

Primeiro
lugar na lista do
THE NEW YORK TIMES

Mais de
5 MILHÕES de
livros vendidos

O novo livro da autora de *A mágica da arrumação*

MARIE KONDO

ISSO ME
TRAZ ALEGRIA

Um guia ilustrado
da mágica da arrumação



SEXTANTE

Sumário

Prefácio	11
Introdução: O Método KonMari	13
As seis leis básicas da arrumação	14

PARTE I – AS PRINCIPAIS DICAS DO MÉTODO KONMARI

1. APERFEIÇOANDO SUA SENSIBILIDADE PARA A ALEGRIA	23
Arrumar é o ato de confrontar a si mesmo; limpar é confrontar a natureza	23
Se você não sabe o que lhe traz alegria, comece com o que considera importante	25
“Isso pode ser útil” é tabu	28
Procure ver a função das coisas essenciais que não trazem alegria	30
Guarde sua fantasia para usar em casa	33
Não confunda bagunça temporária com recaída	35
Quando você sente vontade de desistir	38
A foto da bagunça como tratamento de choque	40
Não interrompa, não pare, não desista	41
Se você é péssimo em arrumação, experimentará uma mudança drástica	44
2. COMO ENCHER SUA CASA DE ALEGRIA	47
Imagine o estilo de vida perfeito a partir de uma fotografia	47
Mantenha com convicção os itens sobre os quais você tem dúvida	49

Uma casa alegre é como um museu de arte particular	51
Acrescente cor à sua vida	53
Como aproveitar ao máximo as coisas “desnecessárias” que dão alegria	55
Crie seu cantinho energético	60
3. TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE GUARDAR AS COISAS COM ALEGRIA	63
Durante o processo de arrumação, o armazenamento é temporário	63
Separe por tipo de material	65
Arrume as gavetas como as caixas japonesas bentô	67
Os quatro princípios do armazenamento	70
Dobre as roupas como um origâmi	72
Tudo o que você precisa saber sobre o Método KonMari de dobrar	74
Planeje o armazenamento visando livrar-se dos móveis usados para armazenar	78
O armazenamento ideal cria uma sensação de alegria em sua casa	80

PARTE II – A ENCICLOPÉDIA DA ARRUMAÇÃO

4. ORGANIZANDO AS ROUPAS	85
Partes de cima	86
Partes de baixo	96
Vestidos e saias	98
Roupas para pendurar	100
Meias e meias-calças	102

Roupas íntimas	104
Um closet que traz alegria	110
Bolsas	117
Acessórios	117
Sapatos	123
Dicas para arrumar uma mala	125
5. ORGANIZANDO OS LIVROS	127
Conselhos para quem não consegue abrir mão dos livros	127
Séries	129
Revistas e livros de arte	130
Armazenando os livros de forma atrativa	130
6. ORGANIZANDO OS PAPÉIS	133
A regra básica para os papéis: descarte tudo	133
Crie uma caixa de pendências	134
Material de estudo	135
Faturas de cartões de crédito	135
Garantias	136
Manuais	137
Cartões de felicitações	137
Recortes	138
Dedique um dia a resolver as pendências	139
7. ORGANIZANDO A KOMONO	141
CDs e DVDs	142
Material de escritório	144
<i>Komono</i> de acessórios elétricos	147

Produtos de beleza e cosméticos	149
Produtos para relaxar	154
Remédios	155
Itens de valor monetário	156
Kit de costura	159
Ferramentas	160
<i>Komono</i> de lazer	160
Objetos colecionáveis	161
Coisas que você manteve “porque sim”	162
Artigos de cama e mesa	163
Toalhas	164
Bichos de pelúcia	164
Itens de recreação	167
Itens sazonais	168
Acessórios para enfrentar a chuva	168
<i>Komono</i> de cozinha	168
Material de limpeza	205
Produtos para lavar roupa	206
<i>Komono</i> de banheiro	206
8. ORGANIZANDO OS ITENS DE VALOR SENTIMENTAL	217
Arrumar os itens de valor sentimental significa colocar o passado em ordem	217
Organizando as lembranças da escola	218
Organizando as lembranças de amores antigos	219
Gravações com valor sentimental	220
Recordações dos filhos	220
Registros da vida	221

Cartas	222
Arrumar as fotos é o último passo de sua campanha	222

PARTE III – A MÁGICA DA TRANSFORMAÇÃO

9. UMA CASA QUE TRAZ ALEGRIA	231
Uma entrada que traz alegria	231
Uma sala de estar que traz alegria	233
Uma cozinha que traz alegria	234
Um escritório que traz alegria	235
Um quarto que traz alegria	236
Um banheiro que traz alegria	237
10. AS MUDANÇAS QUE ACONTECEM QUANDO VOCÊ TERMINA	239
Arrume a casa e organize a vida amorosa	242
Arrumar a casa coloca o relacionamento em foco	244
Se as coisas de sua família incomodam, faça como o sol	246
Não insista para as pessoas se organizarem se elas não quiserem	249
Ensine seus filhos a dobrar as roupas	252
Mesmo que você fracasse, não se preocupe – sua casa não vai explodir	254
Coisas que trazem alegria absorvem lembranças preciosas	257
Epílogo	261
Posfácio: Preparando-se para o próximo estágio da sua vida	264
Agradecimentos	269

Prefácio

A vida só começa, de fato, depois que você organiza sua casa. Esta é a razão de eu ter dedicado grande parte de minha existência ao estudo da arrumação. Quero ajudar o máximo de pessoas possível a se organizar de uma vez por todas.

Mas arrumar não significa simplesmente descartar tudo. Longe disso. Apenas quando sabemos escolher as coisas que nos trazem alegria é que conseguimos alcançar nosso estilo de vida ideal.

Se você tem certeza de que algum objeto lhe proporciona alegria, guarde-o, sem levar em consideração a opinião de qualquer outra pessoa. Por mais imperfeito e trivial que ele possa parecer, quando você o utiliza com cuidado e respeito, transforma-o em algo inestimável. À medida que esse processo de seleção se repete, você aumenta sua sensibilidade à satisfação. Da mesma forma, esse processo não somente acelera seu ritmo de arrumação, como também aprimora sua capacidade de tomar decisões em todas as áreas da vida. Cuidar bem de suas coisas faz com que você cuide bem de si mesmo.

O que lhe traz alegria? E o que não traz?

As respostas a estas perguntas são fundamentais. Estou convencida de que a perspectiva que se ganha por meio desse entendimento representa a força motivacional que pode fazer brilhar não apenas o seu estilo de vida, mas também seu dia a dia.

Algumas pessoas me disseram que ficaram praticamente sem nada após descartar os objetos que não lhes traziam alegria e

que, então, não souberam o que fazer. Essa reação é comum quando a arrumação das roupas termina. Se isso acontecer com você, não desanime. O importante é ter percebido a sensação. A verdadeira tragédia é viver sem nada que lhe traga contentamento e nunca notar isso. Quando a arrumação termina, você pode começar a imprimir um novo vigor à sua casa e à sua existência.

Somente duas competências são necessárias para ser bem-sucedido na organização de sua casa: (1) a capacidade de manter o que lhe dá alegria e de jogar fora o restante e (2) a capacidade de decidir onde manter cada objeto escolhido, sempre recolocando-o em seu devido lugar após o uso.

O mais importante na arrumação não é decidir o que descartar, e sim o que manter em sua vida. Espero que a mágica da arrumação ajude você a criar um futuro brilhante e prazeroso.

Introdução: O Método KonMari

“Marie, existe um guia ilustrado que explique seu método de arrumação da mesma forma que você faz em suas aulas?”

Nem sei quantas vezes me fizeram esta pergunta. Minha resposta foi sempre igual: “Você não precisa de um guia, pois o sucesso depende 90% da sua forma de pensar.” Não importa a quantidade de conhecimento que se pode acumular. Se você não mudar sua maneira de pensar, vai fazer tudo novamente. O que estou tentando compartilhar como consultora de arrumação não é um mero método de organização, e sim uma abordagem que permitirá que você aprenda como arrumar. Acredito que, para chegar a esse ponto, é necessário algo parecido com um tratamento de choque.

É verdade que, quando as pessoas se dispõem a fazer uma arrumação, talvez precisem de instruções mais detalhadas. Para quem está no meio do processo de organização, então, o que pode ser mais útil do que um guia ilustrado? No entanto, para quem ainda não se convenceu da importância dessa mudança, um livro desse tipo pode acabar piorando as coisas. Nesse sentido, este guia ilustrado poderia ser comparado a um livro de informações proibidas.

Portanto, permita-me fazer uma pergunta direta: Você está empenhado em concluir o evento especial e único de arrumar sua casa? Se sua resposta for “sim”, por favor, vá em frente e leia este livro. Mesmo que já tenha terminado sua campanha de

arrumação, as dicas para fazer com que sua casa lhe traga alegria podem ser muito proveitosas. Se sua resposta for “não”, leia meu primeiro livro, *A mágica da arrumação*. Se já o leu e ainda não se dispôs a arregaçar as mangas, leia de novo, porque é provável que algo, mesmo que um pequeno detalhe, tenha impedido você de colocar as coisas em ordem.

Este guia ilustrado é uma compilação abrangente da prática do meu método, que chamo de KonMari. Pode ser muito útil para quem se comprometeu a arrumar tudo de uma vez por todas, e espero que você o leia da primeira à última página. Para aqueles que só organizaram até certo ponto e querem mais detalhes, ele vai funcionar como uma “Enciclopédia da Arrumação”. Sinta-se à vontade para ir direto às seções relevantes sempre que precisar saber como determinadas tarefas devem ser feitas. Também incluí respostas a diversas perguntas que recebi dos leitores de *A mágica da arrumação*. Para quem não quer conhecer minhas histórias pessoais e está sem paciência para entender os fundamentos da arrumação, este livro pode ser a solução.

Então, preparado? Não se esqueça de que o “deus da arrumação” está sempre ao seu lado, desde que você esteja comprometido a realizá-la.

As seis leis básicas da arrumação

O processo de organização no qual você está prestes a embarcar não busca que você ordene sua casa ou improvise uma arrumação para receber visitas. De certa forma, você está a ponto de

arrumar sua casa de uma maneira que irá trazer alegria à sua vida e mudá-la para sempre.

Quando você utiliza o Método KonMari, acaba passando por diversas mudanças. Primeiro, ao terminar a organização de uma vez por todas, nunca mais volta a viver na bagunça. Você também identifica com clareza seus valores e o que deseja fazer. E consegue tomar conta de seus pertences, sentindo, dia a dia, grande felicidade. A chave do sucesso é fazer isso de maneira rápida e definitiva, de uma tacada só.

Ao experimentar a sensação de ter a casa completamente arrumada no verdadeiro sentido da expressão, você nunca mais vai querer voltar à bagunça, e a força desse sentimento fará com que mantenha tudo em ordem.

1. Comprometa-se a arrumar

O Método KonMari pode parecer um pouco radical. De fato, ele exige tempo e empenho. Porém, se você escolheu este livro com a séria intenção de fazer uma boa tentativa de arrumar tudo, por favor, continue lendo. Acredite em si mesmo. Ao decidir organizar, tudo o que precisa fazer é aplicar o método correto.

2. Imagine o estilo de vida ideal

Pense no tipo de casa em que você quer morar e na maneira como deseja viver nela. Em outras palavras, descreva o seu estilo de vida ideal. Se gosta de desenhar, faça um esboço. Se prefere escrever, relate num bloco de anotações. Recortar fotos de revistas também é uma opção.

Você preferiria começar a arrumar logo, não é? É exatamente por isso que tantas pessoas passam por recaídas após a arrumação. Quando você imagina o seu estilo de vida ideal, está na realidade esclarecendo o motivo de querer arrumar as coisas, bem como identificando o ambiente que deseja para si assim que tiver terminado. O processo de arrumação representa uma gigantesca transformação em seu cotidiano. Portanto, considere seriamente o modo de vida dos seus sonhos.

3. Em primeiro lugar, termine o descarte

Uma característica das pessoas que não conseguem terminar de arrumar é que elas tentam guardar tudo, sem se livrar de nada. Quando as coisas são enfiadas em qualquer lugar, a casa parece em ordem, mas apenas de forma superficial. Se gavetas, cômodas e armários estão cheios de itens desnecessários, será impossível mantê-los organizados e isso inevitavelmente levará a uma recaída.

O segredo do sucesso na arrumação é, primeiro, terminar o descarte. Você só poderá planejar onde colocar suas coisas quando tiver decidido o que manter e o que repassar, porque só então terá uma noção exata de quanto precisa guardar.

Pensar sobre onde pôr as coisas ou se preocupar se vai caber tudo servirá apenas para distrair você do trabalho de se livrar dos excessos, que acaba nunca se encerrando. Para evitar essa perda de tempo, lembre-se de que aquilo que será descartado não deve voltar a ser guardado. Deixe de lado e concentre-se na próxima categoria. Esse é o segredo para realizar a tarefa rápido.

4. Organize por categoria, não por localização

Um dos erros mais comuns que as pessoas cometem é arrumar cômodo por cômodo. Esta abordagem não funciona porque elas acham que organizaram a casa quando, na realidade, apenas deslocaram as coisas de um lugar para outro ou espalharam itens da mesma categoria pela casa, tornando impossível ter a noção exata da quantidade de coisas que de fato possuem.

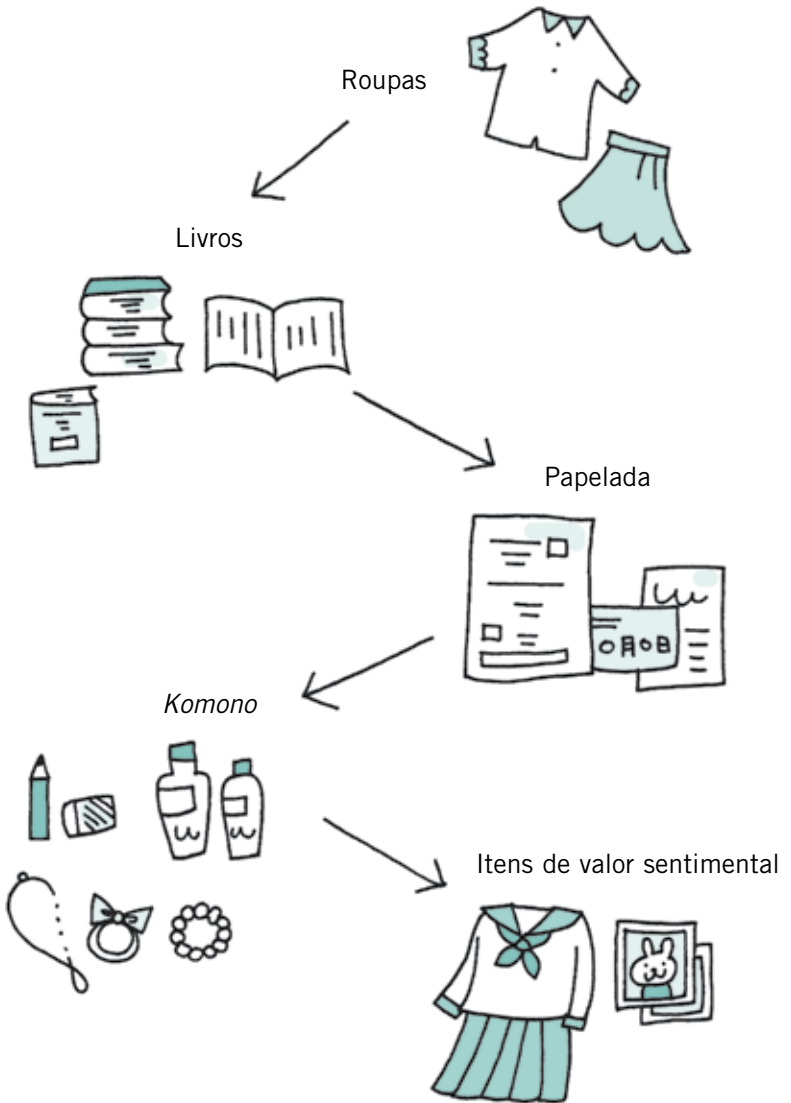
A abordagem correta é arrumar por categoria. Por exemplo, quando ordenar a categoria roupas, o primeiro passo é juntar todos os itens de vestuário da casa inteira num único lugar. Isso permite ver de modo objetivo a quantidade de roupa que se tem. Diante da enorme montanha que se formar, você será forçado a reconhecer que não vem tratando bem os seus pertences. É muito importante descobrir a quantidade real de itens de cada categoria.

5. Siga a ordem correta

É essencial não apenas organizar por categorias como também seguir a ordem correta, que é: roupas, livros, papelada, *komono* (itens diversos) e, por fim, itens de valor sentimental.

Alguma vez você já encontrou fotos antigas enquanto fazia uma arrumação e passou horas olhando para elas? Esse é um erro muito comum, que demonstra com clareza a necessidade de ter uma ordem correta de arrumação, que é planejada especificamente para ajudar você a aperfeiçoar sua capacidade de distinguir o que lhe traz alegria. Roupas são ideais para praticar essa técnica, enquanto fotografias e outros itens de valor senti-

A ordem correta de arrumar



mental são exemplos do que não deve ser tocado até que você tenha aperfeiçoado a técnica.

6. Pergunte a si mesmo se isso lhe traz alegria

O critério para decidir o que manter e o que descartar é concluir se o item traz ou não alegria. Enquanto decide, é importante tocar o objeto. Segure-o firme com as duas mãos, como se conversasse com ele. Preste muita atenção à maneira como seu corpo reage no momento em que você faz isso. Se algo lhe trouxer alegria, você sentirá uma leve emoção, como se as células de seu corpo estivessem acordando. Se não lhe trouxer alegria, no entanto, você perceberá seu corpo ficar mais pesado.

Lembre-se de que você não está escolhendo o que descartar, e sim o que manter. Guarde apenas o tipo de coisa que lhe dá felicidade. E, ao se desvencilhar daquilo que já não lhe satisfaz, não se esqueça de agradecer antes de se despedir. Ao se despedir de coisas que faziam parte de sua vida com um sentimento de gratidão, você demonstra seu reconhecimento e o desejo de cuidar melhor de si mesmo.



Não deixe para arrumar tudo depois de se mudar

Quando me perguntam se é melhor arrumar antes ou depois de se mudar, sempre respondo: “Antes!” Se você ainda não encontrou uma nova residência, comece a arrumar seu lar imediatamente. Por quê? Porque é a casa atual que vai levá-lo à próxima.

Às vezes, penso que todas as casas estão conectadas por algum tipo de rede. É como se, ao arrumar a sua de modo adequado, ela anunciasse às demais quão cuidadoso você é, e isso acabasse atraindo outra para você. De qualquer modo, essa é a *minha* ideia de como tudo funciona.

Diversos clientes me contaram que, assim que organizaram o ambiente em que moravam, encontraram a casa perfeita. E as histórias de como eles descobriram esses novos lares são bem surpreendentes. Portanto, se você quer encontrar uma casa linda, e que seja a sua cara, cuide bem da atual.

PARTE I

AS PRINCIPAIS DICAS DO MÉTODO KONMARI

1

Aperfeiçoando sua sensibilidade para a alegria

Arrumar é o ato de confrontar a si mesmo;
limpar é confrontar a natureza

“Agora vai! Estou lançando uma maratona de arrumação de fim de ano!”

No Japão, o fim do ano é tradicionalmente a época de limpar a casa inteira como preparação para o ano-novo (é como a “limpeza da primavera” em alguns países). Todo mês de dezembro, programas de televisão e matérias de revista apresentam dicas, e produtos de limpeza ficam expostos com destaque nos mercados. As pessoas entram nesse frenesi limpador como se fosse um evento nacional. Às vezes acho que ele deve estar programado no DNA japonês.

Quando tudo termina, no entanto, é surpreendente o número de pessoas que diz: “Eu realmente comecei uma arrumação, mas não consegui encerrá-la até o último dia do ano.” Quando pergunto o que fizeram, fica claro que a maioria fez uma arrumação enquanto limpava a casa. Ou seja, jogou fora, de modo aleatório,

itens inúteis que por acaso chamaram sua atenção, esfregou o chão e as paredes que surgiram debaixo ou por trás das pilhas de coisas, doou caixas de livros, limpou as prateleiras onde ficavam os livros...

Deixe-me ser bem direta: Com essa abordagem, você passará o resto da vida arrumando. É de se esperar mesmo que a tal “faxina de fim de ano” fique pela metade. Para ser franca, até dez anos atrás, eu e minha família fazíamos exatamente isso e nunca tínhamos sucesso em deixar a casa brilhando para o ano que começava.

Muitas vezes, as palavras *arrumar* e *limpar* são empregadas como se fossem sinônimas, mas elas têm significados bem diferentes. Se você não reconhece essa importante verdade, então sua casa jamais ficará limpa de fato. Para começar, o foco é diferente. Arrumar tem a ver com objetos; limpar, com sujeira. Ambas têm como objetivo deixar o espaço limpo, mas arrumar significa descartar objetos ou guardá-los, enquanto limpar demanda esfregar e acabar com a imundície.

A responsabilidade pela bagunça e pela desarrumação é do indivíduo. As coisas não se reproduzem por iniciativa própria, e sim quando as compramos ou as ganhamos de alguém. A bagunça se acumula quando fracassamos em devolver os objetos aos devidos lugares. Se a sala fica bagunçada “sem que você perceba”, a culpa é toda sua. Em outras palavras, **arrumar significa confrontar a si mesmo.**

Por outro lado, a sujeira se amontoa por conta própria. A poeira e a sujeira se acumulam por causa de uma lei da natureza. Por essa razão, **limpar significa confrontar a natureza.** A limpeza deve ser feita com regularidade para remover a sujeira recorrente. É exatamente por isso que o evento de fim de ano no Japão não

é chamado de maratona de “arrumação”, e sim de maratona de “limpeza”. Se você quer ter sucesso na limpeza de fim de ano, o segredo é terminar a maratona de arrumação antes.

Em meu livro anterior, explico que uma “maratona de arrumação” implica completar de maneira cuidadosa e rápida o processo de descarte, bem como definir onde guardar tudo o que você decidiu manter. Basta fazer isso uma vez. Se você tomar a decisão e fizer, conseguirá se concentrar na limpeza de fim de ano. Meus clientes que terminaram a arrumação – e que antes se sentiam completamente incompetentes – costumam dizer que a limpeza agora já não é mais demorada e que eles gostam de realizá-la.

Limpar o templo é parte do treinamento budista, mas arrumar, não. Durante a limpeza, podemos esvaziar a mente enquanto as mãos se movimentam; arrumar, porém, exige que pensemos – sobre o que descartar, o que manter e onde guardar. **Pode-se dizer que a arrumação organiza a mente, ao passo que a limpeza a purifica.** Se você quer limpar sua casa para o ano-novo, comece com uma maratona de arrumação. Não importa quanto você se esforce, sua casa só ficará limpa de verdade se você arrumá-la primeiro.

Se você não sabe o que lhe traz alegria,
comece com o que considera importante

“Eu sinto... Acho que é alegria... Sinto algo entre a alegria e... a não alegria.”

Na primeira aula, uma cliente senta-se imóvel diante da montanha de roupas. Com uma camiseta branca na mão e o saco de

lixo a seu lado, ela coloca a camiseta de volta na pilha e pega um casaco cinza. Depois de olhar para o casaco por dez segundos, ela levanta os olhos lentamente.

“Não sei qual é a sensação de ‘alegria’”, diz, por fim.

Como você já sabe a essa altura, o segredo do meu método é manter apenas as coisas que dão alegria e descartar o restante. **Segurar isso lhe traz alegria?** Algumas pessoas consideram este critério fácil de seguir, outras se perguntam o que ele de fato significa. Quando meus clientes enfrentam essa dúvida, proponho o seguinte exercício:

Pegue os três itens da pilha que mais lhe dão alegria. Você tem três minutos para decidir.

No caso descrito acima, uma cliente hesitou por um momento. “Os três mais...”, ela murmurou. Na sequência, revirou a pilha, tirou cinco itens e os colocou numa fila. Depois de reorganizar os itens diversas vezes, ela devolveu dois deles para a pilha e, quando o prazo estava acabando, anunciou com firmeza: “Estes são os três mais, da direita para a esquerda!” Diante dela havia um vestido branco com uma estampa floral verde, um suéter bege de lã e uma saia azul.

“É isso!”, afirmei. “Isso é alegria!”

A melhor maneira de identificar o que nos traz ou não alegria é comparando. No início, é difícil decidir se uma coisa lhe oferece alegria quando você olha apenas para ela. Mas, ao compará-la com um monte de outros itens, seus sentimentos se tornam mais claros. Por essa razão é tão importante selecionar apenas uma categoria por vez, começando com as roupas.

O método de criar um ranking das “três peças que dão mais alegria” pode ser usado também nas outras categorias. Se você

está empacado no quesito livros ou nos itens de hobby, experimentalmente. Desde que se mantenha na mesma categoria, você vai descobrir que não apenas é capaz de identificar os três primeiros lugares como também de classificar qualquer coisa. Obviamente, qualificar cada item leva tempo. Mas, quando tiver escolhido os dez ou vinte que mais o fazem feliz, você vai perceber que qualquer coisa fora dessa seleção perdeu a utilidade. Descobrir sua “linha de corte da alegria” é um processo fascinante.

Outro truque para identificar o que lhe dá alegria quando você começa a selecionar suas roupas: inicie com aquelas que ficam mais próximas do coração. Por quê? Porque é aí que você sente alegria – no coração, não na mente. Quanto mais próxima do coração a roupa está, mais fácil é o processo de escolha. Itens como blusas e camisas, por exemplo, são mais fáceis de selecionar do que calças, saias ou meias. Tecnicamente, roupas íntimas como sutiãs e combinações são usadas próximas ao coração, mas a maior parte das pessoas não tem o discernimento suficiente para fazer uma comparação adequada. A minha regra básica é pegar primeiro os itens usados na parte de cima do corpo.

Se você está indeciso sobre qualquer peça do vestuário, vá além do toque; abrace a roupa. A reação de seu corpo quando você pressiona a peça contra o coração pode ajudá-lo a sentir se ela lhe dá alegria. Toque, abrace e olhe com atenção qualquer item sobre o qual esteja em dúvida. Como último recurso, vale a pena até mesmo vestir as roupas. Se forem muitas, é mais eficiente colocá-las numa pilha separada e experimentar todas de uma vez só, depois que tiver terminado de selecionar as outras roupas.

A princípio, o processo pode ser mesmo complicado. Uma cliente demorou quinze minutos para analisar a primeira peça

que pegou da pilha. Não se preocupe se achar que o processo está demorado. Cada pessoa tem seu tempo. Se, no início, você reservar um momento para explorar seu senso de alegria, a velocidade na tomada de decisões aumentará rapidamente. Portanto, não desista. Se continuar tentando, logo alcançará esse estágio.

“Isso pode ser útil” é tabu

Uma pergunta frequente que ouço de meus clientes é: “O que devo fazer com as coisas que são necessárias, mas que não me dão alegria?” Muitas pessoas ficam confusas na hora de decidir sobre itens de vestuário que são meramente práticos, como as roupas que são usadas apenas nos dias mais frios do ano. O mesmo vale quando tentam descartar ferramentas, como tesouras e chaves de fenda.

“Essa peça não me deixa exatamente entusiasmado, mas é necessária, certo?” A esse tipo de questão, minha resposta é sempre a mesma: **Se a peça não lhe dá alegria, vá em frente e descarte-a!** Se, em determinado momento, o cliente fala “Por que não? Vou jogar isso fora”, ótimo. O mais comum, no entanto, é ele se opor, dizendo “Não, espere. Eu preciso disso” ou “Mas eu o utilizo às vezes”. Sendo assim, estímulo o cliente a manter o item com convicção.

Embora a resposta possa parecer irresponsável, na realidade ela é baseada em anos de experiência. Comecei a estudar a arte da arrumação, com seriedade, quando estava no ensino médio. Depois de passar pela fase em que descartava tudo como se fosse

uma máquina, descobri a importância de manter apenas as coisas que dão alegria, uma abordagem que venho praticando desde então. Despedi-me, pelo menos temporariamente, de incontáveis coisas que não me traziam contentamento, e, para ser franca, a ausência de um item descartado nunca provocou qualquer catástrofe. Havia sempre algo em casa que podia ser posto em seu lugar.

Um dia, por exemplo, após jogar fora um vaso que estava lascado na borda, senti falta dele. Criei um substituto perfeito para ele cobrindo uma garrafa plástica com um belo tecido e usando-a para colocar flores. Em outra ocasião, depois de descartar um martelo porque o cabo estava bastante gasto, utilizei a frigideira para pregar um prego na parede.

É claro que, se determinada coisa for absolutamente necessária, comprarei outra para colocar em seu lugar. Mas, tendo chegado tão longe, não posso mais comprar algo só para ter. Pelo contrário: levo em consideração e presto muita atenção no design, no toque, na conveniência e em todos os fatores importantes para mim até encontrar o item de que realmente goste. Isso significa que aquilo que escolho é o melhor, algo que vou amar por toda a vida.

Organizar envolve bem mais do que decidir o que manter e o que descartar. De certa forma, é uma oportunidade inestimável de aprendizado, permitindo que você reavalie e refine o relacionamento com seus pertences e crie um estilo de vida que lhe traga o máximo de felicidade. Isso não torna a tarefa de arrumar bem mais divertida?

Estou convencida de que desapegar-se de algo que não lhe dá alegria é a melhor maneira de sentir como é se cercar apenas de coisas que lhe dão prazer.

“Isso pode ser útil.” Acredite no que digo: nunca será. Você sempre pode se virar sem esse item. Para aqueles que embarcaram na maratona da arrumação, essa frase é tabu.

Procure ver a função das coisas essenciais que não trazem alegria

Como acabei de mencionar, usei uma garrafa plástica no lugar de um vaso que tinha jogado fora. Era mais leve, inquebrável e não exigia lugar específico para ser guardada. Bastava reciclá-la quando não precisasse mais dela. Poderia ainda cortá-la do tamanho que quisesse e brincar com estampas diferentes se trocasse o tecido que a revestia. Embora tenha comprado um vaso de cristal de que gosto muito, ainda utilizo garrafas plásticas quando tenho flores demais em casa. Fiquei bastante satisfeita. São incontáveis os novos prazeres que descobri com o descarte.

No entanto, admito que houve exceções. Foi o caso, por exemplo, do aspirador de pó. Eu me livrei dele porque era um modelo ultrapassado, e passei a limpar o chão com panos e esfregões. Mas, no fim das contas, isso tomava muito tempo e acabei comprando um novo aparelho.

Depois, foi a vez da chave de fenda. Após jogá-la fora, tentei usar um transferidor para apertar um parafuso, mas ele se partiu ao meio. E isso quase me levou às lágrimas, pois eu realmente gostava dele.

Todos esses incidentes são resultado da inexperiência e da falta de atenção. Eles demonstraram que eu ainda não tinha desenvolvido a capacidade de discernir o que me proporcionava

alegria. Enganada por sua simplicidade, falhei em perceber que na realidade gostava daqueles itens. Achei que, para reconhecer aquilo que me traria alegria, deveria sentir um arrepio de excitação ou notar o coração batendo mais rápido. Agora, vejo as coisas de maneira diferente.

Sentimentos de fascinação, de excitação ou de atração não são os únicos indícios de alegria. **Um design simples que facilita o trabalho, um alto nível de funcionalidade que simplifica a vida, a sensação de reconhecimento de que um objeto é útil em seu cotidiano – tudo isso também indica alegria.**

Se sentimos, com clareza, que algo não irradia alegria, obviamente não sofremos com a decisão de descartá-lo. Porém, quando ficamos divididos em relação a nos livrar de algum objeto, é porque: (1) o item nos trouxe contentamento, mas já cumpriu seu propósito; (2) ele de fato nos dá felicidade, mas não percebemos; ou (3) precisamos mantê-lo independentemente de ele irradiar ou não alegria. Incluídos na terceira hipótese estão os contratos, as roupas e itens usados em casamentos e outras ocasiões especiais, além de coisas que não devem ser descartadas sem autorização, pois poderiam causar revolta por parte de outras pessoas, como, por exemplo, membros da família.

Tenho um truque para aumentar o nível de alegria com as coisas que sabemos que precisamos, mas que não nos dão prazer: cubra-as de elogios. Deixe que saibam que, apesar de não inspirarem contentamento, você realmente precisa delas.

Pode ser uma frase do tipo:

“Chave de fenda, posso não usá-la muito, mas, quando preciso de seu auxílio, você é genial. Graças à sua ajuda, instalei rapidamente essa prateleira. Além disso, você salvou as minhas

unhas. Eu as teria destruído se tivesse que usá-las para girar os parafusos. E que design! Forte, vigoroso e elegante, com um jeito moderno que faz você realmente se destacar.”

Apesar de parecer meio patético no papel, um pouco de exagero torna tudo muito mais engraçado. A questão é a seguinte: As coisas de que precisamos definitivamente tornam nossa vida mais feliz. **Por essa razão, deveríamos tratá-las como objetos que nos proporcionam alegria.** Por meio desse processo, aprendemos a identificar com exatidão até mesmo aqueles itens que são meros utilitários como coisas que nos dão satisfação.

Um dos temas de minhas aulas regulares é apreciar cada item que usamos. Essa é uma maneira muito eficiente de aperfeiçoar nossa capacidade de julgamento. No momento que meus clientes começam a lidar, por exemplo, com utensílios de cozinha, eles podem declarar, de maneira bastante segura, que uma desinteressante frigideira ou um simples batedor de ovos lhes proporciona alegria. O contrário também pode ocorrer. Alguns clientes descobriram que nenhuma roupa usada para trabalhar lhes trazia felicidade. Quando analisaram o motivo, perceberam que era o trabalho que não os entusiasmava. **Dessa forma, apesar de alguns itens que consideramos desnecessários na realidade irradiarem alegria, a falta dessa energia às vezes representa a nossa voz interior.** Isso demonstra quão profunda é a ligação que temos com nossos pertences.

À medida que, por meio do processo de organização, desenvolvemos a noção do que nos dá alegria, passamos a nos conhecer melhor. Esse é o propósito principal da arrumação.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/edorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br