

Checklist Bônus: Organização Prática

Checklist Diário:

- ☐ **Cozinha:** Limpar a pia e arrumar os utensílios mais usados.
- ☐ **Sala:** Organizar brinquedos, almofadas e revistas.
- ☐ **Quarto das crianças:** Arrumar as camas e organizar os brinquedos.
- ☐ **Banheiro:** Limpar a pia e passar um pano no espelho.
- ☐ **Tarefas pessoais:** Separar a roupa do dia seguinte.
- ☐ **Momento Sagrado:** Dedicar de 5 a 10 minutos para uma oração ou reflexão.

Checklist Semanal:

- ☐ **Lavanderia:** Lavar e dobrar as roupas.
- ☐ **Área das crianças:** Organizar os brinquedos e materiais escolares.
- ☐ **Descarte:** Verificar o que pode ser doado ou jogado fora.
- ☐ **Banheiro:** Fazer uma limpeza mais profunda (dentro do possível).
- ☐ **Cozinha:** Limpeza de fundo (fogão, geladeira, gavetas).

Checklist Mensal:

- ☐ **Revisão de roupas:** Verificar roupas que não servem mais para doar.
- ☐ **Reorganização:** Trocar itens de lugar, como livros ou enfeites.
- ☐ **Descarte de alimentos:** Verificar validade dos itens na despensa e geladeira.
- ☐ **Dia de descanso:** Dedicar um dia ou uma tarde para se desconectar das tarefas.

Dica Extra: Use lembretes no seu celular ou um planner para te ajudar a não se perder nas tarefas. Organizar a casa aos poucos e com leveza pode fazer a diferença no seu bem-estar!