

# Espiadinha da Semana

21 a 25/01/2019



**ZONA 4: Quarto principal, suíte, closet**  
**HÁBITO DO MÊS - JANEIRO: BRILHAR A PIA**

SEG

Hoje vamos para o closet (ou armário) do quarto principal! Invista 15 minutos destralhando a prateleira superior do seu armário. Tenho certeza de que você encontrará coisas lá em cima das quais você se esqueceu completamente. Se você não pode chegar ao topo do seu armário, use esses 15 minutos e destralhe o que está bloqueando o seu caminho até o topo.

[@VAMOSVOARCOMAFLYLADY](#)

TER

O quarto principal! Este cômodo parece atrair as coisas que não sabemos onde enfiar e por isto tende a ficar entulhado.

Sua missão para hoje é definir seu temporizador por 15 minutos e reunir algumas coisas que simplesmente não pertencem ao seu quarto. Use 5 minutos para identificar e recolher estas coisas e depois mais 10 minutos em uma missão de entrega, colocando as coisas nos seus devido lugares. O que não presta, JOGUE NO LIXO!

[@VAMOSVOARCOMAFLYLADY](#)

QUA

Hoje é dia de Anti-Procrastinação e vamos limpar as mesinhas de cabeceira! Pegue as coisas que estão empilhadas, lenços de papel, copos e o que mais houver. Jogue fora o que é lixo e guarde em seu devido lugar o que não pertence à mesinha ou ao quarto. Pegue um espanador ou um pano e limpe as superfícies. Depois coloque uma linda vela ou uma foto. Coloque algo nas mesinhas de cabeceira, algo que faça você sorrir.

Ao acordar você não verá mais uma pilha de coisas na mesa de cabeceira e uma pilha de roupas pelo quarto, isto fará sua manhã um pouco mais brilhante!

Adaptado de FlyLady.net

# Espiadinha da Semana

14 a 18/01/2019



ZONA 3 : Banheiro principal e um cômodo extra

HÁBITO DO MÊS - JANEIRO: BRILHAR A PIA

@VAMOSVOARCOMAFLYLADY

Ontem nós trabalhamos nas mesinhas de cabeceira, hoje nós vamos cuidar do guarda-roupas. Livre-se de tudo que for inútil!

Em vez de empilhar cosméticos, arrume-os dentro de saco um ziplock e guarde-os dentro de uma gaveta enquanto não estiverem em uso. Desapegue-se de perfumes ou colônias que você já não usa há muito tempo. Separe os seus prediletos e arrume-os numa linda bandeja. Mantenha este espaço livre de tralhas. Você vai adorar encontrar as superfícies dos móveis do seu quarto livres de bugigangas!

@VAMOSVOARCOMAFLYLADY

Hoje é o dia de refazer a sua cama. Isso pode levar um pouco mais de tempo que o habitual, mas valerá a pena.

Retire toda a roupa de cama! Peça a alguém ajudá-la a virar o colchão, se não puder então tente apenas girá-lo. Borrife seu spray de aromas para tecidos, ou se teve algum resfriado ou gripe ultimamente, considere pulverizar seu colchão e travesseiros com um spray anti-bacteriano. Em seguida, coloque os lençóis, colchas e fronhas recém-lavados.

Faça sua cama com mais carinho e cuidado! Prenda os cantos e afofe os travesseiros. Uma dica extra é colocar seu travesseiro na secadora de roupa com um pano que retira a umidade (dryer sheet nos EUA) para aumentar a frescura e a fofura.;) Pegue uma colcha ou edredom e termine de fazer a cama. Aproveite o seu tempo e imagine o quanto será maravilhoso deitar em sua cama esta noite!

Pode ser até que você vá para a cama um pouco mais cedo ou fique na cama um pouco mais amanhã de manhã, apenas curtindo o momento para desfrutar de algo tão simples, mas gratificante.

QUI

SEX

Adaptado de FlyLady.net