

[www.manuscrito.pt](http://www.manuscrito.pt)

[facebook.com/manuscritoeditora](https://facebook.com/manuscritoeditora)

© 2017

Direitos reservados para Letras & Diálogos,

uma empresa Editorial Presença,

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

Título original: *Destralhe a sua casa*

Autora: Paula Margarido

Copyright © Paula Margarido, 2017

Copyright © Letras & Diálogos, 2017

Fotografia da autora: © Nuno Antunes

Imagens da capa: Shutterstock

Capa: Sofia Ramos/Editorial Presença

Revisão: Ana Albuquerque/Editorial Presença

Paginação: Susana Rainho Monteiro

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8818-81-2

Depósito legal n.º 420 194/17

1.ª edição, Lisboa, fevereiro, 2017

«A ordem é a base sobre a qual repousa a beleza.»

Pearl Buck

«O que funciona bem é agradável à vista.»

Frank Lloyd Wright

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	15
<b>1. COMO DESTALHAR A SUA CASA</b> .....	19
1.1 Simplificar a vida .....	21
1.2 O que é destalhar? .....	26
1.3 Identificar os vários tipos de tralha .....	35
1.4 Consequências de viver rodeado de tralha .....	38
1.5 Razões por que acumulamos tralha .....	40
1.6 Onde se esconde a tralha? .....	42
1.6.1 5 Sítios para procurar tralha (e livrar-se dela!) .....	43
1.6.2 Tipos mais comuns de tralha .....	46
1.7 Como livrar-se da tralha? Passos e métodos .....	49
1.8 Os objetos perdidos: arrumar por famílias .....	54
1.9 Juntando tudo: o meu plano de ação destalhar .....	59
1.9.1 O Método Baguá – <i>Kí</i> das 9 Estrelas .....	60
1.9.2 Plano de ação destalhar .....	67

1.10 Destralhar e <i>Feng Shui</i> : como identificar no Baguá os efeitos da tralha na sua vida .....	74
1.11 Alturas ideais em que deve destralhar a sua casa .....	80
1.11.1 Destralhar para o desapego emocional .....	80
1.11.2 Destralhar após mudança de casa .....	83
1.11.3 Destralhar após desemprego ou bloqueio energético .....	84
1.12 Desafio dos 21 dias: destralhar .....	86
<b>2. COMO LIMPAR A SUA CASA</b> .....	89
2.1 <i>Detox</i> doméstico .....	91
2.2 Detergentes e utensílios de limpeza .....	96
2.3 Métodos de limpeza .....	102
2.4 Como gerir o tempo (diário, semanal e mensal) .....	106
2.5 Como limpar os vários compartimentos .....	116
2.5.1 A entrada ou <i>hall</i> .....	116
2.5.2 A sala de estar .....	117
2.5.3 A sala de jantar .....	119
2.5.4 O quarto de casal .....	121
2.5.5 O quarto das crianças .....	122
2.5.6 O escritório .....	123
2.5.7 A casa de banho .....	125
2.5.8 A cozinha .....	125
2.6 Uma casa saudável .....	136

<b>3. COMO ORGANIZAR A SUA CASA</b> .....	147
3.1 Elogio da simplicidade .....	149
3.2 Como organizar os vários compartimentos .....	154
3.2.1 A entrada ou vestíbulo .....	156
3.2.2 A sala de estar .....	161
3.2.3 A sala de jantar .....	169
3.2.4 A cozinha .....	174
3.2.5 O quarto de dormir .....	185
3.2.6 O quarto de vestir .....	189
3.2.7 O quarto das crianças .....	196
3.2.8 A casa de banho .....	200
3.2.9 A lavandaria .....	203
3.2.10 O escritório .....	206
3.2.11 Sotão e cave .....	210
<b>CONCLUSÃO</b> .....	213
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	217
<b>ANEXOS</b> .....	219

# INTRODUÇÃO

Desde muito nova, de uma maneira quase intuitiva, pratiquei a arte de «destralhar».

Nessa altura, a palavra nem existia, mas para mim já fazia todo o sentido. Era uma prática, uma maneira de estar. Nunca fui pessoa de acumular e guardar muitos objetos, a pensar que podiam fazer falta no futuro. Só abro uma exceção para os livros, que guardo com muito carinho, pois pertencem à minha vida, fazem-me lembrar dos vários momentos que a eles estão associados e também de quem mos ofereceu (mesmo assim, de vez em quando, escolho alguns livros, retiro-os das estantes e doo-os a alguma instituição).

Sempre fui organizada, desde a faculdade até à vida profissional, já como arquiteta. Fui desenvolvendo a técnica, com o intuito de ter mais tempo para mim e de conseguir desempenhar várias tarefas em simultâneo.

Com o nascimento do meu filho, e trabalhando, nessa altura muitas horas no ateliê, em projetos de arquitetura, tive de me organizar bastante: fazer listas de roupas, ementas semanais e mensais, listas de tarefas pessoais e para a empregada, etc. Foi uma época de grande organização, e de grande aprendizagem, quer de foro pessoal quer no ateliê. Descobri que ter a casa arrumada, ou seja, cada coisa no seu lugar – roupas, livros, revistas e objetos variados – era um descanso para mim, pois a tarefa de limpar ficava muito mais facilitada.

As casas são para ser vividas, são para receber a família e os amigos, e é importante que as casas tenham alma. No entanto, atenção, as casas também precisam de respirar, de ter luz, de arejar diariamente. Casas cheias de móveis, escuras e com energia estagnada não fazem bem a ninguém. Por isso, é importante destralhar.

O tema «destralhar» surgiu com mais definição na minha vida, em 2014, quando comecei a organizar um *workshop* que apresentei no Instituto Macrobiótico,

em Lisboa, e também no Espaço Espiral. Na altura, foi um sucesso, não só pelo tema inovador, mas também pelos conselhos e dicas que integravam o *workshop* e que, percebi, ajudavam imenso as pessoas.

Este *workshop* era dirigido a alunos de *Feng Shui*, a área em que me especializei, e considerei essencial ensinar-lhes como é fundamental a «operação destralar» antes de se aplicarem os conceitos e as ferramentas do *Feng Shui* num espaço ou numa casa.

Há anos que aconselho a destralar e a arrumar as casas em conversas com clientes na área da arquitetura e *design* de interiores, e também em consultoria de *Feng Shui*.

A ideia básica é que não vale a pena curar/harmonizar a casa com *Feng Shui* sem primeiro destralar a casa. É indispensável. Não podemos começar a casa pelo telhado e, neste caso, não podemos fazer *Feng Shui* sem primeiro destralar!

Por isso, em 2015, decidi pôr mãos à obra e ajudar as pessoas nas suas casas. Comecei a destralar e a arrumar casas de clientes, partindo dos espaços pequenos para um compartimento inteiro. Dou o meu contributo para arrumar estantes e *closets*, cozinhas e despensas, aparadores e gavetas. Arrumar com sensibilidade, gosto e equilíbrio estético é algo que todos podemos desenvolver, e que só traz benefícios, como veremos.

O *feedback* que tenho de amigos, alunos e clientes é extraordinário.

O processo destralar não é fácil. Para muitos, é doloroso e provoca muitas lágrimas. Para outros, é mais fácil, pois durante a sua vida nunca foram muito apegados aos bens materiais. Depende da envolvente, da história da pessoa, dos seus medos e apegos.

Este livro pretende ser um guia para ajudar o leitor a destralar, a organizar e a fazer limpezas. Agora, o leitor pergunta: ensinar a fazer limpezas? A destralar? É necessário?

Sim, porque há vários métodos que facilitam a não desistir da tarefa. Assim, conseguirá ter tempo para si, ter a casa agradável e sempre pronta para receber visitas inesperadas.

Ao longo dos anos, sinto que os conselhos sobre destralar e arrumar que dei nas minhas consultas, em conversas com clientes ou nos *workshops* mudaram a vida de muitas pessoas. Isso deixa-me mesmo muito feliz, pois um simples conselho ou mesmo um pequeno «empurrão», ou umas simples palavras de incentivo fizeram milagres.

Acredito que a casa é um espelho do que estamos a viver.

Quantas vezes já sentiu que, quando anda mais stressado ou perdido ou desfocado, a sua casa fica um caos? Saber arrumar é uma arte, e o Baguá, a grelha do *Feng Shui*, é, como veremos, uma ajuda preciosa.

Ter tudo arrumado no sítio certo e não perder tempo a procurar «coisas» transmitem uma sensação muito boa e poupa tempo. Portanto, se sente que a sua vida está estagnada, e em vários aspetos bloqueada, este livro é ideal para si. Este livro foi escrito para ser um guia simples que lhe permita viver em harmonia com a energia do seu espaço, planear a sua casa e a sua vida de modo a que se sinta melhor.

Bem-vindo!

TER CONSCIÊNCIA  
DE QUE A TRALHA, A  
DESORGANIZAÇÃO E  
A CONFUSÃO EM QUE  
VIVEM FAZ COM QUE SE  
SINTAM DESMOTIVADOS  
E BLOQUEADOS EM  
CERTOS ASPETOS  
DAS SUAS VIDAS É  
UM PONTO MUITO  
IMPORTANTE.



## 1.1

# SIMPLIFICAR A VIDA

Apesar de ter descoberto muito cedo como era importante destralar o espaço em que vivia para me sentir bem, e de ter cultivado esta forma de estar na vida, nunca entrei em obsessão pela organização nem pela ideia de destralar. Foi sempre algo que fiz com equilíbrio.

A partir do momento em que comecei a destralar seriamente à minha volta, comecei a sentir-me diferente. Dava gosto de ver o ateliê organizado, com a estante dos catálogos organizada por temas e perceber como isso facilitava a minha vida, por exemplo, quando tinha reuniões com os clientes. No campo informático, também sempre fui organizada com os ficheiros e com os desenhos, e, aí sim, exigente com os meus colegas de trabalho. Em casa, também aprendi a organizar-me, a facilitar tarefas, embora tenha a ajuda preciosa de uma empregada em poucas horas semanais.

Muitas vezes, é quando mudamos de casa que temos a noção da quantidade de coisas que possuímos e de que já nem nos lembrávamos! Uma mudança, mesmo no sentido mais literal de pegar nos nossos móveis e objetos e de levá-los de uma casa para outra, é sempre uma oportunidade – e destralar torna-se urgente.

Foi durante a mudança de casa, há 15 anos, que arrumei tudo como queria, depois de me desfazer de muitos papéis e roupas. Destralhar primeiro, para arrumar depois. Não há outra maneira de fazer as coisas!

Outro aspeto importante é a manutenção. A minha casa nunca foi uma «casa-museu»: havia brinquedos pela sala (e ainda há!), mas, na hora de ir dormir, o meu filho arrumava sempre tudo na caixa de brinquedos ou na lareira... Aliás, aquela lareira continua cheia de legos... Houve um dia em que resolvi arrumar todos os

DESTALHAR E LIMPAR  
SÃO OS PRIMEIROS  
PASSOS PARA CRIAR  
UMA NOVA ENERGIA  
DENTRO DE SI E À SUA  
VOLTA.

legos numa caixa e o meu filho nem queria acreditar. Reagiu de tal forma (quase lhe saltaram as lágrimas dos olhos), que eu pensei: «Estou a ir longe de mais.» É melhor ter a lareira com legos e o resto da casa arrumado e organizado. Talvez, a lareira fosse mesmo o sítio dos legos e não houvesse nada de mal nisso.

Arrumar os brinquedos antes de ir dormir e baixar a tampa da retrete foram sempre algumas das regras em casa. E este tipo de regras tem de ser ensinado quando as crianças são pequenas. Outra regra muito simples é os adultos serem organizados e não deixarem as coisas pelo chão e perdidas. Se não dermos o exemplo, facilmente a casa entra em caos. Se cultivarmos estes pequenos gestos diariamente, tudo se torna mais simples.

Um ambiente limpo e organizado é fundamental para implementar uma cura de *Feng Shui* ou para mudar um ciclo de vida. E é isso de que precisamos hoje em dia: ter uma melhor qualidade de vida.

Acredito que a vida simples é a melhor maneira de viver. Seja com a limpeza da casa, a gestão da agenda familiar, das finanças pessoais ou das pequenas «coisas» do dia a dia, o objetivo é desfrutar da vida de outra forma.

Acredito que somos o espaço em que vivemos. Criando um ambiente agradável, desimpedido e arrumado, estaremos a criar as condições ideais para darmos o melhor de nós e sermos a melhor versão de nós próprios.

O ambiente em que vivemos molda a nossa personalidade, desde pequenos, e influencia o nosso estado de espírito e as decisões que tomamos.