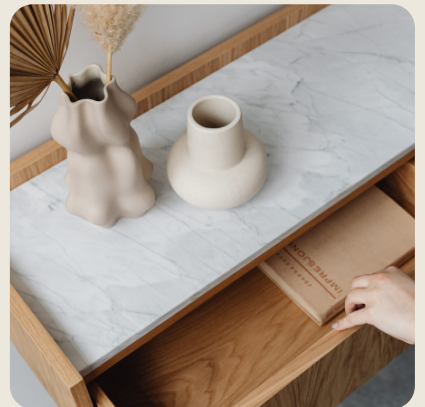


MINIMALS VIBE

Checklist: 7 Dias para uma Casa e Mente Mais Leves

Um guia simples para reduzir o excesso físico e digital e criar mais clareza no seu dia a dia



Minimalismo real para espaços pequenos

Menos excesso, mais leveza

Você não precisa de mais organização.

Você precisa de menos excesso.

Este checklist foi criado para ajudar você a simplificar sua casa e sua mente em apenas 7 dias — de forma leve, prática e sem pressão. Comece pelo que está ao seu alcance.

Pequenas mudanças já transformam tudo.

Sem perfeição. Sem complicação.

Dia 1 — Roupas

Simplifique suas escolhas e reduza o excesso.

- ✓ Tire tudo que você não usa há mais de 1 ano
- ✓ Separe peças para doação
- ✓ Mantenha apenas o que realmente usa
- ✓ Reduza opções para facilitar o dia a dia

“Menos escolhas = mais leveza mental”

Dia 2 — Cozinha

Mais espaço, menos confusão visual.

- ✓ Elimine itens duplicados
- ✓ Guarde apenas o essencial
- ✓ Libere superfícies
- ✓ Organize por frequência de uso

“Uma cozinha leve facilita sua rotina”

Dia 3 — Papelada

Reduza o acúmulo invisível.

- ✓ Jogue fora o que não é necessário
- ✓ Digitalize documentos importantes
- ✓ Centralize tudo em um único lugar
- ✓ Evite guardar “por garantia”

“Menos papel, menos peso mental”

Dia 4 — Apps

Seu celular também precisa de espaço.

- ✓ Apague apps que você não usa
- ✓ Organize sua tela inicial
- ✓ Mantenha apenas o essencial
- ✓ Reduza distrações

“Menos apps = mais foco”

Dia 5 — Notificações

Silencie o excesso digital.

- ✓ Desative notificações desnecessárias
- ✓ Silencie redes sociais
- ✓ Mantenha apenas o essencial
- ✓ Evite interrupções constantes

“Menos notificações = mais presença”

Dia 6 — Ambiente

Crie um espaço que acalma.

- ✓ Remova excesso visual
- ✓ Deixe superfícies livres
- ✓ Simplifique a decoração
- ✓ Valorize o espaço vazio

“O vazio também faz parte do equilíbrio”

Dia 7 — Rotina

Menos estímulo, mais intenção.

- ✓ Defina 3 hábitos simples
- ✓ Reduza estímulos ao longo do dia
- ✓ Crie momentos de pausa
- ✓ Organize sua rotina de forma leve

“Leveza é construída todos os dias”

Continue sua jornada

Você já deu o primeiro passo.

Agora continue simplificando sua casa,
sua mente e sua rotina.

Conteúdos, inspirações e guias práticos:

minimalsvibe.com