

O C I C L O D O L A R

LIMPEZA,
ORGANIZAÇÃO,
AMOR &
GRATIDÃO

Descubra nesse livro, como manter sua casa limpa e acolhedora nestes tempos difíceis e, quem sabe, mudar a sua vida.



EDIÇÃO PRÉVIA



Este livro digital foi escrito por Isabella Maria.

Aviso de reprodução proibida:

Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa da autora (artigo 29).®

Edição Prévia

Esse material ainda não é o oficial de publicação, é apenas uma prévia pois ainda passará por revisão textual e diagramação completa. Decidi compartilhar para colher feedbacks, mas, principalmente, para ajudar desde já as famílias, pois os conhecimentos aqui escritos precisam chegar aos lares, hoje mais do que nunca.

Envie seu feedback para
bella@belladiagramacao.com.br

Está era eu

Cansada, física e mentalmente, com casa pra limpar, filha pra cuidar, projetos para entregar. Estressada, exausta e há 3 dias sem tomar banho, sem tempo direito nem pra comer. Agora deitada no chão da sala chorando, por que não vejo mais saída, não vejo mais alternativa, não consigo resolver.

Não sou capaz de ser uma dona de casa exemplar. Eu queria ser como aquelas famosas do Instagram, sabe? Crianças limpas e perfeitas, uma casa impecável, mesa posta, roupa branquinha, tempo pra malhar meu tanquinho, um bumbum durinho e um negócio de sucesso. Empresária que fala, né? Bem-sucedida.

Mas não dá, não consigo nem ter tempo pra tomar banho, às vezes nem lembro de escovar os dentes. Limpo um lugar da casa, quando vou limpar outro o anterior já está sujo de novo, e quando finalmente consigo tempo para trabalhar, estou exausta demais para me concentrar... parece um ciclo sem fim. Até dormir é difícil, às vezes as preocupações nem me deixam descansar.

Acho que vou fugir de casa, não dá mais. Vou fugir e levar minha filha junto. Meu marido “que lute”.

Quem nunca?

Essa cena foi real e muitas vezes, muitas e muitas vezes (meu marido sabe por que contei pra ele também, ele só ficou chateado de não querer levar ele junto ao querer fugir rsrs). Mas a verdade é que não dá pra fugir, né? É nossa casa, nossa vida e todo mundo tem problemas. Não existe um lugar no mundo sem problemas. A diferença está em como lidamos com essas situações. Eu estava bem perdida, precisando de um milagre por que sozinha eu não ia conseguir. Depois de muita oração e pedidos de luz “Onde estou errando, Senhor?” Aos poucos vieram as respostas.

E é por isso que escrevi este livro (na verdade nem estou acreditando que escrevi um livro sobre isso). Mas hoje é real, consegui! Venci na rotina do lar. Minha casa está minimamente organizada e limpa, tenho tempo pra trabalhar, descansar com o marido e minha bebê e claro, o mais importante, tenho tempo para orar e tomar banho (uffa, né? Hahaha). E vou te contar como consegui, passo a passo. Vamos começar então!

Aviso importante

Este livro não tem fórmula mágica, mas sim tem conceitos simples para você adaptar à sua rotina e à sua casa para torná-lo um “lar doce lar” do seu jeitinho. E vai por mim, se deu certo para mim, com minha casa um caos, vai dar certo pra você. Há esperança!

Meu desejo, de coração, é que as palavras aqui te ajudem muito! E que no final da leitura você esteja mais leve e confiante para ter um lar acolhedor, limpinho e organizado, do jeito que você e sua família merecem.

O que precisamos para viver? O que um lar precisa ter?

Eu sempre tive em mente certos desejos para um lar acolhedor, o mínimo essencial. Um ser humano precisa comer bem, dormir bem, tomar um bom banho, trabalhar, ter tempo para o lazer e evolução espiritual, certo?

Mais que isso é consequência, não é essencial. Vamos focar no básico, dando conta do básico tudo fica mais simples.

Todos os moradores da casa precisam amar **estar em casa**, todos precisam destas necessidades básicas, **isso inclui você** que está lendo esse livro e provavelmente é quem limpa e organiza tudo sozinho(a) e está procurando uma luz. Você precisa se sentir em casa.

Como pode fazer muito tempo que você não tem essa sensação, vamos a um cenário imaginário para ajudar:

Quando chegamos em casa depois de um dia de trabalho cansativo, chefe enchendo o saco muitas vezes, trânsito caótico, gente maluca na rua, o que queremos? Provavelmente se jogar no sofá, tirar os sapatos, comer, tomar um bom banho e descansar, certo? Não se preocupar com tarefas do lar, coisas pra fazer, simplesmente ter um tempo pra você.

Então um lar é um lugar de...

LAR

Amor, segurança, paz, descanso, acolhimento, conforto, evolução intelectual, evolução espiritual e lazer.

Todos precisam se sentir assim em casa, mesmo quem trabalha home-office e acaba esquecendo como é isso. No tempo livre temos que escolher entre tarefas e trabalho, na rotina diária tudo acaba se misturando e não sobra tempo pra cuidar de si. Mas isso vai mudar, você vai se sentir em casa de novo.

Imagine seu lar assim então, com tudo isso. Comida gostosa, cama confortável e limpinha, cômodos limpos e perfumados, você com tempo para fazer o que precisa.

Isso É possível. É só tirar da sua mente que não precisa estar tudo perfeito, pois o perfeito você não irá ter. É impossível ter uma casa impecável 100% do tempo, com filhos, pets, tudo limpo de forma impecável. Sem louça na pia ou algo pra varrer. Por que uma casa com uma família. É assim, tem bagunça, tem sujeira no chão, tem brinquedo espalhado. Mas, dá para *minimizar* isso e não pirar. Dá pra ter um lar exatamente com tudo o que descrevi acima e se sentir no paraíso, mesmo com louça na pia e brinquedo pra catar no chão.

Descobri isso enquanto dava um jeito na minha vida, por que eu não podia ficar deitada no chão chorando e lamentando, né? Meu marido estava tão exausto quanto eu, éramos vítimas da nossa própria desorganização. Então eu precisava escolher entre:

- 1) Entrar em uma depressão severa ou...
- 2) Levantar e dar um jeito nas coisas de uma vez por todas.

Bem, dá pra saber qual opção escolhi, né? Pra você estar lendo esse livro rsrs. Era isso ou ficar depressiva e meu lado “Julius” gritou “A gente não tem dinheiro pra terapia minha filha, se levanta daí e dá um jeito na sua vida”.

Então comecei a refletir sobre minha vida. Acho que Deus ouviu minhas orações, pois certa noite durante um sonho uma senhora simpática de cabelos cacheados me falou “O ciclo do lar. O segredo é não deixar acumular”, sorriu gentilmente e... o sonho acabou aí. Você sabe como é, os sábios não explicam nada, jogam uma frase no ar e a gente vai entender depois rs.

Aquilo ficou em minha mente por semanas enquanto eu organizava minha casa e buscava conceitos para aplicar em minha vida, pois no fundo comecei a entender que para tudo melhorar eu precisava mudar minha mente primeiro e aos poucos minha casa refletiria isso.

Bom, agora falo isso com certeza mas naquela época eu meio que ficava lavando louça ou varrendo a casa e pensando “não acumular o quê? O que ela quis dizer?” Aí fui começando a entender aos poucos. E quando dei por mim, estava vivendo o ciclo do lar “limpeza, organização, amor e gratidão” (a frase veio também, como uma luz em minha mente!).

Os conceitos vieram aos poucos, assim, sem mais nem menos enquanto eu organizava e limpava minha casa ou trocava uma fralda da minha bebê, foi uma época bem filosófica minha, vivi um lado Mario Sérgio Cortella que eu não conhecia em mim.

E foi assim, observando minha própria vida, rotina e refletindo muito, que cheguei aos conceitos que irei explicar a seguir.

Vamos ao primeiro conceito então, nossa primeira lição.

Gratidão

Pensou que ia começar por “limpeza”, né? Naaada. Lembre-se que precisamos mudar nossa mente primeiro para que, então, nosso lar reflita isso. A primeira lição que aprendi foi a **gratidão**.

Com tantos problemas diários acabamos esquecendo de sermos gratos pelo que temos. Acabamos não valorizando as pequenas coisas, os pequenos detalhes. Isso é normal, acontece com todos nós. Mas neste momento guarde as próximas palavras em seu coração, para que quando for cuidar da sua casinha na prática, tenha amor por cada detalhe, esse sentimento vai te ajudar a ficar mais leve.

Cada coisa que você tem na sua casa foi fruto de muito esforço para conseguir. Você e seus familiares tiveram que trabalhar muito. Dinheiro é tempo, tempo é algo que não dá pra comprar de volta, é sua vida. Então você usou seu precioso tempo para ir montando seu lar com sua família, cada um de vocês foi escolhendo coisas para colocar em cada cômodo, o que consideravam necessário e que refletiria a personalidade de cada um de vocês. Então...

Tenha um sentimento de gratidão então ao:

1. Acordar
Mais um dia! Cama para dormir e recompor as energias, um novo dia para viver!
2. Limpar a casa
Abrigo para morar, segurança, conforto no frio e no calor
3. Lavar a louça
Você e sua família puderam se alimentar
4. Lavar roupas, colocar no varal, dobrar e guardar...
Você e sua família tem o que vestir

5. Ir ao mercado
Privilégio financeiro, enquanto faltam para tantos
6. Trabalhar
Emprego, trabalho! Ainda bem. Enquanto tantos estão desempregados no Brasil.
7. Lavar o banheiro
Encanamento em casa, água quente, enquanto tantos no nosso país vivem com esgoto ao céu aberto em seus bairros e lares...
8. Catar brinquedos no chão, ouvir crianças enlouquecidas te chamando e gritando.
Pessoas em minha vida, família, risadas, bons momentos.
9. Ajudar filhos nos estudos, ler um livro.
Mente evoluindo, conhecimento que não se perde e garantirão um futuro melhor para todos.
10. Ficar cansado, cair na cama e dormir.
Estou viva(o), cumpri minhas tarefas diárias com gratidão!

Enquanto eu limpava cada coisa, organizada cada cômodo, fui vendo o quanto era abençoada. Cada refeição que eu preparava, cada roupa que eu lavava, era como se eu estivesse lavando e limpando ideias negativas que eu tinha sobre minha própria vida.

Arrumar a casa era uma bênção e um privilégio que eu não percebia diariamente. Eu tinha uma família saudável em meio a uma pandemia, os problemas que eu via era minha própria mente que tinha esquecido de ter gratidão.

Quando vamos vivendo a vida no automático, sem ficar atentos aos sentimento de gratidão, as coisas que são pequenos milagres em nossa vida diária se tornam “comuns”. Ter saúde, família, alimento, casa, roupas, se tornam algo banal, quando na verdade somados são um grande milagre. É só observar o mundo como está, quantos não tem um lar, quantos dariam tudo na vida para ter saúde, mais um momento com sua família...

Costumo ouvir podcasts, entrevistas ou documentários enquanto trabalho e certa vez ouvi o Cabrini entrevistar uma mulher com a alma cheia de vida que infelizmente estava acamada na UTI em fase terminal. Aquela mulher de sorriso largo e alma grata transmitiu tanta sabedoria e amor, tudo que ela queria eram mais momentos com sua família.

Depois de tanto tempo no hospital, seu maior desejo era comer feijoada e talvez, quem sabe, ter o milagre da cura, para ter mais tempo de vida com sua família, mas também ela deixou claro que não exigia uma cura de Deus, pois ela tinha consciência de que era feita a vontade d'Ele, pois mesmo nestes momentos seria o melhor para ela e que mesmo assim ela era grata pela vida que teve e pela família que ela tinha, ela só se arrependia de ter trabalhado tanto e por ter desperdiçado tanto tempo.

Ela havia sido modelo e passava horas e dias fora, seus filhos não há viam e ela perdeu muitos momentos especiais, viagens e apresentações de escola dos filhos. Ela disse que só se arrepende disso... de ter desperdiçado a vida com o trabalho, quando podia ter passado mais tempo com a família e seus filhos. Se ela fosse curada milagrosamente, ela com certeza iria fazer estas coisas e amar sua família.

Infelizmente, ela veio a falecer poucos dias após a entrevista...

Caso queira assistir a esta entrevista e aprender, o link está aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=B9uJHo0yq0E>

Como sou grata pela entrevista dessa linda moça, tão cheia de vida. Um grande abraço, querida, Deus lhe abençoe. Sua entrevista me ensinou muito. Gratidão!

O final dessa história é muito doloroso mas traz uma grande lição para nós. O mais importante em nossas vidas está no milagre diário, nossa saúde, nossa família e as bênçãos em nossa vida, o alimento, o abrigo o prazer nas pequenas coisas e nos momentos que sem a gratidão se tornam apenas banais, mas não são, são milagres que não damos o devido valor. Então...

Pratique a gratidão diária nas pequenas coisas. Não precisa também virar a(o) fanática(o) da gratidão e sair falando gratidão o tempo todo, que também aí nem você vai se aguentar, né?

Seja grato do seu modo. Pode fazer isso mentalmente, sabe? Vai preparar uma refeição? Mentalmente agradeça, até se você for ateu faça esse exercício, não precisa agradecer a Deus se não tiver fé, apenas seja grato pela oportunidade que você tem. Então coloca um tempero aqui outro ali, com um sentimento bom de que você está valorizando sua vida e sua família. A comida fica muito mais gostosa quando os temperos são amor e gratidão.

Estes sentimentos são os temperos da vida!

Ao varrer a casa, lavar a louça, dobrar as roupas, seja grata(o). Quando estiver estressada(o), respire fundo e lembre-se da gratidão. Eu sei, é difícil, mas comece aos poucos, logo será um hábito leve e diário e você ficará muito mais leve. Sua família também vai se beneficiar disso.

No meu caso, por exemplo, vivia gritando, estressada, descabelada e sem banho, imagine só como estou bem melhor agora, né? Hoje eu só fico descabelada.

Dá pra ser uma louca de uma forma divertida e leve, né? Vamos ter limites hahaha

Tudo certo com o aprendizado de gratidão, vamos ao próximo conceito então.

Amor

O amor é paciente. Ah, como aprender isso doeu! Doeu por que eu aprendi uma coisa difícil para nós que administramos o lar... Às vezes sou eu a errada, não sou sempre a dona da razão.

Após o aprendizado da gratidão isso me levou a olhar com outros olhos para o meu marido. Antes, quando eu era descabelada, fedida e estressada¹ (e não estava conseguindo conciliar casa, trabalho, espiritualidade e família) eu pensava, dentro da minha cabecinha “linda” que era obrigação do meu marido me ajudar, que ele *tinha* que limpar a casa também, que ele *tinha* que cuidar da nossa filha também, que ele *tinha* que lavar louça, lavar roupa, fazer comida, que ele *tinha* que cuidar das coisas pra me ajudar e que eu *não* estava conseguindo por que ele *não* me ajudava. Eu achava que estava estressada por que ele não me ajudava do jeito que eu queria.

Pra mim não era justo **ter que dar conta de tudo sozinha** só por que a sociedade vivia a visão de que mulher tem que cuidar da casa e filhos, que nós temos que ter esse dom a aptidão naturais de “maternar”. Essa obrigação silenciosa que nem nos perguntavam se a gente queria essa vida. É só casar ou ter um filho que automaticamente a vida muda para sermos “responsáveis” por tudo. Simplesmente por ser mulher e por que se não fizermos ninguém mais vai fazer.

Eu me achava “mãe” até do meu próprio marido as vezes, de ter que ficar “mandando” ele fazer isso ou aquilo, por que ele simplesmente não fazia. Você já pode imaginar como isso gerava brigas, discussões, exaustão dos dois lados, né? Várias vezes quase nos divorciamos, foi terrível. A gente não vivia um paraíso no nosso lar, era literalmente o oposto. Chegou ao ponto de começarmos brigas por absolutamente nada, por exemplo:

.....

1 Ai gente, isso vai virar uma referência desse momento na minha vida pra gente se localizar nesse livro, tá?

“você pode fazer o almoço, por favor?”

O outro “Posso sim.”

“Nossa, não precisa falar assim também.”

“Ué, respondi normal.”

“Não, você tá estressada(o) hoje.”

“Não tô, tô normal, vou fazer o almoço, ué!”

“Olha, quer saber, deixa que eu faço, se você vai me tratar assim nem quero te incomodar. Não aguento mais isso, você começa brigas por nada!!”

Ah, inúmeras vezes isso aconteceu...

Mas aí, quando aprendi a lição da gratidão, enquanto eu aprendia e aplicava, eu comecei a mudar... Comecei a ficar mais calma, mais leve e a perceber coisas que antes eu não percebia e passei a refletir sobre isso.

Eu comecei a ver que, meu marido estava tão cansado quanto eu estava. Nós dois precisávamos de ajuda. O mesmo cansaço que eu tinha, a falta de banho e estresse, tudo isso meu marido estava vivendo exatamente igual. Ele também se sentia impotente com a rotina, se sentia inútil por não dar “conta de tudo” por trabalhar exaustivamente e chegar em casa sem energia para me ajudar ou para brincar com nossa filha. E eu ali, cobrando as coisas, cobrando dele atitudes que eu não tinha e piorando tudo.

Eu era pior com minhas atitudes, pois ele não me cobrava uma casa limpa e impecável, ele não me cobrava nada. Mas eu, por outro lado, exigia dele um lar perfeito, quando eu mesma não conseguia equilíbrio e por isso não via que ele também tinha as mesmas dificuldades que eu. Aprendi então que:

Meu marido era exatamente igual a mim. Os defeitos que eu via nele também eram os defeitos que eu tinha.

Por exemplo, não conseguir lavar toda a louça, começar as coisas e não terminar. Não ter tempo para pra cuidar de si mesmo, não conseguir ter energia e forças para brincar com nossa

filha; comer mal, dormir mal e não tomar banho as vezes pois o cansaço era tanto que preferíamos simplesmente deitar e cochilar no momento oportuno.

Lembro de ver meu marido chegar mais um dia exausto do trabalho, se jogar no sofá sem vontade nem de jantar, como tantas vezes fez, simplesmente queria dormir sem ao menos comer algo.

Ainda com o uniforme do trabalho e vendo aplicativo de vídeos no celular, ele só ficava ali, que nem um zumbi, vendo coisas aleatórias para distrair a mente da dura realidade. Cabelo sujo, barba por fazer, olheiras escuras e um olhar perdido, cansado. Aos 23 anos meu marido aparentava ter envelhecido pelo menos 20 anos a mais... De repente vi no meu marido o “zumbi” que um dia eu fui. Ele também precisava de ajuda...

Sentei perto dele e o abracei. Tentei ser o mais gentil possível, como quem tenta se aproximar de um animal arisco (desculpa amor hahaha) mas era por que eu estava “acordada” e ele ainda não... Ele tava no modo “zumbi” e qualquer coisa dita errado poderia começar uma briga, eu não queria isso, eu queria ajudar ele. Então fui gentil como há muito tempo não era. Fui amorosa pra escutar ele desabafar. Perguntei o que ele estava sentindo, pois tinha perdido o prazer de viver, estava cansado, perguntei se ele queria mudar de emprego, perguntei como ele se via no futuro, como seria a vida dos sonhos dele, sabe? Tentando trazer uma reflexão de momentos bons, uma luz para a vida dele. Mas ele mal me olhava, estava largado no sofá como quem desiste da vida e só existe. Lembro dele dizer:

“Eu não sei mais o que é viver. Não vejo futuro, não sei o que eu quero. Eu só sei dormir, acordar e ir trabalhar. Voltar pra casa, dormir, acordar e começar tudo de novo. É só isso que eu faço.”

Perguntei:

“Mas como você imagina sua vida no futuro, como você quer viver? Antes você gostava de praticar atividade física, você se cuidava, o que tá acontecendo?”

Ele respondeu: “Eu não sei... eu não sei. Só estou cansado.”

Ele tinha um olhar perdido, sem vida. Uma tristeza e exaustão profunda. Percebi naquele momento que precisava ajudar meu marido senão iria perdê-lo. Das opções, a menos pior poderia ocorrer seria o divórcio, pois nesse modo de vida automático ele poderia se ferir no trabalho dele, que é função de risco ou pior, ele mesmo chegar a conclusão de que não valia mais a pena viver e por um fim na dor. Eu não queria isso, jamais! Eu queria ajudar ele, queria um lar feliz, um lar que prometemos um ao outro quando nos apaixonamos. Então nesse dia só falei pra ele descansar.

Com muito amor beijei seu rosto, fiz um carinho em sua cabeça, o abracei e disse que ia preparar o jantar e enquanto isso ele podia aproveitar, tomar um banho e apenas descansar.

Nossa filhinha estava dormindo serena no carrinho, então ele pôde tomar um banho relaxante com calma e eu fui preparar o jantar com os melhores temperos que tinha acabado de conhecer: a gratidão e o amor. Enquanto eu preparava aquele alimento fiquei pensando no quanto queria que meu marido se sentisse melhor ao comer. Que aquilo pudesse curar ele de alguma forma, recompor suas energias e fazê-lo se sentir amado, querido, e especial. Preparei tudo com muito amor. Uma refeição simples: arroz, feijão, batatas e frango grelhado. Tudo bem temperadinho e perfumado com alho, sal, amor e gratidão. Uma saladinha de alface com tomate e pronto.

Ele comeu e estava visivelmente melhor, parecia um pouco mais sereno depois do banho e uma refeição caseira. E fui fazendo isso ao longo dos dias... Praticando a gratidão e em cada refeição e em cada interação com meu marido eu o fazia se sentir amado e querido, especial e necessário em nosso lar.

Valorizei e elogiei cada pequena ajuda, cada pequeno momento. Mesmo que ele não pudesse fazer as coisas exatamente como eu pedi ou imaginei, mesmo assim era grata pelos momentos que ele se esforçava para ser amoroso comigo. Lavando uma louça, lavando roupa ou colocando roupa no varal, cuidando de nossa

filha para eu trabalhar. Cada pequeno gesto dele eu elogiava e o abraçava amorosamente, mostrando gratidão pelo tempo dele em tornar nosso lar um lugar amoroso.

Por mais que, as vezes as coisas não ficassem como eu queria, é óbvio que tudo não ficou perfeito, mas sempre agradecia ele por toda proatividade. Ele arremessava a roupa no varal, ficavam umas bolotas de roupas penduradas e amassadas pra secar e ele misturava roupa colorida com branca, lavava louça “à prestação” metade hoje, metade amanhã rsrs, esquecia de tirar o lixo às vezes. Enfim, humano como eu. Mesmo assim eu agradecia para incentivar e eu fui vendo as poucos meu marido acordar e voltar à vida.

O poder do amor em ação. O amor cura, o amor É a cura.

Isso é importante

Não critique seu parceiro ou parceira por fazer as coisas diferente de você. Elogie o esforço e dedicação, pois se fizer o contrário pode passar uma ideia errada de que você está sempre certo e é sempre perfeito. Isso irá desmotivar seu parceiro(a) que não vai querer te ajudar mais, uma vez que, quando te ajuda é sempre criticado. Elogie e seja gentil e isso vai fortalecer a relação e ajuda mútua.

Meu marido não é perfeito e eu também não sou. Somos um casal tentando acertar, errando e aprendendo. Precisávamos ser pacientes um com o outro. Foi com essas experiências que aprendi na prática o amor ao próximo como Jesus nos ensinou. O amor começa por nós mesmos e então se expande em nosso coração e as primeiras pessoas que começamos a amar são as de nossa casa, nossa família. Eles, tal como nós, são seres humanos também e tem suas próprias dores e defeitos.

Ame as pessoas de seu lar como você gostaria de ser amado.

Durante esses aprendizados eu sempre ouvia em minha mente um pensamento de “seja paciente no amor”, acho que era Deus falando comigo pra não pitar durante os momentos de estresse. Por que acredite, não foi nada fácil, era uma batalha por dia.

Enquanto eu praticava a gratidão meu marido ainda era um “zumbi” então ele ainda começava brigas por nada e estava sempre cansado e estressado. Nesses momentos eu silenciava e o deixava no momento dele. Não retrucava as ofensas, por mais que eu não tivesse dito algo para iniciar briga ou discussão, **eu não discutia**.

Nesses momentos de conflito eu escolhia ter paz ao invés de ter razão. Muitas vezes o fruto de nossos conflitos é o ego, está em querer estar certo sempre. Querer aplausos de desconhecidos (vide posts nas redes sociais em busca de likes humilhando outras pessoas) e para isso sacrificamos nosso milagre diário que é nossa família, nossas relações. Por que fazemos isso? Para quê? Nossa família é a coisa mais importante em nossa vida. Não vale a pena sacrificar o amor e a paz para ter razão, para humilhar o outro mostrando o “quanto estava errado e eu certa”. No final o que nos resta? Não há mais amor, se perde o respeito e aos poucos se vão os beijos e abraços, até que ninguém se suporta mais.

Eu queria que meu lar fosse um pedacinho do céu na Terra. Eu queria que meu marido pudesse ver a gratidão e o amor que existia em nosso lar. Então, quando ele estava estressado ou eu estava estressada, eu **escolhi** silenciar. Eu escolhi refletir. Eu escolhi entregar a Deus os sentimentos ruins para que isso virasse cura. E aos poucos foi mesmo virando cura para minha família e meu lar.

Perceba que eu grifei “escolhi” por que amar, perdoar e ser grato, são escolhas. Tudo em nossa vida são escolhas. Somos nós que criamos a nossa realidade e a nossa vida. Se eu quero uma casa maravilhosa e um lar amoroso, eu preciso fazer boas escolhas diariamente, tais como: escolher não iniciar uma briga, escolher ser gentil, escolher fazer as coisas de um modo diferente e mais positivo, escolher ser mais bondosa e gentil. Aos poucos essas escolhas diárias resultam em um lar maravilhoso e amoroso.

EU queria que nós fôssemos uma família amorosa e que minha filha pudesse ter um lar no qual eu não tive a oportunidade de crescer. Na minha infância, serei breve em dizer, infelizmente as brigas eram constantes e a violência presente... Eu não queria

isso pra minha filha. Eu queria que ela crescesse e dissesse aos amiguinhos da escola que não sabia o que era um lar violento e com brigas, por que ela cresceu cercada de amor.

Eu não queria que minha filha crescesse relatando na internet quantos traumas ela tinha na vida por causa da infância que teve e o quanto isso a tornou uma adulta a base de medicação e terapia para conseguir levantar da cama de manhã, como vemos hoje em dia tantos relatos diariamente.

Talvez o mal e as doenças em nossa sociedade tenham origem mesmo no seio familiar. Então se tivermos mais responsabilidade com nossas pequenas escolhas diárias para criar o lar amoroso que sonhamos, isso irá refletir no futuro que vamos ter. Pois quem não conhece a maldade em casa, não reproduz isso.

Se aprendermos a amar, então não praticamos a maldade. As crianças aprendem pelo exemplo e imitam os pais. E as pessoas nos tratam da forma que nós as tratamos. Se nós nos amarmos e amarmos nossa família, aos poucos este lar se tornará um pedacinho do céu na Terra e o amor dentro de cada lar irá influenciar o meio em que vivemos como um todo e isso, com certeza, me dá esperanças de um amanhã melhor para todos nós.

Agora imagine só que aprendi tudo isso limpando minha casa e amando minha família, gente? Quem poderia imaginar, logo eu, descabelada com uma bebê agarrada nas canelas rsrs. Há esperança para todos.

Fui fazendo isso, então: Boas escolhas baseadas no amor e na gratidão.

Aos poucos meu marido foi voltando a se cuidar e eu também. Começamos a nos arrumar, cortamos o cabelo, ele fez a barba. Revezamos o cuidado com nossa filha para que cada um tenha tempo para si. Então fico com ela e ele pode fazer atividade física que ele gosta e eu posso voltar com meu hobbie de desenhar ou escrever esse livro enquanto ele cuida de nossa filha.

Repare que, embora eu tenha começado antes com os atos de amor e gratidão, aos poucos meu marido começou a ter as mesmas atitudes comigo. Ele começou a me tratar da mesma forma que eu o tratava.

Hoje, três meses depois de começarmos a aplicar estes conhecimentos, estamos quase irreconhecíveis. Nossa família já reparou que estamos mais saudáveis e felizes. Há mais compreensão, mais amor. Dividimos as tarefas de forma intuitiva, se um está cansado o outro lava a louça e vice-versa. Sem nos cobrar sermos super-humanos.

Estamos todos cansados? Então nos jogamos no sofá e curtimos o momento de descanso.

Todos descansaram? Então um vai preparar o almoço e outro vai cuidar da bebê, ou tirar o lixo ou lavar a garagem.

Aos poucos vamos nos ajudando, sem cobrar, sem exigir. Nossa vida ficou bem mais leve.

Nessa jornada de amor também fui descobrindo quem eu era, e aprendendo a me amar. Depois que me tornei mãe eu havia me perdido. Emagreci muito, e a falta de cuidado e amor próprio me tornaram irreconhecível até para eu mesma. Lembro de me olhar no espelho e não me ver. Eu me perguntava o que fiz comigo mesma, onde eu estava, por que eu não me reconhecia mais.

Com o aprendizado do amor fui desaparecendo das coisas que não me eram essenciais e ficando mais leve. Até do cabelo desapareci, estava na altura da cintura e me exigia muitos cuidados, produtos e vaidade. Do que adianta passar horas cuidando do cabelo e me alimentando mal? dormindo mal? Desapareci e fiquei careca. Isso mesmo. E sabe o que aconteceu? Fui muito criticada, claro. Mas também descobri que me acho linda sem cabelo, descobri que sou linda e posso amar quem eu sou. Descobri que vale mais a pena amar quem somos e do que o que temos.

O amor próprio é tão importante quando amar o próximo. Então a medida que meu cabelo foi crescendo eu fui me redes-

cobrimo. Quem eu sou, qual corte de cabelo eu gosto, qual estilo de roupa gosto mais. Descobri que o básico funciona pra mim e me sinto super bem.

O ato de me amar, de vestir o que gosto e me cuidar me deram forças para amar ainda mais minha família, pois quando estamos bem podemos ajudar e também ser exemplo para quem amamos.

Passsei a ter prazer em me banhar, me perfumar e me sentir bem. Meu marido aos poucos foi fazendo o mesmo e até mesmo nossa filhinha (crianças aprendem pelo exemplo, lembra?). Hoje quando vou dar banho nela, ela já fica super feliz e animada, escolhe a roupinha dela e sente prazer em se arrumar e se perfumar. Nestes pequenos gestos estamos ensinando-a a se amar também.

Alguns conselhos para se amar

Comece hoje, só comece! Tome um banho gostoso, com seu sabonete e shampoo favoritos. Enquanto se banha pense no quanto você é amado e no quanto você gosta de você mesmo, no quanto você merece ser feliz. Deixe que a água leve os sentimentos ruins e negativos. Depois coloque seu perfume favorito, uma roupa com a qual se sintam bem, você mesmo.

Faça essa terapia de se arrumar para você mesmo todos os dias. Garanto que aos poucos todos em seu lar farão o mesmo. Você irá sentir como seu ânimo vai mudar muito! Você será uma nova pessoa com uma autoestima maravilhosa. Se ame, você merece.

Você pode me perguntar agora: “tá! Mas onde entra a limpeza e organização?”. Vamos aos próximos conceitos então.

Organização

Quando eu estava no meu modo “zumbi” não contei no início deste livro, mas eu cheguei no limite da exaustão e quase perdi a vida. Trabalhava muito, dormia pouco, queria fazer tudo, não me cuidava, me alimentava mal e um dia o corpo “reclama”.

Então certa madrugada/manhã, desmaiei no banheiro.

Em um momento eu estava de pé e no outro abri os olhos e meu marido fazia massagem cardíaca em mim para eu voltar. Não me lembro de nada e por alguns minutos fiquei no completo vazio e escuridão. Meu marido me falou que eu simplesmente apaguei, fiquei sem respirar de olhos abertos. Ele me chamava e eu não dava qualquer sinal de vida e fui perdendo a cor, ficando roxa. Então como ele tem treinamento de primeiros socorros, fez a massagem cardíaca e me ajudou a voltar a respirar. Fomos ao hospital e havia sido uma parada respiratória. Meu modo de vida começava a dar sinais claros de que minha saúde não ia aguentar muito tempo.

Depois desse dia eu mudei, algo mudou dentro de mim. Passei a refletir sobre minha vida e o porquê de não estar conseguindo equilibrar as coisas: “Por que eu não conseguia?”.

Eu me comparava demais as pessoas na internet, que mostravam suas vidas perfeitas. Então parei de fazer isso. Deixei o celular e redes sociais um pouco de lado para observar minha vida e o que eu podia melhorar. Eu sabia que se eu não mudasse logo e continuasse com os mesmos hábitos eu poderia perder minha saúde e prejudicar minha família.

Então comecei com o que eu podia controlar: eu mesma e a bagunça de casa. Como disse um sábio certa vez:

“Controle o que puder quando tudo parece fora de controle”.

– Olaf, Frozen 2 –

Nesse mesmo período, enquanto aprendia os conceitos sobre gratidão e amor, além de mudar nossa alimentação (claro, quase morri) também passei a observar o grande volume de coisas que tínhamos em casa. Muita louça, muitas roupas, muitos sapatos, muitas coisas. Comecei a refletir o porquê de ter tantas coisas e passar tanto tempo limpando e organizando, pra mim começou a não ter sentido acumular tantos objetos. Então buscando técnicas de organização descobri o estilo de vida minimalista, passei algumas semanas estudando isso e aplicando em minha vida. Aprendia e aplicava, aprendia e aplicava.

Descobri que ser minimalista é viver com o mínimo essencial para você, sem excessos ou consumismo. Por exemplo, posso ter minhas roupas favoritas e usá-las, mas é melhor ter poucas roupas de boa qualidade que duram muito tempo, do que ter um montão de roupa de baixa qualidade, que além de não combinarem entre si, conforme lavamos se “desfazem” ou que em pouco tempo precisamos comprar de novo por que encolhem ou saem de moda ou não combina com nosso estilo. Descobri meu estilo de me vestir também e o que eu gostava ou não.

Repare como o ato de organizar o lar é quase uma terapia de organização do nosso próprio eu. Comecei organizando e casa e acabei organizando coisas em mim que se refletiram nas pessoas em meu lar.

Aplicando então o minimalismo, fui percebendo que ao organizar minha casa havia coisas demais que não usávamos sempre, só serviam para ocupar espaço e tempo pra manter limpo. Então doamos roupas, guardamos grande parte da louça para ocasiões especiais, jogamos fora um monte de tampa de pote que o pote mesmo, nem existia mais (para qual buraco no universo eles vão?), fomos organizando essas coisas. As minhas, do meu marido e da minha filha.

Na organização prática da rotina, como aconselhou a simpática senhora em meu sonho, fui seguindo o conselho, na medida do possível, de não acumular. Não acumular louça, não acumular

roupas sujas, não acumular bagunça ou sujeira. Então a ideia foi manter cada cômodo com seus objetos organizados e na medida do possível, semanalmente fazer a limpeza (próximo capítulo).

Então no começo, para ajudar, criei a brincadeira do “trenzinho da bagunça” para sair “catando” pela casa tudo que estava fora do lugar e ao mesmo tempo distrair minha filha de dois anos. Por que, quem tem filho sabe como é difícil organizar a casa e limpar com os filhos juntos. Eles querem atenção o tempo todo. Então a saída que encontrei foi incluir minha pequena na arrumação e fazer ela sentir que era uma brincadeira.

Então eu ligava uma música animada, pegava um cesto ou uma bacia e saía dançando com minha pequena ia pegando as coisas fora do lugar e colocando nessa bacia/cesto. A ideia era deixar essas coisas “sem lugar” juntas para organizar mais tarde. Com isso as bagunças espalhadas ficavam no cesto para guardar com calma nos seus devidos lugares e os cômodos ficavam mais organizados liberando espaço para a limpeza.

Se você tem filhos pequenos a minha recomendação é incluir eles na arrumação e tornar isso uma brincadeira.

Não queira uma casa impecável e perfeita, pois é difícil com pequenos, eles querem brincar e vão bagunçar tudo. Livre sua mente destes padrões que não existem. Nas redes sociais as pessoas que vivem assim tem ajuda de babás e empregadas, e quem sabe o que se passa depois da foto postada? Escolha SER ou invés de TER.

Então na brincadeira de arrumar a casa você também ficará mais leve e ainda vai se divertir com os pequenos. Exemplos de brincadeiras para incluir os pequenos e arrumar sua casinha:

Pulando na cama

Enquanto arruma as camas, brinque um pouco de pular (se a estrutura permitir) ou faça uma competição de quem dobra o cobertor mais rápido ou faça uma “guerra de travesseiro”. Se não tiver filhos, deixe um mimo embaixo do travesseiro para você e seu parceiro(a), uma balinha ou um chocolate. Awn eu acho super romântico. Só não faço isso por que minha filha ia comer tudo hahaha.

Varrendo a casa com a mamãe

Minha filhinha tem uma mini vassourinha de brincar. Então quando vou varrer a casa ela brinca que está varrendo também. Óbvio que ela mais espalha a sujeira do que varre, mas mesmo assim elogio o esforço dela em ajudar. Afinal, melhor tentar ajudar do que varrer a casa com uma bebê agarrada na perna chorando.

Hora do papá

Minha filha tem 2 aninhos, então é difícil preparar refeições com ela perto. Antes eu tentava cozinhar e ela ficava agarrada nas minhas pernas chorando muito. Eu ficava com muito medo de machucar ela, então no estresse eu gritava ou xingava, ficava muito mal e ela mais ainda. Então depois de acordar pra essa mãe zen descabelada que sou hoje, segui os conselhos de minha mãe e minha sogra e hoje eu incluo minha pequena no preparo de refeições.

Ela me ajuda no que é possível e não traz perigo, como ajudar a escolher o feijão e colocar na panela com água (ela ama ficar catando os grãosinhos, eu fico do lado pra ela não enfiar no nariz), fazer o suco (ela mexe e depois lambe a colher 434234253 vezes, mas ok), ela as vezes me ajuda a fazer bolo, misturando os ingredientes e provando (ela ama) e a melhor parte de cozinhar, ela é minha “provadora” oficial, sempre dou um pouquinho pra ela provar e pergunto se está gostoso, ela faz um joinha com o dedinho e fala “que diixá” ou “aí que gotoooooso!”. Eu derreto,né?

Hora do banho

Esse momento pode ser estressante ou divertido. Sempre deixo minha pequena escolher a roupa dela, e levar brinquedos para o banheiro. Ela também quem passa creminho no cabelo dela, eu a ajudo a se pentear. Ensinando o prazer em se cuidar. É sempre um momento maravilhoso.

Dobrar ou colocar roupas no varal

Quando vou organizar roupas e minha pequena está perto, tento incentivá-la a me ajudar (quando ela quer) então ela fica me entregando as roupas para que eu dobre ou pendure no varal. Claro que, por ser um bebê ela se distrai várias vezes e as vezes espalha a roupa que dobrei, mas mesmo assim na maior parte do tempo ela ajuda e é isso que importa. Pelo menos está calma nesses momentos.

.....

Esses são só alguns exemplos que fui aplicando, mas há muitos mais que você mesmo pode criar e aplicar em sua rotina para que seus filhos ajudem em casa. Como ajudar a cuidar das plantas, guardar a louça, musiquinha para guardar os brinquedos, etc.

Sei que explicando essas coisas parece fácil e simples ou que eu sou a “super mãe” pedagoga dos hábitos hahaha Se me vissem meses atrás. Vish! Eu gritava, chorava, sofria. Minha filha se tornou um ser estressado com um ano de idade, por que ela absorvia tudo isso e até hoje eu lido com as consequências do que eu ensinei à ela de forma errada. Hoje ela grita quando não tem paciência, berra, chora de forma muito prejudicial pra ela. Então aplicar esses exercícios em casa foi uma forma de ajudar ela também a se acalmar.

Eu não tinha escolha. Ou eu me tornava uma pessoa melhor para cuidar de minha casa e minha família ou me entregava ao desespero e vitimização, culpando as outras pessoas pela minha falta de equilíbrio. E por favor, entenda tudo isso como uma pers-

pectiva minha, como um relato da minha própria vida e experiência. Eu sempre tive a solução dos meus problemas aqui comigo, eu só não via. Precisava me acalmar para encontrar a solução dentro de mim, em minhas atitudes, minha mudança de mentalidade.

Mas antes disso tive muitas atitudes ruins das quais não me orgulho nem um pouco. No entanto a jornada de autoconhecimento e a aplicação dos conceitos do ciclo do lar também tem espaço para o perdão e tudo fica mais leve quando perdoamos à nós mesmos. Eu me perdoei e escolhi ser alguém melhor com base nos aprendizados que tive. Uma vida feliz e leve depende do nosso ponto de vista em relação as situações e nossas escolhas diárias.

A organização diária da sua casa é você que irá definir como ficará melhor para você e sua família. O minimalismo deu certo para nós, estamos diminuindo as coisas e isso nos deu mais tempo para ficarmos juntos.

Não se cobre também para que tudo fique organizado o tempo todo, valorize os momentos em família. Se dê o benefício da companhia dos que você ama e também amam você. Não tem problema sair a tarde para caminhar e tomar um sorvete enquanto tem louça na pia ou brinquedos no chão.

Não há problema algum, em passear no parquinho e comer frutinhas com seus filhos, enquanto sua cama está cheia de roupa para dobrar. Depois as crianças dormem e você poderá dobrar as roupas com calma e guardar, ou não, você pode escolher tirar um cochilo, tomar um banho ou ler, ou enfim. Ser feliz! A casa é sua, o que você faria se estivesse no paraíso? É essa a ideia. Não se cobre, não cobre perfeição das pessoas. Viva de forma leve.

A organização você irá definir. Aos poucos a casa vai ficar como você quer. Aqui, por exemplo, ainda uso o conceito do trenzinho, e sempre que possível acordo e arrumo a cama. Minha prioridade é um espaço limpo e organizado para minha filha brincar e uma refeição gostosa pra minha família.

Então sempre deixo o espaço dela brincar organizado, as prioridades são a sala e cozinha, pois nos alimentamos na cozinha e na sala ficamos a maior parte do tempo. Então são os cômodos que mais arrumo diariamente. Mas tá tudo bem ficar uma loucinha ali ou um dia com a sala um caos de brinquedos. Nada que a força da família não resolva. Sem estresse tudo fica no devido lugar.

Aproveite os bons momentos com sua família e filhos. Se está difícil limpar a casa hoje, então se dê um descanso, esqueça tudo e sente na sala pra brincar de casinha, carrinho, jogar bola com seus filhos. O mundo que caia! Seu tesouro está no seu lar.

Faço isso as vezes e é libertador. Recomendo esses momentos de amor mútuo e lembro que minha mãe fazia o mesmo comigo e meus irmãos, mesmo tendo quatro filhos ela se esforçava para ser amorosa e presente. Brincava conosco de diversas formas, fazíamos artesanato. Sou muito grata a minha mãe por esses momentos de amor.

Hoje tento aplicar em minha vida. E olhe que eu não lembro da minha casa bagunçada ou suja na minha infância. Com certeza era um caos, mas criança não lembra dessas coisas, a gente só lembra dos momentos de amor. E é só isso que eu guardo, os momentos felizes que tive brincando com minha mãe e irmãos.

Organização, ok? Vamos então ao último conceito.

Limpeza

Eu não sei você, mas eu amo quando consigo limpar minha casinha. Quando as camas ficam limpinhas e cheirosas, a louça lavada, banheiro limpinho, o piso perfumado. Ah! Como é gostoso o nosso lar, né?

Mas não é sempre que conseguimos deixar tudo limpinho. Então o segredo é não deixar acumular (lembra?).

Vou dividir os conselhos deste capítulo em tópicos para ficar mais prático, vamos lá:

(Gente, uma pausa pra vitória interna que estou sentindo JAMAIS imaginei estar escrevendo essa lista por que minha casa era um caos. Olha só como as coisas mudam, há esperança, sempre há esperança)

Louça

Deixe pouca louça disponível para o uso diário para que se suje pouca louça. Se tiverem muitas pessoas na sua casa, separe um copo, prato e talher para cada um usar e tenta conversar para que cada um lave o que sujar (eu sei que é difícil, mas bora tentar) ou, tenta revezar em quem lava a louça em dias diferentes, assim todo mundo vê que é chato lavar louça e passam a ajudar mais rsrs (menos você, tá? Você vai gostar de lavar louça, por que você tem o super poder da gratidão agora, lembra? Você vai ser grato quando lavar a louça hahahahahaha).

Roupas

Separe dias para lavar a roupa, combine com todos da casa que dia X e Y são para lavar a roupa. A dica de ter poucas roupas, só as que você realmente usa, é válida. Se não quiser doar, então separe em uma mala ou em um local do guarda-roupa que você não tem muito acesso e deixe neste local as roupas da estação

oposta ou que você não usa muito. Deixe disponível só as roupas que usa diariamente, assim também já fica organizado e você vai lavar menos roupas. Faça isso para todos os membros da casa.

Para a limpeza das roupas não tem muito segredo, né? Separar as peças coloridas das brancas e escuras, lavar separadamente. Se possível ler as instruções de lavagem de cada peça (mas eu não tenho paciência então eu sinto na mão a peça, se é muito delicada lavo separada com as delicadas no ciclo delicado da máquina). Aí escolhe seu sabão em pó favorito, amaciante. Colocar uma tampinha (5ml) com vinagre de álcool junto com as roupas, ajudam a ficar mais macias e cheirosas.

Banheiro

Defina um dia para lavar o banheiro do jeito que você gosta e acha melhor. Aqui gosto de lavar a cada 2 semanas, uso sabão em pó, detergente, cloro e desinfetante de lavanda ou capim limão e depois coloco um aromatizador pra ficar um cheirinho gostoso no banheiro. Se você quiser que o box de vidro fique brilhando, use uma esponja de aço seca. Eu não faço isso por que não tenho paciência de ficar agachada esfregando box, mas, já testei uma vez e fica transparente (essa dica é da minha tia que trabalha com limpeza e é especialista).

Varrer

Se possível, todos os dias ou, só nos cômodos onde circulam mais diariamente. Aqui, varro tudo dia sim e dia não. Uma varridinha rápida pra não acumular sujeira pra quando você for passar pano. Lembre-se de lavar a vassoura e pazinha também (eu sempre esqueço, então, sei lá, 1x no mês acho que tá ótimo).

Passar pano

Eu gosto de passar todos os dias mas nós sabemos que não dá, né? Então 2x na semana acho que está ótimo. Espera as crianças cochilarem e passe pano (ou passe pano com elas acordadas, só peça que usem chinelo e não corram, não queremos acidentes, né?). Eu gosto de usar aquele rodo tipo “Mop” e uso água, umas gotinhas de detergente e desinfetante de lavanda ou capim limão.

Curiosidade: Capim limão você encontra em supermercado ou loja de limpeza e é ótimo para dispersar energia “densa” ou energia “pesada”. Se na sua casa tem muita briga, muita discussão, pessoas em depressão ou ansiosas, ou muito tristes, passe pano com capim limão ou use o borrifador para colocar nos cômodos. Tem um perfume maravilhoso refrescante, me lembra muito o cheirinho de menta, é bem suave também. Se usar pouco logo o perfume dispersa no ambiente. Depois que comecei a usar em casa senti o ambiente mais “fresco” mais leve. Faz muito tempo que não temos brigas também, enfim. Faça o teste.

Já deu para perceber que não sou uma especialista ou mestre em limpar a casa, né? Rsr. Vamos concluindo então nosso ciclo do lar. Mas com essas dicas sua casa ficará limpinha e cheirosa, se quiser se aprofundar depois na limpeza, aí é uma escolha pessoal de cada um, mas comece dando conta do básico.

Finalizando

Essas dicas são para manter a casa minimamente limpa, aconchegante e agradável. Não sou especialista em organização, limpeza ou minimalismo, mas me considero hoje, uma especialista em amar, aliás, uma aprendiz do amor. Com certeza minha casa hoje é bem mais leve e todos estão mais felizes. Inclusive eu.

Se preciso trabalhar, então separo um horário que esteja mais tranquilo e trabalho neste horário. Mesmo que a casa esteja bagunçada, pois é mais simples arrumar a casa com minha filha acordada do que trabalhar com ela acordada. Filhos exigem atenção e amor em tempo integral, eles não pediram para nascer. Nós que devemos adaptar nossa rotina para cuidar deles e oferecer um ambiente amoroso. Nessa jornada descobri ser necessário também rever meu trabalho, profissão e valor. Então ajustei meus processos para ter mais tempo com a família e trabalhar menos. Portanto não estranhe se começar arrumando sua casa e acabar mudando de emprego para algo que ame mais ou decidir que quer outro corte de cabelo ou mesmo ver a paixão reacender entre você e seu parceiro ou parceira. Tudo isso é o poder do amor e o amor é cura.

Desejo de coração e esses conselhos sejam úteis para você e transforme sua vida, assim como transformou a minha e de minha família. Hoje vivo o ciclo do lar diariamente, de forma natural... E no momento estou me concentrando em tornar minha casa um pedacinho do céu na Terra. E olha só, agora estou aprendendo jardinagem e Feng Shui. Quem diria, né? Que empolgante!

Como seria o seu lar dos sonhos? Sonhe! Realize. É possível e você vai conseguir. Se eu estou conseguindo amiga(o), vai por mim, qualquer pessoa consegue haha

Um grande e carinhoso abraço!

Com muito amor,
Bella.

Compartilhe este livro com quem quiser e precisar.

O conhecimento do amor é livre!

Se quiser falar comigo, estou aqui:

bella@belladiagramacao.com.br