

ORGANIZAÇÃO emocional

E-BOOK EXCLUSIVO



*Os 3 pilares da rotina
organizada para mulheres*



Curso Organização Emocional da Pati Penna. Todos os direitos reservados



Olá, sou a Pati Penna, seja muito bem vinda a este e-book cheio de dicas para organizar a sua rotina, e por consequência a sua vida !

Nós mulheres temos uma rotina insana, lotada de compromissos. Eu aqui falo com as mulheres que exercem ou não uma atividade profissional ... Já estive nas 02 situações, trabalhando e sem trabalhar, e posso afirmar que a rotina de quem fica em casa, principalmente das mães, é igualmente agitada !

Antes de começar a ler sobre os 03 pilares que vão te ajudar a colocar sua vida nos eixos, quero te afirmar que uma casa organizada gera uma rotina organizada, que por sua vez gera uma mente organizada, mais harmonia nos relacionamentos, mais saúde e prosperidade. Então, saiba que estas dicas abaixo fazem parte de um estilo de vida, que eu chamo de [Organização Emocional](#), que muda por completo nossa vida.



1. Organize Sua Casa

Sempre que alguém se queixa de não dar conta da própria rotina, de se sentir sugada, sem energia para nada, sem tempo para se cuidar, etc., a primeira coisa que eu indico é: Organize sua casa antes de mais nada ! Um espaço físico organizado, com poucos objetos, clareia a mente, traz harmonia ao ambiente, faz a energia circular, e prepara você para cuidar da rotina com foco e clareza.

Ok, mas por onde começar ? Em meu curso Organização Emocional, eu explico detalhadamente como organizar seu espaço físico, mas a dica mais preciosa aqui é: descarte TUDO o que não faz mais sentido para você e sua família. Jogue sacos e mais sacos de tralha no lixo, encontre o local certo para cada objeto, e depois me conte por e-mail (oi@cursoorganizacaoemocional.com.br) como foi este processo e quais foram suas conquistas.

2. Tenha a Sua Agenda

do contrário você será vítima da agenda dos outros.

Tenha uma agenda MUITO organizada, contendo cada detalhe do seu dia e da sua semana ... Estudos demonstram que organizar a agenda semanalmente nos traz uma sensação de ter mais tempo, de dominar melhor nosso tempo, e portanto de nos deixar mais equilibradas. Como eu gosto de testar tudo na prática, já fiz planos diários, semanais, mensais, e o que mais funcionou mesmo foi ter uma página semanal com as atividades principais daquela semana, e na noite anterior, preencher os detalhes do dia seguinte. É infalível. Quando você tem isto anotado e exposto, o Universo conspira para que tudo se encaixe perfeitamente em seu dia, conforme planejado.



Todos os domingos, eu preencho minha folha semanal com os principais compromissos – um jantar comemorativo, uma apresentação de ballet da minha filha, uma filmagem para meu blog, uma consulta no dentista, e também as atividades com horário fixo – yoga, meditação, horário de trabalho, horário de dormir e acordar, etc. E a cada noite, eu escrevo de forma muito detalhada tudo o que farei no dia seguinte, com horários bem definidos, como por exemplo : irei ao banco, comprarei a fantasia para a apresentação do ballet, irei ao salão me arrumar para o jantar comemorativo, farei supermercado, arrumarei as mochilas da escola das crianças, ligarei para tal pessoa, etc.

Se por um acaso eu não conseguir realizar alguma tarefa, passo ela para o dia seguinte e assim por diante.

O fato é que ter suas prioridades definidas impede que você passe o dia apagando o incêndio dos outros, deixe de fazer o que de fato era importante para você, e acabe o dia frustrada com a sensação de que não fez nada.

Preparei, de presente para você, uma agenda semanal linda, e você pode imprimir no tamanho que quiser. Eu aqui em casa uso ela em A3, para visualizar melhor !

3. Recarregue a sua bateria ao longo do dia

Eu tive o privilégio de aprender com meu pai, desde muito pequena, a tirar uma pequena soneca de 20 minutos todos os dias depois do almoço. Meu pai sempre acordou eu e meus irmãos às 5 horas da manhã, e eu aprendi a levantar neste horário muito animada, hábito que conservo até hoje!



Eu gosto de fazer Yoga e meditar pela manhã, tomar meu café enquanto ainda o dia não nasceu, escrever um pouco, e depois disto começar minha rotina.

Ocorre que ao longo do dia, nós vamos nos relacionando com muitas pessoas, alguns imprevistos ocorrem, algumas situações tiram a nossa energia, e se não pararmos para repor a mesma energia que tínhamos de manhazinha, certamente às 17 horas estaremos um lixo !

Há muitas maneiras de fazer isto, e eu separei as mais bacanas para mim, para compartilhar com você:

- Tire uma soneca de 20 minutos depois do almoço, se possível. Isto te deixará renovada !
- Faça várias pequenas pausas durante o dia para respirar e se reconectar com você mesma: respire de olhos fechados : conte até 4 na inspiração, segure o ar contando até 4 e expire o ar contando até 8. Durante esta respiração, não pense em nada, apenas deixe os pensamentos passarem pela sua cabeça e não se fixe a nenhum deles.
- Eu considero a nossa Casa como uma extensão da nossa alma. Por isso, ao chegar em casa, eu me conecto comigo , com a minha família, com o melhor da vida, de forma muito rápida. Isto porque transformei a minha casa no lugar mais aconchegante do mundo, e ela é a representação de tudo o que minha alma se identifica, meu porto seguro.

Procure ter várias “âncoras” em casa, que te tragam a sensação de conexão, de bem estar, de alegria, de harmonia. Âncora é um objeto que te remeta a algo, e quando você toca nele, você se conecta a este algo. Gosto de chegar em casa e ver meu mural de fotos da família, tomar banho com um sabonete de lavanda que me acalma, tomar um caldo de mandioquinha que minha avó fazia para mim, entre outras dezenas de coisas que me enchem de energia.



Tenho certeza de que estes 03 pilares: ter uma casa organizada, ter uma agenda organizada, e saber repor a sua energia, irão te ajudar e muito a ter um dia a dia saudável e harmônico !

Se você quiser aprender mais sobre meu método Organização Emocional, clique aqui.

Se quiser falar comigo, me contar sobre alguma situação específica, me envie um e-mail no oi@cursoorganizacaoemocional.com.br.

Um beijo carinhoso,

Pati Penna

