

Checklist imprimível

Desapego em casa sem culpa

Guia rápido (por cômodo) para decidir: Guardar • Doar • Vender • Eliminar

Como usar (em 60-90 minutos):

- Escolha um cômodo ou uma categoria por vez.
- Separe 4 sacolas/caixas: Guardar, Doar, Vender, Eliminar.
- Decida item por item e dê destino imediato ao que sair.
- Use a Caixa "Talvez" por 30 ou 60 dias (anti-acúmulo).

Data: _____

Tempo: _____

Caixa "Talvez": 30 dias 60 dias

Regra de ouro

Se excedeu a gaveta/prateleira/caixa, algo precisa sair. O limite físico é seu aliado em espaços pequenos.

Dica: imprima e deixe visível (prancheta, porta do armário ou gaveta de papelada).

Checklist por cômodo

Marque o que sair e escolha o destino. Progresso > perfeito.

Destinos:

Guardar

Doar

Vender

Eliminar

Entrada e Sala

- Reduzir excesso em superfícies (mesa, rack, aparador).
- Itens sem lugar definido: decidir destino agora.
- Cabos e eletrônicos: reunir e eliminar duplicados.
- Papéis soltos (contas/folhetos): separar para digitalizar ou eliminar.
- Livros/revistas parados: manter apenas os que você relê/consulta.
- Decoração "só porque estava lá": manter só o que você ama.

Cozinha

- Potes sem tampa e tampas sem pote (sem negociação).
- Duplicatas (espátulas, conchas, abridores, facas repetidas).
- Copos/pratos/xícaras em excesso para sua rotina.
- Aparelhos de uma função só que você não usa.
- Temperos vencidos e alimentos esquecidos.
- Sacolas e embalagens guardadas "vai que".

Banheiro

- Produtos vencidos (higiene, beleza, primeiros socorros).
- Amostras e miniaturas acumuladas.
- Produtos pela metade que você não gosta e não vai terminar.
- Estoque: manter 1 aberto + 1 reserva (se fizer sentido).
- Itens velhos/manchados sem condição.
- Organizar por categoria (cabelo, pele, higiene) e manter o essencial.

Quarto e Closet

- Roupas que não servem ou incomodam.
- Peças que não combinam com seu estilo atual.
- Repetições (mesma função): fique com as favoritas.
- Sapatos desconfortáveis ou sem uso.
- Acessórios quebrados/sem uso.
- Guarda-roupa "fantasia" (eu ideal) vs. "real" (sua vida hoje).

Escritório e Papelada

- Papéis sem necessidade (folhetos, impressos, rascunhos).
- Manuais de aparelhos que você não tem mais (buscar versão online).
- Recibos/notas: digitalizar o necessário e eliminar o resto.
- Canetas sem tinta e materiais repetidos.
- Cabos/carregadores sem "dono" (aparelho correspondente).
- Pastas/caixas: manter só o que cabe no limite.

Área de Serviço / Depósito

- Produtos de limpeza duplicados ou vencidos.
- Panos/esponjas velhos (eliminar).
- Ferramentas quebradas ou repetidas.
- Caixas vazias e embalagens guardadas.
- Itens "de obra" que não fazem mais sentido.
- Objetos sem destino: decidir hoje.

Fechamento e itens sentimentais

Finalize o ciclo: destino imediato para não voltar ao armário.

Itens sentimentais (sem culpa, com limite)

- Defina uma Caixa de Memórias (limite físico).
- Guarde apenas o que tem significado real hoje.
- Fotografe antes de se desfazer quando fizer sentido.
- Presentes por obrigação: doar com gratidão.
- Selecione cartas/fotos essenciais e organize em um único lugar.
- Elimine o que está deteriorado (mofo, ilegível, quebrado).

Fechamento (10 minutos)

- Guardar: tudo com lugar definitivo.
- Doar: sacola fechada e pronta para sair (porta ou porta-malas).
- Vender: foto + anúncio + prazo de 7 dias.
- Eliminar: descarte correto no mesmo dia.
- Limpeza rápida do local (2-3 minutos) para sentir o resultado.

Meu próximo passo: _____

Observações:

Hábitos minimalistas que não parecem minimalismo

- Sacola de doação sempre disponível.
- Comprar só depois de pensar: "onde isso vai morar?"
- Um limite por categoria (gaveta, caixa, prateleira).
- Micro-desapego: 5 itens por semana.
- Preferir itens multiuso.