

Consultoria de imagem pessoal e empresarial

10 Dicas para criar uma casa mais arrumada e harmoniosa



Manon Alves *



Coloque a sua questão

Todos os meses responderei às suas dúvidas que tem relativamente à sua imagem, que inclui cortes de cabelo, maquilhagem, beleza, vestuário, postura, etc. Para colocar a sua pergunta, envie um e-mail para info@cmb.com.pt.

Na nossa sociedade de consumo, os bens materiais que guardamos em casa têm aumentado ao longo dos anos, independentemente de termos espaço ou não. Armários cheios de roupa, mas sem organização, revistas e livros guardados em vários sítios, brinquedos espalhados pela casa, quem não reconhece isto? O resultado é, quando chegamos a casa depois de um dia de trabalho, sentimos *stress* em vez de calma e harmonia, que tanto precisamos naquele momento.

ma razão para isto é, provavelmente, que a nossa casa tem demasiada energia negativa. Segundo a teoria do feng shui (filosofia oriental milenar que estuda a forma como a energia circula e que nos indica métodos e técnicas para criar harmonia na nossa casa e na nossa vida), casas e mobiliário absorvem energia negativa que a podem manter durante muito tempo. Para se livrar desta energia negativa é preciso arrumar e, especial-

mente, livrar-se de coisas que já não usa, que não precisa ou que estão partidas. **O mês de Fevereiro é o mês ideal para fazer este trabalho!**

Criar harmonia em casa

Seguem, em baixo, 10 dicas para criar espaço e harmonia em sua casa:

1. Arrumar, já tem um efeito calmante e faz-nos sentir mais arrumados por dentro

também. Por isso, reserve algum tempo para esta tarefa, porque não é um assunto para despachar. Vista algo confortável e ponha a sua música favorita!

2. Faça de forma metódica. Comece com um espaço e arrume armário por armário. Sorteie as roupas, brinquedos e outras peças que já não precise em 3 grupos. O primeiro grupo contém as peças que ainda usa e que estão em bom estado. O segundo grupo tem peças que precisam de algum arranjo ou reparação; um casaco que precisa de botões novos, um brinquedo que precisa de pilhas novas, etc. No terceiro grupo coloque as peças que já não precisa ou que estão estragadas.

3. Arranje espaços adequados nos armários para

guardar as roupas e outras coisas. Faça de forma lógica e coloque peças pequenas em cestos ou caixas bonitas que dão um ambiente agradável. Faça os arranjos ou reparações necessários relativamente às peças do segundo grupo para serem reutilizáveis. Vai ver que precisa de comprar muito menos coisas novas do que pensava! Relativamente às peças do terceiro grupo, veja se alguém pode precisar delas ou se já não são usáveis. Neste caso, deite-as fora, de preferência, em contentores especiais para fazer a sua reciclagem.

4. Uma outra ideia para as peças do terceiro grupo, que já não usa, mas que ainda estão em bom estado (roupas, utensílios, brinquedos, etc.) é **trocá-las com os seus amigos.** Organize um pequeno evento



em casa no qual pode trocar as peças com eles.

5. É importante aprender a deitar fora ou dar coisas que já não usamos e guardamos, porque fazem-nos lembrar uma determinada altura ou pessoa. Ao deitar fora livramos-nos do passado e podemos concentrar-nos no aqui e agora, o que é muito mais importante. No entanto, temos sempre algumas peças que têm um valor especial para nós. Selecciona-as de forma crítica e coloque-as numa caixa bonita.

6. A mesma importância da arrumação deve dar aos frascos que guarda na casa de banho. Frascos e cremes meio vazios e não utilizados durante meses devem ser deitados fora. Verifique também a validade dos cremes e cosmética, pois é importante respeitar para evitar problemas com a pele. Coloque as embalagens maiores atrás das embalagens mais pequenas nos armários. Assim, terá maior visibilidade e não esquece que estão lá!

7. Se acabou a sua arrumação, dê um bom ambiente a

sua casa através de uma boa iluminação em sítios escuros e coloque velas para criar um ambiente calme.

8. Espelhos são uma boa opção para locais pequenos, pois aumenta o espaço e reflectem a energia.

9. Não compre produtos novos sem pensar bem se realmente precisa deles, de forma a evitar o trabalho de arrumação feita.

10. Nas coisas novas que entram em casa, seja crítico em relação à necessidade delas (correio, coisas grátis que recebem, etc.). Precisa, realmente, de guardá-las ou pode dar logo um outro destino fora de casa?

Não se esqueça que a sua auto-estima não vem dos bens materiais que tem, mas daquilo que é. **Confie nas suas capacidades, que são eternas, ao contrário dos bens.**

(*) Manon.alves@cmb.com.pt
www.cmb.com.pt
 964 481 443 / 911 993 406