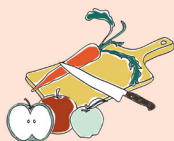
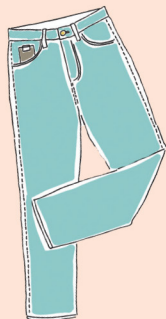


Sueli Rutkowski

Autora com
mais de 100 mil
exemplares
vendidos



Arrume a sua vida



Dicas práticas, truques e conselhos da
maior especialista em organização do país

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sueli Rutkowski

Arrume a sua vida

Dicas práticas, truques e conselhos da
maior especialista em organização do país

academia

Copyright © Sueli Rutkowski, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

Preparação: Andresa Vidal Branco Vilchenski
Revisão: Nine Editorial, Renata Lopes Del Nero e Algo Novo Editorial
Capa: Renata Spolidoro
Projeto gráfico e diagramação: Negrito Produção Editorial
Ilustrações de capa e miolo: Joana Resek

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Rutkowski, Sueli Arrume a sua vida : dicas práticas, truques e conselhos da maior especialista em organização do país / Sueli Rutkowski. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2024. 176 p. ISBN 978-85-422-2512-9 1. Desenvolvimento pessoal. 2. Administração do tempo. 3. Autodisciplina. 4. Organização. I. Título. 23-6540	CDD 640.43
--	-------------------

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2024
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
R. Bela Cintra, 986 — 4º andar — Consolação
01415-002 — São Paulo — SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

1

Como ter uma vida mais feliz?

A tão sonhada felicidade parece ter se tornado o principal foco de atenção entre as pessoas no mundo.

Esse sentimento ganhou tamanha importância que virou até disciplina da Universidade Federal de Pernambuco e, pasmem, o número de vagas precisou ser dobrado para atender à demanda de alunos inscritos.

Mas como conquistar esse sentimento?

A felicidade não está na conquista de um carro novo, na mudança de cargo profissional nem mesmo no nascimento de um filho, ela é um estado de espírito. É uma decisão única, pessoal e permanente.

A felicidade está nas coisas mais simples da vida. Desde decidir acordar de bom humor, olhar-se no espelho e escolher ser feliz, aproveitar a vida ao máximo, curtir o hoje mesmo com os problemas e desafios que enfrentamos no dia a dia.

Ser feliz é ver nas pequenas coisas a verdadeira razão para viver. É ser grata pelo maravilhoso milagre de existir

e ver uma intenção positiva até mesmo nas situações difíceis. É se amar, se aceitar, se perdoar e perdoar o próximo também.

A vida moderna com tantas tecnologias, como celulares e redes sociais, muitas vezes nos leva a um mundo irreal, ou seja, será que se espelhar no outro é o caminho a ser seguido?

Quando vemos algo ou alguém e sentimos a necessidade de ter aquilo ou sermos iguais, será que isso é felicidade?

Muitas pessoas se espelham no mundo fantasioso de outras e não conseguem se alegrar com a própria realidade. Este capítulo do livro pretende oferecer a você um guia sobre a *felicidade*.

Vamos às dicas?

DICA 1

Seja grata

Ressalte o que é maravilhoso em você.



A gratidão, por mais clichê que possa parecer, gera gratidão e nos traz paz. E quanto mais a tivermos em nosso coração, mais conseguiremos mudar o que não nos faz bem.

Você já agradeceu hoje?

Agradeça por quem você é, pela vida que tem, por suas conquistas, seus erros, sua família, seu trabalho.

Apenas seja grata.

Agradecer por estarmos vivos e acordados é essencial para começar bem o dia.

VALE A PENA REFLETIR!

- A vida fica mais leve quando a gente agradece mais do que pede.
- Experimente agradecer mais e pedir menos. Faça um exercício diário, criando uma lista com as coisas pelas quais você deve ser grata no dia. Não poupe esforços e imaginação, olhe ao redor e veja tudo o que você tem.
- Eu garanto, a lista é imensa e não para de crescer com o passar dos dias.

DICA 2

Dê tchau às desculpas desnecessárias

“Desculpa qualquer coisa. Obrigada. Até logo.”

Por que temos a mania de nos desculpar por “qualquer coisa”? Será que somos mesmo tão culpadas assim? Será que tudo exige desculpas?

Estamos tão acostumadas a nos sentir culpadas, a carregar a culpa, seja lá por qual motivo, que antecipamos as desculpas antes de qualquer imprevisto.

Isso está longe de ser saudável! Pare de sair por aí se desculpendo por “qualquer coisa”. Afaste o sentimento de culpa do seu dia a dia e sinta-se mais leve com tudo aquilo que você consegue entregar ao outro.

Evite usar a palavra “desculpe” desnecessariamente.

Se você não se sente culpada, evite-a, pois ela não é complemento direto do seu “obrigada”. Assim, ao se despedir de alguém em qualquer situação, apenas agradeça e despeça-se.

Deixe para pedir desculpas se for realmente necessário. Tenha certeza de que você saberá identificar uma situação que exige um pedido de desculpas.

DICA 3

Não carregue fardos que não são seus

Carregue somente os seus fardos.

Se pedir desculpas em excesso é desnecessário, imagine os fardos que você carrega?

Pare de se culpar por coisas que não estão a seu alcance.

Faça a sua parte e dê o seu melhor sempre, mas não tente ser uma super-heroína capaz de controlar tudo e todos.

Lembre-se, você não é culpada por tudo nem é capaz de solucionar todos os imprevistos e problemas do mundo.

Faça a sua parte, o que estiver a seu alcance e esteja disposta a colaborar com o bem-estar das pessoas, mas não se cobre demais.

DICA 4

Livre-se de tudo o que não te pertence

Viva o presente.

Assim como as desculpas e os fardos do mundo não são só seus, outros itens podem ser deixados pelo caminho. Por exemplo, você não tem – aliás, ninguém tem – o poder de mudar o passado ou de prever o futuro, por isso, para que ficar carregando angústia das coisas que já se passaram ou que ainda nem aconteceram?

As expectativas, os julgamentos, a negatividade, os erros dos outros, o mau comportamento das pessoas... Nada disso te pertence e tudo isso pode ser abandonado.

Você não imagina o peso que irá tirar das costas. Pense nisso e abandone pelo caminho essa mala de fardos que não são seus e que não te fazem bem. Respire e siga em frente, leve.

DICA 5

Acredite em você

Você é o máximo!

É essencial acreditarmos em nós mesmas. Quando depositamos fé e credibilidade em quem somos e em tudo o que fazemos, o resto do mundo passa a acreditar junto com a gente.

Se sua crença em si mesma anda um pouco enfraquecida, preste bastante atenção nas próximas dicas, pois temos de mudar essa relação entre o que você é e o que você acredita ser.

academia

DICA 6

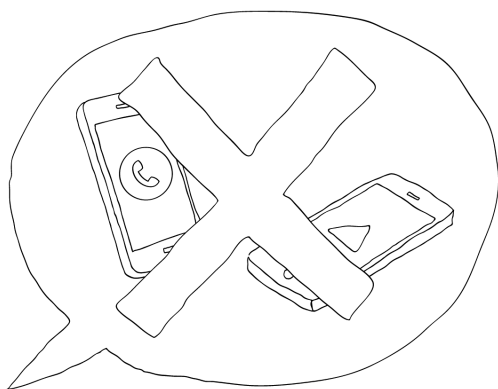
Menos rede social, mais rede real

Tenha mais proximidade com você mesma e com seus amigos.

A vida moderna tem nos levado cada vez mais às redes sociais, a uma vida em que tudo acontece em um clique.

Até que ponto esse estilo de vida é saudável? Até que ponto acompanhar a vida de pessoas que nem conhecemos nos faz bem?

Especialistas já andaram pesquisando um pouco a respeito disso e, atualmente, já é possível diagnosticar quem sofre com a vida inalcançável proposta na internet.



Se você já se viu menosprezando a vida que tem ou tendo crises de ansiedade por conta das redes sociais, chegou a hora de repensar o uso que faz delas, propondo-se a uma vida mais off-line, mais real.

Para reduzir o uso das redes sociais, basta instalar no celular um aplicativo que sinalize o tempo que você permanece on-line. Procure instalar um desses apps, estabeleça um limite diário e programe o celular para avisá-la quando esse limite for atingido.

Procure dar atenção a atividades que podem e devem ser feitas off-line, como ler um livro, assistir a um filme, fazer uma atividade física e, por que não, conversar com as pessoas que estão com você?

Comece a se preocupar com o real e perceba o quanto sua presença é essencial para outras pessoas. Isso fará com que você se sinta mais confiante, centrada e focada nas suas qualidades.

Deixe o outro com a vida do Instagram pra lá!

DICA 7

Mexa-se

Faça uma atividade física em vez de ficar nas redes sociais.

A atividade física só traz benefícios ao corpo e à mente. A sensação de bem-estar e de confiança que um exercício promove é realmente transformadora.

Encontre uma atividade que lhe dê prazer e comece a praticá-la, mas lembre-se: seja generosa com você e não se cobre demais.

O segredo para conseguir sair de casa e vencer a preguiça é começar com algo que lhe dê prazer e lhe faça bem – e, claro, essa sensação só vem quando você faz algo de que realmente gosta.

Encontre o que gosta e bote esse corpo para se mexer!

Os benefícios aparecerão e te deixarão mais confiante em praticar os exercícios.

DICA 8

Oi, amor-próprio, vem cá!

Seja mais gentil com você.

Sorrir é sinal de inteligência.

Qual é a necessidade de se odiar tanto? De encontrar tantos defeitos em uma imagem tão linda que é só sua e de mais ninguém?

Pare com isso! Você é sim a coisa mais linda do mundo inteiro e ninguém pode fazer com que você acredite no contrário.



Você hoje é o resultado da pessoa que tanto lutou para ser.

Procure se amar mais, se elogiar mais e ser mais justa. A partir de agora, você vai:

- ➡ Aceitar e agradecer os elogios que recebe com um sorriso no rosto.
- ➡ Parar de se menosprezar ou achar que os elogios não são sinceros.
- ➡ Ser gentil com sua imagem, comemorando as conquistas diárias, sejam quais forem.
- ➡ Ser menos exigente, cobrar-se menos e lembrar-se sempre de que você lutou e muito para ser quem é agora, neste exato momento.
- ➡ Amar sua imagem. O amor é poderoso e nos ajuda a sermos melhores a cada dia.
- ➡ Agradecer sempre.

DICA 9

Separe um tempo para você

Dia da preguiça, dia de não fazer nada.

Viver no século 21 é cansativo, e muitas vezes as 24 horas do dia parecem passar num piscar de olhos.

É tanta coisa para resolver, tanta burocracia e tantos problemas, que na maior parte do tempo abrimos mão de nós mesmas para dar conta de tudo. Não há nada mais frustrante do que chegar ao fim do dia ou da semana e ter a sensação de que só trabalhamos e nos preocupamos com os outros, não é mesmo?

Por isso, de agora em diante, você vai:

- ➡ Reservar um tempinho do dia para você, mesmo que apenas 15 minutos, mas que esse tempo seja só seu, só para atender a seus desejos.
- ➡ Procurar se organizar e encontrar uma brecha na agenda para marcar um compromisso com você mesma.
- ➡ Descobrir qual período do dia é melhor para você de fato cumprir o compromisso marcado. Mais uma vez, lembre-se: nesse momento, avalie o que é bom e o que funciona para você, pois só assim conseguirá manter esse compromisso diário. Avalie se as manhãs são mais tranquilas que as tardes, ou se as noites são calmas... E escolha o melhor horário.
- ➡ Fazer o que estiver a seu alcance, mas não deixar de fazer.

A sensação de bem-estar e de autocuidado fará de você uma pessoa mais feliz e mais leve no fim do dia.

DICA 10

Leve-se para passear!

Qual foi a última vez que você fez uma coisa que realmente quis?

Pense alguns minutos para responder e seja sincera.

Entretanto, não importa a resposta. Eu quero é chamar a atenção para a importância de mantermos a personalidade e não abriremos mão do que queremos em função do outro. É claro que, muitas vezes, a vida em sociedade nos leva a desistir de algo que queremos ou gostamos muito para facilitar o convívio ou para manter a harmonia nos relacionamentos, mas se permitir realizar desejos é o que nos mantém vivos, nos faz lembrar quem somos e o que queremos para nós mesmas e para quem convive conosco. Desse modo, de hoje em diante:

- ➡ Leve-se para passear.
- ➡ Faça algo que seja satisfatório para você, seja lá o que for, do desejo mais simples ao mais inusitado: essa realização é importante para você e só isso já a torna essencial.
- ➡ Diga “sim” a quem você é.
- ➡ Vá a restaurantes.
- ➡ Saia por aí à toa, sem destino.
- ➡ Faça uma massagem.

- ➡ Compre roupas novas.
- ➡ Viaje.
- ➡ Volte a estudar.
- ➡ Realize, sempre que possível, um desejo seu, pois isso é levar a alma para passear.

academia

