio ambiente. Mas é preciso diminuir esse descarte: é necessário que todos sejam conscientes e só comprem um novo eletrônico quando realmente for preciso, e não apenas porque saiu um novo modelo. Fiquei com a minha câmera fotográfica por cinco anos, até o modelo realmente não atender mais às minhas necessidades e precisar ser substituído. Consegui vendê-la para outra pessoa que ainda vai utilizá-la por mais alguns anos. Faço isso também com celulares: uso por muitos anos até que precise ser trocado. Veja como é simples reduzir o lixo produzido em casa.

1- A primeira e melhor forma de reduzir o lixo produzido é diminuir o consumo, ou seja, pensar várias vezes antes de comprar um produto.

2- Sempre ande com sua garrafa de água para evitar comprar garrafas de plástico durante o dia que serão descartadas logo após o uso.

3- Reduza o uso de produtos descartáveis usando copos de vidro e canudos de aço inoxidável.

4- Coloque suas compras de supermercado dentro de sua bolsa – se ela for grande – ou mochila. Se preferir, utilize sacolas reutilizáveis no lugar das plásticas. Outra opção é substituir as sacolas plásticas por caixas de papelão.

5- Separe todo o lixo produzido que pode ser reciclado para as coletas seletivas da sua cidade.



Seja o protagonista da sua vida, não deixe que ninguém tome as decisões por você e te diga como deve viver.



MINIMALISMO NA VIDA

PESSOAL



Como muitos brasileiros, meu irmão e eu fomos criados por uma mãe solteira, mas nunca nos sentimos sozinhos, porque temos muitos tios e primos. Minha mãe sempre foi um exemplo de superação para mim, pela história de vida e batalha de ela ter criado os filhos sem nenhuma ajuda. Ela não fez faculdade, mas sempre fez questão que fizéssemos para termos uma vida melhor.

Meu irmão passou em uma faculdade pública e se formou no curso que ele queria: Ciência da Computação. Meus primos também entraram para a faculdade e se formaram, cada um na sua área; eles sempre foram um exemplo para mim, tanto que, quando entrei na faculdade pública de Direito, acreditei que estava no caminho certo.

Depois de um ano fazendo faculdade, percebi que não queria seguir essa carreira. Apesar de não me identificar com o curso, não queria desistir, pois sabia que seria uma decepção para toda a minha família, em especial, para a minha mãe. Às vezes, por medo de decepcionar os outros, acabamos fazendo escolhas que não nos agradam: escolhemos uma faculdade de que não gostamos, construímos carreira em uma área que não temos afinidade e até mesmo nos casamos e mantemos um relacionamento infeliz para que não precisemos fazer nossas próprias escolhas. Acredito que viver dessa forma, agradando aos outros, seja uma opção fácil para algumas pessoas, pois, se as coisas começam a dar errado e você abre mão das próprias escolhas, pode jogar culpa pela sua infelicidade em cima de alguém, isentando-se da culpa de não ter a vida que sempre quis. Eu estava infeliz e culpava minha família pela pressão que sentia em ter que ser a filha exemplar. Depois que finalmente tomei a decisão de desistir da faculdade, parece que recuperei as rédeas da minha vida e tomei o controle das minhas próprias decisões.

Seja qual for o problema pelo qual esteja passando – na vida pessoal, afetiva, e profissional, ou com os amigos e a família –, é muito importante que pense nas pessoas que ama, mas a pessoa mais importante tem que ser você. Não tome decisões pensando somente no que as outras pessoas vão achar, não baseie suas preferências na opinião dos outros. Você precisa assumir o controle da sua vida e fazer suas próprias escolhas. Dessa forma, se tornará o protagonista de sua existência, sentindo-se mais feliz e realizado.

Hoje, sou muito mais feliz e, com isso, as pessoas ao meu redor também notam a diferença. Se as coisas dão errado, sou a única responsável e, se os planos começam a dar certo, é porque estou no controle das minhas decisões. Adotei algumas dicas que me ajudaram a tornar essas questões mais leves.

1- Seja protagonista da sua vida. Não faça escolhas importantes só para impressionar alguém ou porque a sociedade impõe que cumpra determinadas expectativas. Você pode ser diferente, não seguir os padrões e mesmo assim ser feliz e bem-sucedido.

2- Pode ser que existam pessoas do seu convívio que não cumpram o papel que deveriam, e está tudo bem. Às vezes, a única função desse indivíduo foi ensinar algo sobre você mesmo.

3- Não tente mudar suas personalidade e opiniões para que as pessoas gostem de você. Além de ser muito desgastante, não adianta. Valorize a sua própria presença e fique somente perto de pessoas em que haja um sentimento recíproco.

4- Ame muito as pessoas de sua família, isso é importante e fundamental, mas não deixem que tomem as decisões por você.

5- Afaste-se de parentes que só criticam suas ações, julgam e fazem mal. Não é justo você sofrer com essa convivência só por ser alguém da família.

6- É normal haver desentendimentos com algum parente, não precisa sofrer por causa disso. Apenas não permita que esse tipo de situação interfira no relacionamento com a família e com você mesmo.

7- Podemos gastar um dinheiro que não temos na tentativa de impressionar alguém da família ou para sentir que estamos no mesmo nível de um primo, por exemplo. Duas coisas importantes: não se compare aos outros, porque ninguém é igual; e não consuma coisas que estejam acima do seu orçamento, pois é assim que começam as dívidas.



Muito do que gastava com roupas e sapatos eram para impressionar as pessoas e para mostrar que tinha dinheiro, quando, na verdade, não tinha. O mais importante são suas conquistas pessoais e não a impressão que as outras pessoas têm de você.

Amizades

Ter amigos é uma coisa maravilhosa. Poder contar com alguém nas conquistas e nas dificuldades é muito bom. Na época de escola, era mais fácil fazer amigos porque havia a oportunidade de conviver com vários colegas diariamente, o que facilitava e aumentava o vínculo social.

Nunca fui uma menina muito popular, do tipo que tem vários amigos, mas todo ano tinha uma melhor amiga para conviver na sala de aula. No ano em que mudei de escola, não consegui fazer amizade, no entanto, foi a época em que tirei as melhores notas. Sempre fui aquela aluna que conversava muito e não prestava atenção, então, tive a vantagem de me concentrar melhor nas aulas e melhorar nas provas. Depois que comecei a

faculdade e me casei, perdi contato com as amizades que fiz quando estava na escola. Cada um foi para uma universidade diferente e alguns até se mudaram de cidade. Sinto muita falta de ter meus amigos por perto, porque eles vinham bastante na minha casa e eu ia na deles. Com a distância, isso não foi mais possível, mas sempre estamos conversando e mantendo o contato para contar as novidades.

Na faculdade, fiz novos amigos, mas nunca me senti como parte daquele grupo. Fazia muito esforço para tentar me encaixar e, quando saí de lá, acabei perdendo o contato com todos. Como não éramos muito próximos, só fico sabendo do pessoal pelas redes sociais.

O que quero dizer com isso é que, às vezes, as amizades podem atrapalhar seu crescimento pessoal e profissional, por isso, prefira ficar perto de quem realmente torce por você. Já aconteceu de algumas amizades prejudicarem minha vida por conta de um sentimento muito ruim, a inveja. Quando comecei com o meu canal no YouTube, a maioria dos meus amigos e colegas falavam que nunca iria dar certo e que eu deveria tentar fazer outra coisa. Até faziam piadas pelas costas e me ridicularizavam.

Já pensei em desistir por ouvir comentários pessimistas, em alguns casos, nem é por maldade ou por inveja, mas simplesmente por realmente não acreditarem que a ideia poderia dar certo. Mas persisti e consegui. Não sei o que essas pessoas pensam hoje sobre isso e nem me importa mais. Fiquei feliz em não ligar para as opiniões negativas que me deram na época: absorvi as críticas construtivas dos amigos que realmente gostam e torcem por mim desde o começo. Quer fazer uma faxina em pessoas tóxicas? Posso ajudar com estas dicas.

1- Se tem que forçar alguma situação ou pessoa é porque você não cabe. Não se esforce demais para se encaixar em um grupo de amigos; apenas não é o grupo certo para você.

2- Não se cobre para ter amigos, naturalmente vai acontecer, seja no trabalho, na academia, na igreja, com vizinhos ou pela internet. Mas esteja aberto a conhecer pessoas.

3- Valorize as amizades que você já tem, mande mensagem, chame para algum passeio, lembre-se das datas especiais e se faça mais presente.

4- Cada amizade pode fazer parte de uma área específica da vida. Normalmente, para sermos felizes, temos que ter de três a cinco áreas diferentes; no meu caso, são: família, casamento, trabalho, academia e hobby.

5- Algumas amizades têm um ciclo e, querendo ou não, podem acabar. As pessoas e os interesses mudam, é algo natural. Então, não fique preso ao passado, e nem ao que sua amizade representava para você.

6- Amizade não é ficar grudado e viver na casa de uma pessoa. Todos precisam de espaço e privacidade para se dedicar aos seus próprios projetos.

7- Cuidado para que algumas amizades não prejudiquem seus estudos e projetos pessoais com pessimismo, por não acreditarem na sua capacidade ou deixando você sem tempo por exigirem sua companhia o tempo todo.

Relações amorosas

Como ser minimalista no relacionamento? Estou casada com o José desde de 2013 e uma das coisas que o minimalismo transformou na minha vida foi meu casamento. Antes de conhecer esse estilo de vida, não dava valor ao nosso tempo e as nossas coisas, gastávamos sem necessidade e nunca tínhamos conseguido economizar para nada.

O minimalismo melhorou meu relacionamento porque foi a peça-chave para podermos realizar nossas metas. Por valorizar tudo que tínhamos conquistado, começamos a aproveitar mais os momentos juntos e priorizar as experiências a dois, como viajar, passear ou simplesmente ficar em casa.

O José, meu marido, sempre foi a pessoa mais calma da relação, e eu, a mais estressada. E acho que foi justamente isso que sempre nos manteve juntos. Quando a gente brigava, já pensava que não estava dando certo e que queria me separar – normalmente, eram pelos motivos mais idiotas. Com ele, aprendi o que é amor incondicional, que independentemente de qualquer coisa, podemos superar as diferenças e continuar. Para ele, a separação nunca foi uma opção. Ele teve esse exemplo em casa, com a

família dele: o pai e a mãe estão casados até hoje, e isso nos fez continuar juntos.

Mesmo depois de me casar, minha mãe manteve meu quarto intacto, porque ela não acreditava que ficaria casada por muito tempo – eu tinha dezessete anos e o José era meu primeiro namorado sério. Mas a adaptação não foi muito difícil, pois estávamos muito apaixonados e não ficávamos longe um do outro. Mas uma coisa que trabalhamos todos os dias para melhorar é nossa comunicação. Ela é a base de um bom relacionamento. Saber quais são as metas do casal a curto, médio e longo prazo, fazer planos juntos e ver se querem a mesma coisa para o futuro são atitudes essenciais para a solidez da relação.

O José e eu tivemos a sorte de pensarmos parecido sobre nossas metas e futuro. Sempre conversamos bastante para entender o que esperar um do outro na relação e para saber se estamos caminhando juntos ou em direção opostas. Uma dica que dou é ter planos em comum, pois, assim, vocês trabalham juntos para realizá-los. Quer mais dicas para um relacionamento maravilhoso? Veja aí.

1- Sempre se certifique de que as relações físicas estão satisfatórias para ambos, tanto em quantidade quanto qualidade.

2- Não guardem segredos um do outro que possam prejudicar a relação. Às vezes, os segredos podem acabar com o casamento se expostos por outras pessoas.

3- Evite mentiras para não perder a confiança, que é um pilar importante do relacionamento. Até mesmo as mais inocentes e pequenas, pois acabam desgastando a relação e abalando a segurança do outro.

4- Curtam momentos juntos: façam viagens, passeios, assistam a filmes, limpem a casa a dois... No entanto, não se esqueça das atividades individuais, que também favorecem a relação. O José sempre vai jogar bola com os amigos, enquanto eu leio um livro, por exemplo.

5- Não seja uma pessoa abusiva no relacionamento, não fique checando o celular do outro e dê um pouco de espaço para seu parceiro ou parceira. E, também, jamais aceite viver em uma relação assim.

6- Tenha uma relação leve e feliz, sem brigas bobas e desnecessárias. Sempre penso se o desentendimento que estou tendo com meu marido terá relevância na semana seguinte. Se for algo sem importância, tento me acalmar para não brigar sem necessidade.

Minimalismo e filhos

Por eu estar casada desde de 2013, muitas pessoas perguntam quando meu marido e eu teremos filhos. A sociedade em que vivemos coloca muita pressão na mulher para engravidar logo após o casamento. Em vez de engravidar, tornei-me mãe de uma gatinha linda, chamada Laura. Escolhi esse nome porque é o que daria a uma filha, caso tivesse uma. Sei que não é a mesma coisa que ter filhos, porque não tem mesma responsabilidade, mas sentimos muito amor por ela.

Na verdade, nunca quis ter filhos; desde pequena, falava que não queria ter e mantenho a minha opinião até hoje. Pode ser que algum dia mude de ideia, mas vamos deixar o tempo resolver isso. Meu marido também não deseja ser pai, pelos mesmos motivos que eu, queremos ser livres para fazer o que quisermos e quando quisermos, sem esse tipo de preocupação e responsabilidade. Tenho meus motivos para não querer ser mãe, e alguns podem parecer meio bobos, mas vou contar assim mesmo, porque pode ser que você se identifique. Não quero ter filhos porque não quero ter que educar e criar outro ser humano; porque prefiro investir meu tempo em outros projetos; não quero filhos porque não iria conseguir dormir bem à noite, e ter uma boa noite de sono é importante para mim.

Sei que posso ser julgada por expor uma opinião tão íntima, mas sei que existem pessoas que podem estar vivendo uma situação parecida. Se for o seu caso, quero dar uma dica: não ligue para a opinião das outras pessoas. Você pode ser muito feliz sendo solteiro ou solteira, com ou sem filhos, vivendo em um casamento... Essa é uma escolha só sua, não cabe a mais ninguém.

É claro que não ter filhos é uma preferência pessoal, aliás, não sou contra quem deseja constituir uma família com crianças. Pelo contrário, acho lindo, apenas não é o estilo de vida que quero para mim.

Muitas pessoas me mandam perguntas do tipo: “Como ser minimalista tendo filhos?”. Apesar de não ter filhos, pesquiso muito a respeito e já encontrei várias dicas sobre minimalismo e maternidade, como comprar só o necessário e economizar ao máximo tendo crianças em casa.

Uma coisa é fato: as despesas são grandes, principalmente, se os filhos ainda são pequenos. Mas existem formas de economizar. Uma delas é em relação às roupas e aos móveis. Como as crianças crescem rápido, esses itens acabam sendo perdidos rapidamente, criando uma boa oportunidade para quem está montando um enxoval do bebê, porque consegue receber doações, além de comprar peças e móveis usados em ótimo estado com o custo bem mais baixo aos novos.

Conforme as crianças vão crescendo, ensine-as a praticar o desapego. Por exemplo: se ganhou um brinquedo novo, outro usado tem que ser doado; se uma peça de roupa não serve mais, doe ou venda, para evitar acumular muitas coisas que não terão mais utilidade. Outras dicas para praticar o minimalismo com filhos em casa.

1- Ensine desde cedo o valor do dinheiro, pode ser dando uma mesada ou fazendo um cofrinho, e incentive a criança a poupar para comprar o brinquedo que deseja, por exemplo. Dessa forma, ela começa a perceber que não é tão simples adquirir tudo o que quer.

2- Voltando ao assunto do desapego, pratique esse hábito junto com seu filho. Deixe a criança escolher o que vai ficar e o que pode ser doado, sejam roupas, sapatos ou brinquedos. Assim, desde cedo, seus filhos poderão aprender que é importante abrir mão do que não é mais útil e que é fundamental saber o que manter.

3- Passe um tempo de qualidade com seu filho, sem internet. Vocês podem fazer um passeio legal ou uma tarde de jogos em família; isso ajuda muito a gerar uma maior conexão emocional.

4- Quando for ao supermercado com seu filho, antes de chegar, dê uma certa quantia para ele e explique que, com aquele dinheiro, ele pode gastar como quiser. Não precisa ser um valor alto: por exemplo, dê cinco reais e diga que pode escolher o que quiser, desde que esteja dentro daquele valor. Com o tempo, além de a criança criar noção de quanto as coisas custam, você consegue evitar birras e choros na hora de fazer compras.

5- Deixe seu filho explorar a criatividade. As crianças não precisam de muitos brinquedos para serem felizes, nós que achamos que necessitamos de coisas em excesso. As crianças não nascem com esse impulso consumista.

6- Se tiver condições, viaje com seus filhos, mesmo que sejam viagens curtas. Tenho certeza de que serão esses momentos que eles vão lembrar quando forem adultos.

7- Se não tiver condições para viajar, leve seu filho ao circo, ao parquinho ou a lugares ao ar livre. Minha mãe sempre me levava para fazer esses passeios e eu amava, principalmente os circos que passavam pela cidade.

8- Se não for algo importante para você, não gaste muito dinheiro com grandes festas infantis e comemorações caras. A criança não costuma ligar para esse tipo de coisa, principalmente, quando é muito nova. Apesar de não ter filhos, já fui criança um dia e para mim as únicas coisas importantes na festa eram o bolo de aniversário e velas para apagar. Minhas festinhas eram simples, mas sempre as amava.

Depressão e ansiedade

Uma coisa é fato: ninguém nasce depressivo e ansioso. Em regra, toda criança é feliz e, com a passar dos anos, algumas pessoas podem ou não desenvolver depressão e ansiedade. Minha família inteira passou por quadros depressivos – alguns sofrem com a depressão até hoje. Eu já tive duas crises que duraram um longo tempo na minha vida. A primeira foi na

adolescência e aconteceu durante as férias. E estava acostumada a ir para a escola, encontrar com os amigos e fazer tarefas, mas quando entrei em férias, passei por algumas mudanças hormonais na fase de crescimento e não sabia como lidar com isso. Por sentir falta da escola e dos meus amigos, acabei desencadeando um quadro depressivo: não tinha motivação para levantar da cama, não tinha vontade de fazer nada o dia todo e estava me sentindo muito triste. Com a volta às aulas, minha cabeça se voltou para os estudos e, naturalmente, a depressão foi ficando para trás. Não precisei recorrer a remédios, nem fiz terapia, apesar de achar que poderia ter me ajudado a superar mais rápido e a me conhecer melhor.

A segunda vez que tive depressão trouxe junto a ansiedade – e foi muito pior. Era meu segundo ano de casamento e estava pensando em abandonar a faculdade, mas tinha medo de decepcionar a minha mãe, porque ela sempre quis que eu me formasse e tivesse uma carreira profissional respeitada e de sucesso. Ao mesmo tempo, estava trabalhando em período integral para sustentar sozinha o José e eu, porque ele já tinha começado a estudar. Sentia o peso de uma responsabilidade muito grande em cima de mim. O sucesso do nosso casamento dependia da forma com que eu iria administrar o dinheiro. E, ao mesmo tempo, não queria abrir mão dos nossos sonhos, como ter a nossa casa própria.

Depois que conseguimos economizar o suficiente para dar entrada na casa, fazendo os cortes no orçamento e alguns bicos nas horas vagas para juntar o dinheiro necessário, achei que os sintomas da depressão iriam passar e que ficaria feliz e realizada. Contudo, apesar da conquista, a depressão continuou, e cada vez pior.

Não via um futuro na minha vida, achava que ficaria trabalhando na loja de roupas para sempre porque não estava mais fazendo faculdade e, na minha cabeça, sempre foi muito mais difícil conseguir um bom emprego sem estudar. Todos os dias me forçava a acordar para ir trabalhar, a faculdade do José parecia nunca ter fim e o peso de administrar todas as contas sozinha estava me incomodando. Não tinha perspectiva de crescimento, nem novos objetivos de vida.

Antes eu tinha um objetivo, que era comprar a nossa casa, mas depois já não tinha mais pelo que lutar. A sensação era de que todos os dias eram os mesmos, que havia sido engolida pela rotina – de casa para o trabalho e de volta para casa. Chegava, deitava no sofá e dormia. Não tinha nem forças para levantar e tomar um banho. As atividades que antes gostava de fazer,

como ler um livro, praticar exercícios e passear no shopping, foram completamente esquecidas. Todos os dias eram iguais: acordar, ir trabalhar, voltar para casa, dormir e no outro dia começava tudo de novo. A rotina estava me matando.

Então, decidi procurar ajuda. Falei para a minha mãe que estava com depressão e ela marcou uma consulta com o psiquiatra dela. Ele me diagnosticou com depressão e também passou alguns antidepressivos, que comecei a tomar. Tomei durante uma semana e comecei a me sentir muito estranha, com mais sono do que já tinha, meio dopada e com uma falsa sensação de felicidade. Minha família inteira tem depressão, inclusive, quando era bem pequena, uma prima se suicidou por conta de uma crise, então, esse assunto sempre foi levado muito a sério na minha casa.

Quando falei para a minha mãe como estava me sentindo com os medicamentos, minha tia ficou sabendo e se ofereceu para pagar um pacote de oito sessões de tratamento com uma psicóloga, porque minha mãe e eu não tínhamos dinheiro para isso. Assim que comecei a terapia, fui reduzindo o uso dos medicamentos, até parar completamente.

Ao longo das sessões, durante dois meses, fomos fazendo exercícios de autoconhecimento; fui recuperando a vontade de viver e a alegria nas pequenas coisas da rotina. Comecei a enxergar uma nova perspectiva sobre o meu futuro, tomei coragem de abandonar a faculdade, superei a depressão e nunca mais tive nenhuma recaída.

Recomendo o tratamento com um psicólogo para superar a depressão. Se você não tem recursos financeiros, fique sabendo que é possível encontrar profissionais pelo Sistema Único de Saúde – o SUS. Pode demorar um pouco para conseguir atendimento, mas vale a pena, porque enquanto o psiquiatra atua com remédios para reduzir os sintomas da depressão, o psicólogo vai atuar na causa, para que você não fique dependente de remédios para sempre e consiga resolver os problemas mais profundos.

Ter superado a depressão e a ansiedade me ensinou muito sobre mim. Não me permito mais ficar sofrendo e pensando em coisas ruins sobre minha vida e meu futuro. Hoje, sou uma pessoa muito mais otimista, que acredita que tudo vai dar certo, basta me dedicar. E para que a rotina não me aprisione mais como antes, quando todos os dias parecem iguais, sempre procuro incluir atividades prazerosas em minha rotina. Mesmo quando tenho muito trabalho e estou cansada, reservo um tempo para fazer coisas

de que gosto, como ler um livro ou assistir a um filme. Assim, meus dias ficam mais leves e agradáveis. Vou mostrar como superei a depressão e a ansiedade.

1- Procurar ajuda de um psiquiatra e um psicólogo é fundamental para a recuperação, pois o primeiro profissional vai tratar os sintomas com medicamentos; já o segundo, dará a você as ferramentas necessárias para se conhecer melhor e combater a raiz do problema.

2- Não sinta vergonha de pedir ajuda. Depressão é uma doença que deve ser tratada, e rápido. Lembre-se de que você não está sozinho.

3- Escreva em um papel tudo o que costumava gostar de fazer antes da depressão e tente incluir uma coisa por dia em sua rotina. Eu gostava muito de sair para passear, e voltei a fazer isso uma vez por semana.

4- Pratique uma atividade física, pois libera endorfina, que é o hormônio da felicidade. Você ficará mais forte, mais saudável e terá sua autoestima favorecida.

5- Ocupe a sua mente com jogos ou hobbies. Mente vazia – principalmente em quadros depressivos – tem a tendência de ser atingida por pensamentos ruins. Você pode até mesmo se ocupar com alguma atividade que gere uma renda extra, como pintar um quadro, fazer crochê e outras atividades manuais.

6- Escreva metas para o futuro e defina o que precisa ser feito para torná-las mais perto de se realizarem. Divido as minhas em metas de curto prazo e longo prazo. Depois, escrevo quais são as atitudes que preciso ter para que se realizem, assim, consigo visualizar o meu progresso. Isso é importante porque você recupera o sentido de levantar todos os dias em busca dos seus sonhos.

7- Viajar ajuda muito no processo de cura da depressão. Depois que consegui comprar minha casa, viajar e conhecer o mundo viraram meu

objetivo de vida. Quando viajo e saio da minha zona de conforto, me sinto independente e capaz de vencer qualquer dificuldade.

Autoconhecimento

Nós estamos em constante mudança e precisamos, de tempos em tempos, perguntar para nós mesmos se estamos felizes com o que temos e fazemos.

Passei por grandes mudanças na vida. Antes de me casar, tinha atividades que amava realizar. Sempre fui apaixonada por leitura, era vaidosa e gostava de me cuidar. Depois do casamento, fui deixando essas atividades de lado, por falta de dinheiro e de tempo. Deixei de me reconhecer, já não fazia mais as coisas das quais gostava. A verdade é que me perdi com o casamento, porque estava tão disposta a fazer dar certo que só realizava as atividades que meu marido queria. Assim, já não sabia mais do que eu realmente gostava, só pensava em agradar ao José e, com isso, não pensava mais em mim.

Voltei a ler livros de ficção, autoajuda e romance, que são os estilos de que mais gosto. Retomei as listas de planejamento para o futuro, que me ajudam a visualizar os planos a longo prazo e me motivam a acordar todos os dias para ir trabalhar. Também estou me exercitando de novo, pois me sinto bem fisicamente e psicologicamente. Saber do que você gosta é muito importante para que faça coisas prazerosas.

Faça um exercício simples: coloque no papel tudo que você gostaria de fazer no seu dia a dia e tente realizar pelo menos uma atividade. Você vai se surpreender com o impacto que essa pequena mudança vai fazer na sua vida. Depois de fazer isso algumas vezes, você já começa a se lembrar automaticamente do que gosta para incluir na rotina. Por exemplo, eu gosto de me ver bem cuidada, então, mesmo trabalhando em casa, acordo e me arrumo. Durante o dia e à noite, faço algumas pausas para assistir a um filme ou ler um livro, que são coisas simples que me garantem bem-estar.

Depois do exercício anterior, anote como você se imagina no futuro e o que gostaria de realizar, dividindo as metas entre cinco, dez e vinte anos. Escreva também o que acha necessário fazer todos os dias para ficar mais perto dos seus objetivos. Por fim, inclua em sua rotina esses pequenos passos.

Fiz isso e, em pouco tempo, enxerguei uma mudança muito grande. Percebi que valia a pena viver e que tinha muitas coisas boas ao meu redor. Antes, com a depressão, só via as coisas ruins. Tudo era negativo. Quando ela foi embora, em seu lugar veio uma vontade muito grande de realizar os meus sonhos e projetos para o futuro. O minimalismo me ajudou no autoconhecimento, sabia? E pode ajudar você também.

1- Desenvolva um estilo pessoal e não se deixe influenciar por todas as tendências do momento. Descubri que sou uma pessoa básica, então, não tem porque ficar gastando dinheiro com coisas que não vou usar para impressionar outras pessoas. Dessa forma, você evita gastar seu dinheiro desnecessariamente só para seguir as tendências e não fica frustrado por não ter o que os outros têm.

2- Cuide da sua mente fazendo atividades relaxantes como ioga, meditação, alongamento ou outra prática que preferir para evitar a ansiedade. Comecei a praticar meditação todas as noites, antes de dormir, e realmente ajuda, até combate a insônia.

3- Cuide do seu corpo com algum exercício físico para que consiga disposição, saúde e energia.

4- Trace metas a longo prazo para que você saiba pelo o que está trabalhando. Seu objetivo pode ser a independência financeira, uma viagem, um bem material, seja o que for. É importante que anote tudo em um papel e deixe em um lugar que possa ver todos os dias para que se lembre das suas motivações.

5- Seja seu melhor amigo, não se julgue tanto e tente ser mais compreensivo consigo. Caso algo dê errado, não se martirize.

6- Quem não se conhece, não sabe do que gosta, não sabe o que quer para a vida, não sai do lugar, se acomoda como está e não evolui. A pessoa que está constantemente em busca de autoconhecimento tem uma chance maior de realizar suas metas estabelecidas.

Vícios

Ao longo dos anos, sem perceber, acabamos desenvolvendo alguns vícios, prejudiciais ou não, à saúde. Nunca tive vícios, mas sempre vi de perto o mal que podem causar. Na minha família, tenho parentes viciados em cigarro. Não tive bons exemplos de saúde por parte dos meus familiares, eles são sedentários, gostam de festa, bebidas e cigarro, não praticam exercícios físicos e não se alimentam adequadamente. Utilizei isso como um exemplo a não ser seguido. Meu vô morreu de cirrose por conta da dependência alcoólica. Por isso, sempre tive o cuidado para não me viciar em nada, mas sei que é um sofrimento para quem tenta abandonar um vício.

É possível abandonar uma dependência depois de muitos anos? Sim. Para conseguir, procure um tratamento com ajuda profissional e tente sempre substituir esse hábito ruim por um hábito bom. Com essa troca, você consegue preencher o vazio que costuma ser ocupado pelo vício o qual está em busca de abandonar.

O minimalismo entrou em minha vida para me fazer evoluir a cada dia e me tornar a pessoa que sempre sonhei, buscando melhorar minha personalidade, superando meus medos e desafiando meus limites. Para isso, precisei abrir mão de hábitos ruins para dar espaço aos bons, que me fazem bem e me levam adiante. Fui atrás de exemplos positivos de saúde e de atitudes simples para incorporar em minha rotina e conseguir cuidar do meu corpo e da minha mente.

Você alguma vez já olhou a foto de alguém supersaudável e pensou que é impossível ficar assim? Se a sua resposta for "sim", saiba que a minha era também. Eu me inspiro em pessoas que passam um bom exemplo de saúde e forma física, mas você sabia que essa meta impossível, na verdade, é feita de pequenos hábitos muitas vezes fáceis de realizar do dia a dia?

Comecei essa jornada saudável na época da adolescência. Aprendei a comer bem e fui inserindo atividade física em meus dias. Também criei hábitos para meu lado emocional e, aos poucos, fui conhecendo os benefícios da meditação.

Sua mudança acontecerá de dentro para fora, por isso, não ver resultados do dia para a noite, mas em algum tempo, já vai conseguir enxergar as transformações no corpo, mente e saúde. O estilo de vida

minimalista, entre tantos pontos positivos, ensina como amenizar a dependência e estimula a prática de bons hábitos.

1- Reconhecer que tem um vício é o primeiro passo para conseguir se livrar dele, porque quem não reconhece, não tem a força necessária para abandoná-lo.

2- Descobrir a origem do vício é fundamental, pois a maioria das pessoas se vicia em algo para preencher um vazio, para reduzir a ansiedade ou para tentar ser feliz.

3- Substituir um vício por um hábito saudável é uma excelente forma de suprir um buraco vago que você poderá sentir. Atividade física ou um hobby são opções relaxantes para manter o foco em outras coisas.

4- Manter-se longe de situações em que costumava praticar o vício é a melhor solução para evitar uma recaída, pelo menos durante o começo do processo. Por exemplo, se seu vício é o cigarro, evite ficar próximo de pessoas que fumam.

5- Procurar ajuda profissional é sempre muito importante para fazer um acompanhamento físico e psicológico. Isso acaba facilitando esse processo.

6- Pense no gasto de manter um vício e perceba tudo que você poderia ter conquistado se não o tivesse. No caso do vício em cigarro, se você fuma um maço por dia, gasta em torno de trezentos reais por mês; em um ano, esse valor é de 3.600,00 reais, que poderiam ser aproveitados em uma viagem internacional. Olha que bacana.

7- Comprometa-se com você mesmo e com quem você ama para continuar motivado. Além disso, viva um dia de cada vez e mantenha o foco nos seus objetivos.

8- Faça exercícios físicos. Não importa como, onde e com quem. Apenas faça. Não arrume desculpas para se movimentar e cuidar do corpo.

9- Beba muita água para garantir um bom funcionamento de todos os órgãos e para que sua pele fique com uma boa aparência e hidratada.

10- Cuide da sua alimentação e faça escolhas pensando no futuro, não no seu prazer imediato.

11- Dormir e acordar sempre no mesmo horário é fundamental para desenvolver sua capacidade de manter um compromisso. Sem contar que garante mais energia e disposição no dia seguinte.

12- Vá ao médico pelo menos uma vez ao ano para fazer exames de rotina e se certificar de que sua saúde está bem. Existem muitas doenças sérias que podem ser prevenidas, sabia?

13- Passe protetor solar todos os dias para prevenir câncer de pele, manchas e envelhecimento precoce.

14- Tente, todo o ano, livrar-se de pelo menos um hábito ruim e substituir por um novo que irá proporcionar mais felicidade e realizações.

Rotina

Às vezes, quando falamos sobre rotina, pensamos de uma forma negativa, como se fosse uma coisa ruim e, de fato, pode ser se você só fizer coisas das quais não gosta. Na maioria das vezes, trabalhamos em um emprego que não apreciamos para poder pagar as contas no final do mês e sobreviver. Você já imaginou que é possível ter uma rotina agradável todos os dias? Mesmo trabalhando em um emprego que não o agrada tanto ou tendo uma atividade que não gostaria de fazer, ainda é possível viver momentos relaxantes e agradáveis, mesmo que seja durante uma pequena parte do seu dia.

A rotina é importante para que saiba o que fazer ao longo da semana, ajuda na produtividade e na organização dos compromissos e responsabilidades. Para que consiga ter uma rotina agradável, faça algumas

pequenas mudanças. Por exemplo, mude um pouco de ambiente, ficando um momento do dia ao ar livre – durante o horário de almoço –, ou até mesmo pratique uma atividade física, se tiver uma academia por perto. Essas são medidas que já ajudam a dar uma cara nova para o processo “casa-trabalho-casa”.

Depois que começar a aplicar o minimalismo na sua vida, você dará mais valor ao seu tempo dedicado ao trabalho em troca do dinheiro. Caso não goste da sua profissão, fazer uma reserva de emergência de pelo menos seis meses lhe trará mais segurança, caso queira procurar um trabalho com o qual se identifique mais. Outra coisa que você pode fazer é buscar um emprego diferente enquanto ainda está no seu; no meu caso, me dediquei ao canal no YouTube porque queria que ele fosse minha fonte de renda. Quando saí da loja para trabalhar somente com a internet, já estava ganhando mais do que no meu emprego, por isso deixei meu trabalho de forma tranquila. E você pode fazer o mesmo: basta se dedicar a algum projeto que ama nas horas vagas e, quando começar a colher os frutos do seu esforço, poderá sair do seu trabalho atual.

Pequenas mudanças, como cinco minutos de meditação ou de alongamento, já fazem uma grande diferença para tornar a rotina mais agradável. O simples fato de tirar alguns minutos para cuidar de você mesmo faz com que sua mente e seu corpo relaxem e que se esqueça um pouco dos problemas. Pratico meditação todas as noites, por pelo menos cinco minutos antes de dormir, porque ajuda a acalmar minha mente; e faço alongamento para melhorar minha postura e flexibilidade antes dos exercícios físicos, que realizo três vezes por semana.

Com um ritmo mais leve – e também com a filosofia minimalista de encarar a vida –, não trabalho mais por tantas horas porque sei que não me faz bem. Não me pressiono como fazia antes para manter minha casa organizada e meu lema agora é “feito é melhor do que perfeito”, porque sei que nada vai ser genial de uma hora para outra, afinal, a perfeição vem com a prática.

Se eu ficasse esperando tudo ser perfeito para começar a fazer as coisas, hoje, não teria nada. Se fosse esperar o momento certo e as ferramentas certas, com certeza, este livro não existiria, porque meu computador estragou quando estava escrevendo e tive que pegar um notebook emprestado da minha cunhada para conseguir terminar. Se aguardasse o momento e as condições certas para começar meu canal no YouTube, ele

não existiria. Gravei a maioria dos vídeos com meu celular e usamos um computador lento e velho para editar os vídeos. Compramos uma câmera boa para gravar os vídeos e trocamos o computador para melhorar a edição somente neste ano, 2020.

Quando vou dormir, sempre programo na agenda do celular o que preciso realizar no dia seguinte, sem exigir muito de mim, apenas anoto as tarefas mais importantes: algum compromisso, gravar para o canal e responder a e-mails. Tento concluir esses afazeres pela manhã e deixar o resto do dia livre para fazer as coisas menos rotineiras como limpar a casa, preparar comida e me exercitar.

Como vocês perceberam ao longo do livro, sou a louca das listas. Faço listas para tudo na vida, sejam as coisas que quero comprar, as metas para o futuro, o meu orçamento, a lista de compras do supermercado... E com a minha rotina também é assim. Acho que fazer listas ajuda muito a organizar meus pensamentos e otimiza meu tempo. Dicas para o minimalismo na rotina.

1- Não se prenda muito às atividades banais do dia a dia que tiram o foco das coisas que realmente gostaria de fazer. Às vezes, ficamos tão focados nas atividades básicas da nossa casa, como passar roupa ou fazer faxina, que não temos tempo para nos dedicar às coisas que realmente gostamos. Tenha uma lista de prioridades: faça primeiro as coisas que realmente vão fazer diferença na sua vida e, depois, foque nas atividades de todos os dias.

2- Se sua casa não está impecável, tudo bem. Não se cobre tanto, faça o que é possível. Você é muito mais que uma máquina de limpeza.

3- Sair da rotina é muito bom para relaxar a mente e reorganizar os pensamentos. Aprenda a se divertir e curtir sem planejamento. Quando voltar à rotina, estará pronto e focado para realizar os seus objetivos.

4- O perigo da rotina é se deixar levar às mesmas atividades que não o impulsionam para frente. Coisas cotidianas, como limpar a casa e fazer comida, precisam ser feitas todos os dias, mas que não o deixam mais perto do seu objetivo. Organize-se para que todos os dias você faça algo que o

aproxime de suas metas e objetivos a longo prazo. Sempre me dedico primeiro a essas atividades, que considero mais importantes, por exemplo, escrever este livro e gravar para o canal; só depois faço as outras coisas.

Lazer

A vida não é só trabalho, também temos que nos divertir. Provavelmente, se chegou até aqui, já deve ter reconhecido a importância de fazer uma limpeza na sua casa e retirar tudo que estava em excesso e já não tinha mais propósito. Quando passei por esse estágio do minimalismo, em que me livrei de tudo que não queria mais, por um tempo pensei: e agora, o que eu faço? O que vem em seguida?

Tente sair mais de casa, se divertir com programas diferentes e fazer mais atividades ao ar livre. Você pode se surpreender ao descobrir o quanto um piquenique com a família ou com um amigo pode ser divertido. Valorize as pequenas coisas, caminhe pelo seu bairro e tente encontrar algo que nunca tinha notado antes. Aos poucos, vai perceber como pode ser revelador e relaxante esse hábito para sua mente.

Provavelmente, depois de algum tempo sendo minimalista, vai começar a sobrar um dinheiro das coisas que não está comprando mais e poderá programar aquela viagem que sempre quis fazer, mas que nunca teve condição porque estava gastando demais com itens desnecessários.

Vai notar que não precisa gastar dinheiro para ser feliz. Antes do minimalismo, pensava que a felicidade era algo que se conquistava comprando. Pensava assim: “Se eu comprar essa roupa nova, vou ser muito feliz!”. Na verdade, em um primeiro momento, realmente ficamos felizes, mas não é um sentimento duradouro. Logo em seguida, aquela roupa nova já não será mais tão nova assim, e você vai querer comprar outra de novo, e de novo, e de novo. A felicidade não está à venda, ela está dentro de você. É preciso aprender a se valorizar, valorizar a vida que tem e ser grato por tudo o que já fez e conquistou.

1- Tente se desligar um pouco para se divertir. Às vezes, estamos tão focados nas nossas metas que nos esquecemos de relaxar um pouco.

2- Foque no tipo de lazer que o faz feliz. Se é do tipo de pessoa que prefere assistir a um filme em casa em vez de ir à balada, faça isso no seu tempo livre. Não se sinta pressionado a fazer coisas de que não gosta só para agradar a outras pessoas.

3- Não desperdice todo o seu tempo livre ficando nas redes sociais assistindo a vida dos outros. Quando você faz isso, acaba tendo a própria vida esquecida.

4- Em vez de comer fora, faça uma receita diferente que achou na internet e sempre quis testar. Você pode se surpreender com dotes culinários que nunca imaginou que tivesse.

5- Reúna os amigos em casa para se divertir no final de semana em vez de ir a bares e restaurantes. Costuma ser muito mais divertido e bem mais barato montar um happy hour caseiro.

7- Para fazer programas na rua quando a grana está curta, se quiser ir ao cinema, por exemplo, escolha os dias que pagará meia entrada e leve as coisas de casa para comer e beber. Se for socializar com os amigos em um bar ou balada, coma e beba em casa para consumir o mínimo possível fora. O José e eu gostamos de fazer piquenique ao ar livre: é barato – porque levamos os lanches de casa –, muito divertido e relaxante.

Digital

Até há alguns anos, a maior culpada de nossa improdutividade era a televisão. Antes de conhecer o minimalismo e melhorar o uso do meu tempo, passava horas assistindo a qualquer coisa que fosse transmitida. Às vezes, nem era um programa que gostava – se deixasse, passava o dia inteiro em frente à tevê assistindo a desenhos e jogando videogame.

Hoje em dia, temos mais tecnologia. Apesar de a televisão ainda ser bastante usada, foi deixada um pouco de lado pela internet e pelo produto mais popular, o celular. Estamos o tempo todo conectados com pessoas do mundo inteiro, recebendo informações a qualquer hora. Pensou em fazer

uma horta em casa? Tem vídeos tutoriais que ensinam. Pensou em uma forma de ganhar mais dinheiro trabalhando em casa? Já existem todas as informações de que possa precisar na palma da sua mão.

Tudo isso é maravilhoso. Eu amo a internet, trabalho com ela e, por isso mesmo, é muito difícil desapegar e prestar atenção às pessoas que estão a minha volta. Isso pode se tornar um sério problema. Pode reparar: já adquirimos o hábito de checar as redes sociais várias vezes ao dia, porque não queremos perder nada “importante”. Ficamos frustrados com a nossa vida, porque vemos somente fotos maravilhosas de pessoas com corpos incríveis, felizes e em lugares espetaculares. Temos a tendência de nos compararmos aos outros – já disse antes o quanto isso me prejudicava, ao ponto de me causar ansiedade e achar que minha vida não era boa. A verdade é que, por trás daquela foto perfeita e da felicidade estampada nela, existe uma pessoa que também tem problemas para enfrentar. Pode ser que não sejam os mesmos que os seus, mas ela também tem dificuldades que precisam ser encaradas.

Por isso, aqui vai um conselho que dou a mim mesma: use a internet de uma forma saudável, não se compare aos outros. Você não sabe de tudo que acontece nos bastidores daquela vida aparentemente perfeita, apenas conhece o que ela escolhe mostrar. Valorize os encontros com as pessoas reais da sua vida, desligue o celular para aproveitar sua família e amigos.

Use a internet de uma forma positiva. “Mas como?”, você deve estar me perguntando. Podemos ter conhecimento sobre tudo que imaginamos: ficar fluentes em uma língua, aprender receitas diferentes, ler livros, fazer cursos e até mesmo cursar uma faculdade a distância. Não perca seu valioso tempo se tornando ansioso e verificando as redes sociais de cinco em cinco minutos, sentindo inveja de uma pessoa que está fazendo uma viagem ou do seu amigo que foi a uma festa que queria ir e não conseguiu.

Uso a internet na maior parte do tempo para trabalhar. Aliás, nunca achei que conseguiria trabalhar somente com a internet, sem precisar sair de casa. Sempre quando escutava algum anúncio ou alguém falando sobre isso, achava que tinha algum golpe por trás ou que não era para qualquer um, mas agora vejo que é possível, basta ter paciência, perseverança e dedicação.

Seu sonho é trabalhar gravando vídeos? Escolha um nicho que você entenda bastante e que ainda não tenha muitas pessoas falando sobre o assunto. No meu caso, foi o minimalismo e a economia doméstica. Outra

dica é gravar sobre os assuntos mais comentados do momento e que tenham a ver com o nicho que você escolheu. Mesmo que tenha poucos seguidores, finja ser um youtuber de sucesso, grave e poste os vídeos com a melhor qualidade que conseguir. Capriche no conteúdo e mantenha regularidade, como se seu canal já tivesse milhões de inscritos. Aos poucos, ele vai crescer e mais gente vai se interessar pelo seu conteúdo.

Mas existem outras formas de ganhar dinheiro pela internet. Se possui alguma habilidade artesanal, pode criar produtos e vender de forma on-line. É possível ainda revender itens de uma empresa pela internet, e o melhor é que isso pode ser feito da sua casa mesmo, esquema home office. Meu irmão trabalha assim, como eu contei lá atrás: ele se formou na faculdade e hoje trabalha da casa dele para uma empresa que vende seus produtos de forma digital. Conheço um professor de inglês, um amigo meu, que também consegue receber um bom dinheiro dando aulas on-line para seus alunos, tanto de forma particular quanto em sites de escola de inglês.

Essas são algumas formas que conheço, mas existem outras milhares, o importante é pesquisar bastante e encontrar o que melhor se encaixa ao seu estilo de vida e ao seu sonho de carreira profissional. A necessidade de se manter conectado pode atrapalhar sua vida em vários sentidos, criando, inclusive, uma certa dependência virtual. Mas tem como se libertar disso.

1- Estipule um tempo para ficar nas redes sociais. Seja realista e condizente com as suas necessidades. Se você trabalha nessas plataformas, com certeza, vai precisar de mais tempo. Determinei que não iria checar o celular pelo menos duas horas antes de dormir.

2- Perca o senso de urgência de que precisa atualizar o tempo todo suas redes sociais. Nada de ruim vai acontecer se passar algumas horas sem olhar seu Instagram, por exemplo.

3- Não se compare aos outros. Só estamos vendo uma pequena parte da vida daquela pessoa, afinal, ninguém vai postar fotos depois de brigar com o namorado ou ser demitido. Olhe para o seu conteúdo nas redes sociais: sua vida também parece perfeita lá, não é mesmo?

4- Valorize a pessoa que está com você, largue um pouco a internet e curta o momento ao lado de alguém especial.

5- Faça uma limpeza nas fotos do celular. Exclua todas as imagens que você tirou e que já não precisa mais. Apague também as fotos duplicadas.

6- Exclua os aplicativos que você baixou e não usa. Eles atrapalham a sua visão e dificultam para achar o que realmente necessita.

7- Analise todos os seus aparelhos de tecnologia, você precisa de todos? Servem para um propósito? Têm utilidade? Separe os que não usa e não precisa para serem vendidos. Você pode conseguir uma graninha com aquele último celular que está guardado e esquecido na gaveta. Sempre vendi meu celular depois de comprar outro.

8- Gosto muito da internet porque é minha maior fonte de renda, hoje. Nela, vendo coisas que não uso mais e posto vídeos no meu canal sobre minimalismo e economia doméstica.

9- Você também pode usar a internet de uma forma inteligente para ganhar uma renda extra. Por exemplo, crie uma lojinha para vender seus produtos. Se for especialista em alguma área, pode até vender cursos. Se você for novo em um empreendimento, não desista fácil do seu sonho. As dificuldades vão surgir, mas depois vem a superação.

Superação e motivação

Neste livro, quis mostrar, por meio da minha história de vida, como é possível realizar seus sonhos ganhando pouco, mudando pequenas atitudes no dia a dia e sem se importar com as opiniões convergentes das pessoas que seguem o padrão de consumo e moralidade que a sociedade impõe.

Quando me comprometi a sustentar a casa sozinha, enquanto o José se dedicava à faculdade, fomos totalmente contra o padrão imposto por uma sociedade machista. Fomos contra o padrão quando nos casamos jovens, eu

com dezessete anos; ele, com dezenove. Enquanto todos achavam que não iria durar muito tempo porque éramos imaturos, provamos que estavam errados e, mesmo com dificuldades financeiras e sem poder contar com a ajuda da nossa família, conseguimos superar e prosperar. Posicionamo-nos contra o padrão todas as vezes que fomos ao supermercado fazer compras, tentando economizar o máximo possível, porque essa era uma das únicas formas de fazer sobrar dinheiro para realizar nossos sonhos. Fui julgada quando abri mão do carro e usei esse dinheiro para viajar.

Também fomos julgados por comprar nossa casa financiada – porque o financiamento não é considerado um bom investimento –, que iríamos demorar trinta anos para quitar. Para nós foi um ótimo negócio, pois conseguimos uma valorização imediata na casa, pagamos menos de prestação do que de aluguel e ainda vamos conseguir saldar a dívida muito antes do previsto.

Em vez de nos conformarmos com a vida que tínhamos, de trabalhar em um emprego que não gostávamos e nos aposentar quando ficássemos velhos, escolhemos tentar algo novo: trabalhar na internet para ter mobilidade e fazer nossos próprios horários, apostar em bons investimentos para podermos nos aposentar ainda novos e ter a liberdade de poder fazer o que quisermos.

O José, além de me ajudar no canal como sempre fez, tem seu próprio canal no YouTube e já está conseguindo ganhar dinheiro com ele – por meio do *adsense* e de patrocínio. Com isso, ele também tem sua própria carreira como cuteleiro e está superfeliz. No ano que vem, vai se formar em Engenharia Mecânica.

Compramos um terreno e nossa meta é, até o final de 2020, termos construído dez kitnets para alugar e termos uma renda garantida todo mês com os aluguéis. Planejamos, no futuro, morar em vários lugares diferentes do mundo para termos o máximo de experiências possível. Gostamos de compartilhar tudo sobre nossa vida e conquistas para inspirar mais pessoas a correrem atrás dos seus sonhos.

Vou finalizar esse livro com a mensagem de que é – SIM – possível ter uma vida maravilhosa e realizar todos os seus sonhos sem ter nascido em berço de ouro nem ganhar na loteria, apenas parando de reclamar sobre as dificuldades e usando-as como aprendizado para se superar e batalhar todos os dias para concretizar o que deseja.



Abrace o estilo de vida
minimalista e viva o luxo de
uma vida mais simples.



- 1 *AdSense* é um serviço de publicidade oferecido pelo Google que gera pagamentos com base na quantidade de visualizações do canal no YouTube e sites.
- 2 Nora Roberts: escritora norte-americana com mais de 200 *best-sellers* de romance.
- 3 Stephen King: escritor norte-americano de terror, suspense e ficção, já vendeu mais de 400 milhões de cópias.
- 4 J.K. Rowling: escritora, roteirista e produtora cinematográfica britânica famosa pela saga *Harry Potter*.
- 5 Jacob Pétry: escritor brasileiro radicado nos Estados Unidos conhecido por seus livros de desenvolvimento pessoal.
- 6 Valdir R. Bündchen: pai da modelo Gisele Bündchen e escritor.
- 7 Luciano Braga: escritor brasileiro conhecido por seus livros de desenvolvimento pessoal.
- 8 Rayden Fernandes: escritor brasileiro conhecido por seus livros de desenvolvimento pessoal.

Primeira edição (agosto/2020)
Papel de capa Cartão 250g
Papel de miolo Pólen Bold 70g
Tipografias Horley Old Style e Cronos Pro
Impressão Lis

Sumário

Capa
Folha de rosto
Créditos
Dedicatória
Sumário
Apresentação
Por onde começar
Minimalismo no guarda-roupa
Minimalismo nos cosméticos
Minimalismo em casa
Minimalismo no orçamento
Minimalismo na vida pessoal