

Apaixone-se pela mudança: uma Sofisticação Minimalista

Destralhe-se: roupas

O objetivo do *destralhe-se* é a busca do que é essencial para você. Não há um número de objetos. Você chegará ao seu número ideal a partir das técnicas que irá aplicar.

Como sempre gostei de ler sobre o assunto e organização sempre foi uma pauta na minha vida, utilizei não só as metodologias consagradas, como também a minha própria experiência. O resultado é um mix, com exercício prático já testado, para que você possa iniciar sua jornada nesse exato momento. Sem procrastinação.

Quem curte o tema sabe que o mantra da organização sempre foi “*Um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar*”, mas tudo mudou para mim quando incluí o conceito minimalista (a busca pelo essencial), nessa frase: “Um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar, **apenas se fizer sentido para você.**”

O objetivo é achar seu número ideal de peças, um armário sem bagunça, sem excesso para você ganhar tempo na escolha, poupar dinheiro com compras inúteis e não passar a vida mantendo, lavando e organizando peças que não usa. Além disso, esse *reset mental* fará você desapegar e doar o que não precisa, além de reduzir seu consumo pelo consumo. O planeta agradece. <3

A metodologia é simples e eficaz:

1. Anote no primeiro quadrinho 🗒️, antes de reunir os objetos, a quantidade que você imagina ser ideal para você.
2. Recolha, por toda a casa, suas peças de roupas, sapatos e acessórios listados no quadro. Não esqueça nada (nem na máquina de lavar ou cômodos). Reúna tudo em um só local (*), se desejar tire uma foto e conte as peças (quantidade real inventariada). 📷
3. Divida todas as peças por categoria, na ordem do quadro abaixo: camisetas, blusas, etc. Se faltar algo na sua lista, utilize as linhas em branco do quadrinho.
4. Categorize e descreva no quadro as quantidades:

- 🧺 tralha (desapego)
- ⚙️ funcional (mantenha se for útil e te trazer alegria)
- ❤️ paixão (é o que te alegra a alma e faz você se sentir vip)

Importante! “Escolha o que manter e não o que descartar”. (*)

5. Experimente as peças e “mantenha apenas o que te traz alegria”. (*). Doa ou venda o que não faz mais sentido para você. Pratique o desapego.
6. Purifique seu armário. Faça uma boa limpeza no local que irá organizar.
7. Faça “compras” no seu próprio armário. Como assim? Tenho certeza que você tem peças que não usa porque estão escondidas na bagunça ou porque simplesmente as esqueceu. Valorize o que você tem. Coloca *pra joga* tudo o que te traz alegria e você já investiu seu tempo (para escolher a peça) e dinheiro (para adquiri-la).
8. Totalize as peças que serão mantidas *com alegria* e as peças que serão descartadas – na última linha e no quadrinho geral. Mantenha o seu armário com a capacidade de 75% de ocupação para que haja espaço para o novo e para que visualize suas peças, sem dificuldades. Dê destaque.
9. Reduza o consumo pelo consumo. Utilize a máxima “entra um, sai outro” ao comprar uma nova roupa. Privilegie peças que “conversem” entre si. Um minimalismo sensual.
10. Guarde seu resultado. Escreva o que sentiu, tire uma foto do antes e depois e cole no seu caderno ou, se quiser me ver muito feliz, publique com a hashtag #apaixonesepelamudanca em suas redes sociais.

Estou muito animada para ver seu progresso. 🎉

Com paixão,

Valéria Baldner

PS: Gostou? Assine o blog, siga no instagram @apaixonesepelamudanca e curta a fanpage. Compartilhe. [{assine o blog}](#) [{assista o canal}](#) [{me escreva}](#) [{curta a fanpage}](#) [{siga o instagram}](#)

(*) Aplicação do método KonMari de Marie Kondo. Livro “A mágica da arrumação”.

www.apaixonesepelamudanca.com.br

Assine a newsletter e receba conteúdo exclusivo toda semana.

	Quantidade ideal imaginada	Quantidade real inventariada	Categoria: Tralha (desapego)	Categoria: Funcional (útil) (manter)	Categoria: Paixão (vip) (manter)	Quantidade mantida ao final	Lista de compras (se necessário)
Camisetas(sem manga)							
Blusas							
Camisas sociais							
Blazers							
Ternos							
Gravatas							
Casacos							
Jaquetas							
Saias							
Shorts							
Bermudas							
Calças jeans							
Calças sociais							
Meias							
Meias-calças							
Meias para esportes							
Roupas íntimas (calcinhas ou cuecas)							
Roupas íntimas (sutiãs)							
Pijamas / camisolas							
Bolsas							
Acessórios (lenços)							
Acessórios (echarpes)							
Acessórios (cintos)							
Acessórios (chapéus)							
Biquínis / Sungas							
Saída de praia							
Uniformes							
Chinelos							
Sapatilhas							
Sandálias							
Sapatos sociais							
Tênis							
Total:							

De: Para:

Destralhe-se:	ROUPAS
Quantidade real inventariada:	
Quantidade mantida:	
Quantidade descartada (desapego):	