

CLÁUDIA GANHÃO

Especialista em Minimalismo
e Desenvolvimento Pessoal



o teu minimalismo

**Como simplificares o dia a dia
e teres (mais) tempo para ti**



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
1. O minimalismo é para todos	9
2. Minimalismo em casa: destrilhar, arrumar e organizar	25
3. Minimalismo em casa: gerir a roupa e o roupeiro	45
4. Minimalismo em casa: na cozinha	63
5. Minimalismo e bem-estar: mente & emoções	79
6. Minimalismo e bem-estar: corpo	93
7. Minimalismo nas relações	101
8. Minimalismo e as crianças	109
9. Minimalismo no trabalho e nos projetos	123
10. Minimalismo digital	139
11. Minimalismo na gestão financeira	149
CONCLUSÃO: Bom senso minimalista	157
AGRADECIMENTOS	159

INTRODUÇÃO



Escrever este livro foi um exercício de autorreflexão e de desenvolvimento pessoal enorme, pois deu-me a oportunidade de refletir e analisar o que o minimalismo me tem trazido, tudo o que tenho alcançado, o que tenho deixado cair, os altos, os baixos, as desilusões, as vitórias.

Algo que é natural para mim, escrever, não o foi no início deste livro. Bem pelo contrário, tratou-se de um processo lento, de crescimento e de aprendizagem, mas posso dizer que foi bom e especial.

O caminho faz-se caminhando e nunca me ouvirão dizer que estou certa, que só assim é que as coisas funcionam, que, se não adotarem determinada prática no vosso dia a dia, nunca conseguirão ter uma vida mais feliz ou com mais significado.

Este livro relatará a minha experiência e o meu caminho no minimalismo, uma filosofia de vida muito simples, prática e exequível que adotei definitivamente em 2018. E todos os benefícios, mais-valias, concretizações e exemplos são vividos e experienciados por mim. Não vou embelezar nem esconder ou facilitar nada, vou somente partilhar como e onde o minimalismo pode ajudar-nos a ter a vida com que sempre sonhámos.

O meu único objetivo é poder ajudar mais pessoas a viver de forma plena, intencional, feliz e com sentido. Quero motivar cada leitor a sair desta espiral louca de falta de tempo, em que não passamos de autómatos numa vida que os outros querem que vivamos, regendo-nos por princípios e valores que não são os nossos, impostos por uma sociedade amorfa e sem valores básicos, tornando-nos escravos dos tempos modernos, do dinheiro, dos bens materiais e das aparências.

Acredito que nós somos a diferença que queremos ver no mundo. É uma sociedade mais real, mais empática, mais adaptável, mais inclusiva, mais honesta, mais simples e mais descomplicada que quero que acolha os nossos filhos, os adultos do amanhã.

Temos hoje um papel fundamental, numa altura única, para fazermos ouvir a nossa voz. Temos de ter coragem de quebrar ciclos e padrões. Temos de voltar ao essencial, ao básico, às origens, à terra, ao nosso interior, temos de ter a inteligência de o fazer sem perder as coisas maravilhosas que o desenvolvimento nos trouxe e trará.

Redefinir e reconstruir conceitos, como o sucesso, a produtividade, a felicidade, a realização pessoal, a tranquilidade, a paz interior, a segurança, o crescimento, o desenvolvimento: é isso que gostaria de transmitir ao longo destas páginas.

Conto consigo para que, no seu dia a dia, no seio da sua família, na sua comunidade, me ajude a passar esta mensagem: a de que a vida com a qual fomos presenteados não tem de ser uma vida de provações, de complicações, de escravatura, de asfixia. Pode ser muito mais leve, mais simples, mais prática, com mais significado e mais propósito.

Todos nós podemos fazer diferente e à nossa maneira, se tivermos coragem para tal; todos temos a capacidade ser felizes mais vezes; todos temos o poder de reagir; todos temos o poder de mudar, em qualquer idade, a qualquer altura da nossa vida: basta estarmos disponíveis, atentos e com vontade de o fazer. Foi isto que o minimalismo fez na minha vida e continua a fazer, todos os dias.

CLÁUDIA



1

O MINIMALISMO
É PARA TODOS

Sim, o minimalismo é mesmo para todos.

Começo por contar uma história, a minha...

Era uma vez uma mulher, esposa, mãe, filha, amiga, profissional, dona de casa e bloguista nas horas vagas, que andava sempre a mil, sempre a correr, a saltar de compromisso em compromisso, a apagar fogos, a remediar situações. Que sentia que não tinha tempo para nada, que não fazia nada bem, que não tinha tempo para a família, para si, para desenvolver os seus interesses, para descansar ou para não fazer nada. Em suma, estava farta da vida que tinha, sabia que não queria continuar assim, mas durante muito tempo sentiu-se encurralada, não via alternativas nem soluções, passava o tempo a lamentar-se, perdia o pouco tempo que tinha em lamúrias e sentia que não tinha qualquer controlo da sua vida. A depressão espreitava a cada esquina e muitas vezes perdia totalmente o controlo de si mesma.

«Porquê?» era uma das perguntas que mais fazia. *Porquê eu? Porquê a mim? Porque tenho de aguentar esta vida? Porque é que nada me corre bem?* E por aí fora... Embora não soubesse bem o que queria, sabia exatamente o que não queria e esse foi o mote para seguir em frente e arriscar.

A primeira coisa que fez foi reconhecer que não estava bem, que precisava de ajuda, que tinha de parar, que necessitava de tempo. Começou então por colocar a vida profissional em pausa.

Depois de muito dormir, descansar, não fazer nada e tentar pôr a cabeça em ordem, vieram as expetativas, os mil e um

objetivos e as listas gigantes de afazeres para que não fosse em vão mais aquela oportunidade que a vida lhe tinha trazido, o tão ambicionado ano sabático.

Até que chegou a frustração, a desilusão, a incapacidade e o reconhecimento de que ainda havia alguma coisa que não estava bem, que ainda havia coisas a mudar e que um longo caminho pela frente para ser percorrido.

Foi nessa altura que decidi dar uma oportunidade a tudo aquilo que lia, via, ouvia e sabia na teoria, mas que nunca pusera em prática. Tinha chegado a altura de simplificar a vida, o dia a dia, a mente. Tinha chegado a altura de descomplicar e de viver a sua essência. De experimentar e experienciar o minimalismo, o seu minimalismo, aquele que ia ao encontro dos seus princípios, valores, contexto pessoal, familiar, económico e social.

O QUE É O MINIMALISMO?

O minimalismo é uma filosofia de vida que se foca no essencial, eliminando tudo o resto. Ou seja, ajuda-nos a selecionar e a focar no que realmente importa para cada um de nós, indo ao encontro da nossa essência, do que nos faz verdadeiramente felizes, do que nos faz viver de acordo com os nossos valores, pois só assim podemos ser felizes.

Por onde começar? Um ponto de partida será o exercício, ainda que teórico, de identificar o que é essencial para cada um de nós: o que salvaríamos se a nossa casa ardesse, o que conta no final de cada dia, o que contará no final dos nossos dias. Começamos por perceber o que realmente importa.

- ✿ Será ter uma casa enorme e não ter tempo para desfrutar da mesma, porque é isso que acontece quando temos de trabalhar dia e noite para pagar a casa?
- ✿ Serão as roupas de marca ou o armário atulhado de roupa que nem sabemos que temos?
- ✿ Serão as joias?
- ✿ Serão os *gadgets*?
- ✿ Será uma cozinha toda equipada e nunca preparar uma refeição para desfrutar em família?
- ✿ Será uma despensa repleta de produtos processados e fora da validade?
- ✿ Será ter a casa sempre limpa, arrumada e não ter tempo para ler um livro ou apreciar a companhia de quem se ama?
- ✿ Será ter filhos e não estar presente quando mais precisam ou nos momentos mais marcantes do seu desenvolvimento?
- ✿ Será ter dinheiro para poder pagar empregadas domésticas e *baby-sitters* e não saber sequer onde estão as coisas preferidas dos filhos ou aquilo de que mais gostam?
- ✿ Será viajar pelo mundo fora e ser escravo do smartphone, do e-mail, dos ficheiros Excel, das apresentações PowerPoint, dos relatórios, etc.?
- ✿ Será ter dois ou três empregos para poder pagar contas e prestações de bens materiais que não nos fazem falta, mas que não nos inibimos de ter?

- ✿ Será a TV de «x» polegadas?
- ✿ Será o smartphone de última geração?
- ✿ Será a cilindrada do carro que conduzimos?
- ✿ Será não ter saúde, alegria ou bem-estar?

E chegamos à brilhante conclusão: O essencial na vida não são os bens materiais ou o dinheiro.

No entanto, o essencial não é igual para todas as pessoas, pois somos todos diferentes, temos diferentes contextos, diferentes experiências, diferentes valores e expectativas.

Mas também acredito que, no fim de contas, todos procuramos o mesmo: a felicidade.

E é aí que reside a beleza e a simplicidade do minimalismo. Sem impor regras, sem exigir a implementação de nada que não vá ao encontro da nossa essência, permite que existam mais de 7 mil milhões de minimalismos no planeta. Incrível, não é?

Comece por fazer o exercício de identificar e listar o que é essencial para a sua vida, as suas prioridades. Em seguida, elimine tudo aquilo que lhe for possível e que não vá ao encontro da sua essência, que não se encaixe nas suas prioridades. Dessa forma, vai definir o seu minimalismo. Dou-lhe o exemplo do meu:

O meu minimalismo

Depois de ter listado, rabiscado e reescrito o que me faz feliz; de ter identificado aquilo sem o qual posso viver; de ter definido onde, como

e com quem quero desfrutar do meu tempo finito aqui na terra; de ter determinado os meus objetivos de vida a longo, médio e a curto prazo e de ter manifestado os meus valores, encontrei o que é essencial para mim e para a minha vida:

- Os meus filhos
- A minha família
- O meu tempo livre
- A minha paz de espírito
- O meu bem-estar físico e psíquico
- Escolher o que me faz feliz
- A minha liberdade
- O meu desenvolvimento pessoal
- Escrever
- Ajudar os outros

Tendo bem presente o que é essencial para mim, arregacei as mangas e comecei a eliminar o que não se enquadrava. Iniciei um destrálhe «daqueles», virei a casa do avesso, e estas foram algumas das coisas que eliminei:

- Objetos nunca utilizados
- Objetos de que não gostava
- Objetos que não me eram úteis
- Objetos que não eram meus
- Roupas, muitas roupas
- Sapatos
- Acessórios

- Produtos de limpeza
- Roupas da casa
- Livros
- CD e DVD
- Objetos antigos sem valor
- Coisas e «coisinhas» que enchem caixas, gavetas e armários

E depois fui um pouco mais longe e eliminei:

- Compromissos sem valor acrescentado
- Uma agenda sempre repleta de atividades
- Pessoas e relações menos positivas e que não me faziam bem
- A exigência comigo própria

Aproveito para chamar a atenção para um aspeto importantíssimo: não destrai ou elimine coisas que não lhe pertençam. Nós, mulheres e mães, somos muitas vezes as únicas responsáveis pela gestão da casa, mas isso não nos dá o direito de decidir o destino das coisas das outras pessoas que vivem connosco.

O nosso exemplo, a nossa determinação e, por fim, os benefícios por nós sentidos e experienciados serão a nossa maior arma.

«O mundo muda com o teu exemplo,
não com a tua opinião.»











PAULO COELHO

No caso dos filhos, quando são pequenos, não podemos esperar que sejam eles, autonomamente, a eliminar da sua vida roupas, brinquedos e ou outros objetos. Aqui, temos de lhes passar a mensagem e de os incentivar para, em conjunto, efetuarmos esse processo.

No que diz respeito às coisas dos meus filhos, na altura com 4 e 6 anos, confesso que fui um pouco ditadora e selecionei as roupas sozinha. Já com os brinquedos, defini eu os limites, expliquei-lhes o que tínhamos de fazer, o porquê de o fazermos, e dei-lhes liberdade de escolha. E até hoje eles têm esses princípios bem presentes e continuam a destrallar e a eliminar coisas que não lhes são essenciais.

Aplicabilidade do minimalismo

O minimalismo pode ser aplicado a qualquer área da nossa vida, nomeadamente:






-  Gestão do dia a dia
-  Gestão da casa
-  Gestão de objetos
-  Gestão das roupas
-  Gestão da cozinha e refeições
-  Gestão do stress
-  Gestão do tempo
-  Gestão da agenda
-  Gestão financeira
-  Parentalidade















-  Bem-estar
-  Autocuidado
-  Relações
-  Lazer
-  Emoções
-  Trabalho
-  Projetos
-  Produtividade
-  Planeamento
-  E tantas outras...

Se identificarmos o essencial na grande maioria das áreas da vida e eliminarmos o restante, não há como não conseguir «tomar as rédeas da nossa vida», não há como não viver de forma mais consciente, plena e feliz. E, para mim, estes são os maiores e mais importantes benefícios desta filosofia.

Benefícios do minimalismo

A implementação do minimalismo no dia a dia traz-nos:

-  Mais tempo
-  Mais disponibilidade
-  Mais descanso
-  Mais energia
-  Mais satisfação

-  Mais realização
-  Mais propósito
-  Mais tranquilidade
-  Mais consciência
-  Mais conexão
-  Mais bem-estar
-  Mais dinheiro
-  Mais plenitude
-  Mais liberdade
-  Mais sustentabilidade
-  Mais resiliência
-  Valores essenciais
-  Relações com mais significado
-  Saúde

Eu vivo e sinto diariamente alguns destes benefícios e, para mim, os que fazem efetivamente a diferença e me fizeram apaixonar por este estilo de vida são: por um lado, ter tempo livre para o que mais me importa e faz sentido para mim; por outro, ter mais energia, mais dinheiro, mais bem-estar, mais conexão comigo e com quem me rodeia, mais realização e satisfação com a vida e maior resiliência para enfrentar os desafios diários.

Infelizmente, ainda sinto alguma incompreensão e ainda existem muitos mitos associados ao minimalismo. Encaro com enorme responsabilidade o trabalho de simplificação e de desmistificação do minimalismo. Isso faz parte da minha missão enquanto especialista, consultora e agora autora nesta área.

Mitos do minimalismo

Apresento alguns dos mitos mais comuns relativamente aos adeptos do minimalismo, que gostava que este livro ajudasse a desconstruir. Diz-se que os minimalistas...

- Não vão às compras
- Não gostam de moda
- Só vestem roupa branca ou preta
- Não compram roupa nova
- Têm de mandar fora tudo o que têm
- Vivem em casas pequenas
- Têm as casas vazias
- São sovinas
- Não viajam
- São vegetarianos
- Não oferecem presentes
- São alternativos ou *freaks*
- Fabricam as suas roupas, detergentes, cosméticos, etc.
- Só usam coisas *vintage*
- Só compram em segunda mão
- Não deixam que os filhos tenham muitos brinquedos
- Vivem em comunidades
- São contra a tecnologia
- São contra o progresso
- Não têm muitos livros

APRENDE A SIMPLIFICAR E RECUPERA O EQUILÍBRIO DA TUA VIDA

Andas sempre a mil à hora, a saltar de compromisso em compromisso, a «apagar fogos»? Sentes que não tens tempo, nem para a família nem para ti? Tens muitas coisas, mas não te trazem felicidade?

Era exatamente assim que se sentia a autora, Cláudia Ganhão, quando decidiu dar um novo rumo à sua vida através do minimalismo. Tinha chegado a altura de simplificar a vida, descomplicar, reencontrar-se com o essencial e viver **o seu minimalismo**, aquele que ia ao encontro dos seus princípios, valores, contexto pessoal, familiar, económico e social.

Após ter encontrado o equilíbrio que procurava, Cláudia dedica-se agora a partilhar o que aprendeu. Neste livro, a autora mostra-te como podes encontrar o teu minimalismo e mudar a tua vida. Explica ainda como **o minimalismo não é apenas sobre a tralha, o consumo ou a organização da casa, mas também é sobre o corpo e a mente, as relações e o trabalho ou a gestão financeira.**

DESCOBRE O QUE
PODES GANHAR
COM O TEU
MINIMALISMO

