

GRÁTIS • DA EMIKO PARA VOCÊ

A casa que não empobrece

O que tirar da vista hoje, cômodo por cômodo, **sem gastar 1 real**.
Os 8 erros da sala, 5 listas para marcar e um plano de 7 dias.

12 PÁGINAS • PARA IMPRIMIR OU USAR NO CELULAR

ANTES DE COMEÇAR

Casa que parece pobre quase nunca é falta de dinheiro

É coisa demais à vista, coisa quebrada esperando "um dia" e a luz e o espaço brigando com você. Tudo isso se resolve sem comprar nada. Eu sei porque já morei numa casa assim.

Esta lista é o que eu faria com você se eu fosse aí hoje à tarde. Ela não pede reforma, não pede caixa organizadora, não pede jogar fora nada que você ama. Pede só 15 minutos e um cômodo de cada vez.

Como usar

- [ ] **Um cômodo por dia.** Nunca a casa inteira. Quem tenta tudo num sábado desiste no domingo.
- [ ] **15 minutos no relógio.** Tocou o alarme, parou. O que sobrou fica para amanhã, sem culpa.
- [ ] **Marque o quadradinho.** Ver os quadradinhos marcados dá vontade de continuar.

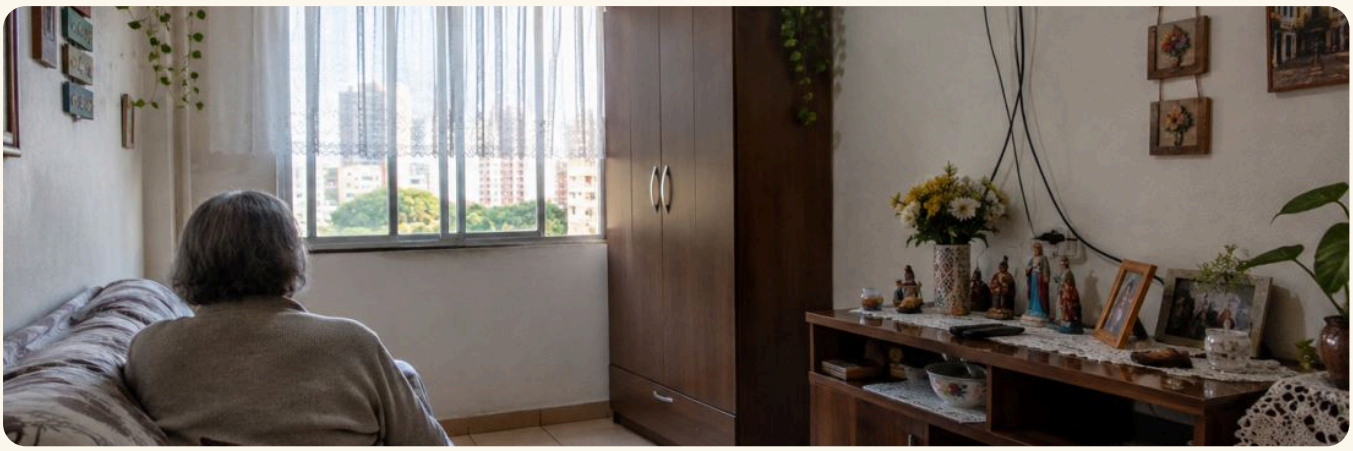
O teste da visita (1 minuto)

Saia de casa, feche a porta e entre de novo como se fosse a primeira vez que você vem aqui. Não arrume nada. Só olhe. Anote as **3 primeiras coisas** em que o seu olho bate. É por elas que você começa.

*"No Japão a gente chama de **ma** o espaço vazio que deixa a coisa importante respirar. Uma casa não precisa de mais coisas. Precisa de espaço para as que você ama aparecerem." — Emiko*

A SALA · O QUE A VISITA VÊ PRIMEIRO

Os 8 erros que empobrecem a sala



1 **Estante e rack cobertos de coisas.** Cada coisinha é bonita; todas juntas viram uma parede de informação, e você vira empregada delas na hora de tirar o pó.

FAÇA HOJE · Tire tudo, passe um pano, devolva só o que passa no teste "uso ou alegria". Escolha 3 ou 4 lembranças; as outras vão para uma caixa, com carinho.

2 **O famoso "depois eu arrumo".** Puxador solto, gaveta que emperra, lâmpada queimada. Para você é invisível; para quem chega, grita.

FAÇA HOJE · Papel na porta da geladeira: anote tudo o que está quebrado. Um sábado por mês é o dia do conserto. Elétrica é com eletricista.

3 **Cortina curta, no meio da parede.** Ela corta a parede e parece que o teto baixou.

FAÇA HOJE · Suba o varão para perto do teto e baixe a barra até quase o chão. Lave a cortina em água fria e pendure ainda úmida.

4 **Uma lâmpada fria sozinha no teto.** Luz de consultório deixa a sala dura e sem aconchego.

FAÇA HOJE · Pegue uma luminária que você já tem e use lâmpada amarelinha num canto. Às 6 da tarde, apague a de cima.

5 **TV alta demais e fios pendurados.** Se o seu queixo sobe para ver a tela, ela está alta. Fio solto é a coisa que mais parece improviso.

FAÇA HOJE • Junte os fios com fita ou braçadeira e passe por trás do móvel. O meio da tela deve ficar na altura dos olhos de quem está sentada.

6 **Planta no vasinho preto da loja.** A planta é linda; o vaso é embalagem.

FAÇA HOJE • Ponha o vaso dentro de um cesto, uma lata bem lavada ou um cachepô que você já tem. Folha amarela fora.

7 **Móvel alto na frente da janela.** A luz do dia é a decoração mais barata que existe, e você está trancando ela.

FAÇA HOJE • Mude o móvel de parede. Se não der, afaste uns 20 cm do vidro para a luz entrar pelos lados.

8 **Quadro que não diz nada sobre você.** Placa "gratidão", cidade que você nunca visitou.

FAÇA HOJE • Troque a imagem e fique com a moldura: uma foto da família revelada vale mais que cinco quadros genéricos.

Sala em 15 minutos • marque

- [ ] Rack só com o que se usa
- [ ] Contas e remédios fora da sala
- [ ] Controles num lugar só
- [ ] Mesa de centro livre
- [ ] Almofadas: só as que você usa
- [ ] Sacolas e caixas fora do canto
- [ ] Fios juntos atrás do móvel
- [ ] Papel do conserto na geladeira

COZINHA · 15 MINUTOS

A bancada não é depósito

- [ ] **Bancada:** fica só o que você usa todo dia
- [ ] **Potes sem tampa** e potes de sorvete fora
- [ ] **Utensílios repetidos:** fica um de cada
- [ ] **Sacolinhas:** só as que cabem num saco
- [ ] **Porta da geladeira:** ímã e papel velho fora
- [ ] **Em cima da geladeira** não é prateleira
- [ ] **Temperos e mantimentos:** confira a validade
- [ ] **Pano de prato encardido** vira pano de chão
- [ ] **Panela queimada** não mora à vista



O ERRO QUE MAIS ENGANA

Achar que o problema é falta de armário. Quase sempre é sobra de coisa: tudo que mora na bancada pega gordura e você limpa três vezes mais.

⛔ Nunca misture água sanitária com vinagre, limão, álcool ou outro produto. Água sanitária sempre sozinha, diluída e com janela aberta.



NO GUIA CASA LEVE

A **Semana 2 inteira** é a cozinha, um dia por vez: bancada livre, potes sem tampa, utensílios repetidos, sacolinhas e a gaveta da bagunça, geladeira por zonas, mantimentos e freezer.

Cada método em fotos, com o antes e o depois, como esta página. **Ver o guia →**

BANHEIRO • 10 MINUTOS

Banheiro de hotel tem pouca coisa

- [ ] **Amostrinhas** e frascos quase vazios: usa ou sai
- [ ] **Cosméticos vencidos** e maquiagem velha fora
- [ ] **Remédios vencidos:** leve a uma farmácia que recolhe; nunca na pia nem no vaso
- [ ] **Em volta da pia:** só escova, sabonete e creme do dia
- [ ] **Chão do box** sem frasco: pendure ou guarde
- [ ] **Toalha puída** vira pano de limpeza
- [ ] **Tapete encardido** ou que escorrega: lave ou troque de lugar
- [ ] **Escova de dente** com mais de 3 meses: troque



O ERRO QUE MAIS ENGANA

Guardar produto "para quando acabar o outro". Você nunca acaba, ele vence, e o banheiro vira prateleira de farmácia. Abriu um, o próximo fica no armário, fora da vista.



NO GUIA CASA LEVE

O **Dia 6** do Plano é o banheiro, e a Parte 4 traz o **banheiro seguro depois dos 50**: o que fazer para não escorregar e não se esticar.

E na limpeza: o encardido do vaso, o rejunte e o box, com o que você já tem em casa. **Ver o guia →**

QUARTO · 15 MINUTOS

Adeus, cadeira das roupas



- [ ] **A cadeira:** cada peça volta para o cabide ou para o cesto
- [ ] **Roupa de outra fase** (que não serve há mais de um ano)
- [ ] **A roupa "para uma ocasião"** que nunca chegou
- [ ] **Cabides:** um tipo só, a roupa já parece arrumada
- [ ] **Criado-mudo:** abajur, óculos, um livro. Só.
- [ ] **Embaixo da cama** não é depósito: puxe e olhe
- [ ] **Sapatos e bolsas** que machucam ou não saem
- [ ] **Lençol e toalha:** dois jogos por pessoa bastam

O ERRO QUE MAIS ENGANA

Começar pelo guarda-roupa inteiro. Você tira tudo, cansa no meio e a cama vira montanha até de noite. Comece pela cadeira. Amanhã, uma gaveta.



NO GUIA CASA LEVE

A **Semana 3** é o quarto: a cadeira, a roupa de outra fase, a roupa "para uma ocasião", sapatos e bolsas, o enxoval guardado e a camiseta dobrada em pé (a gaveta que você enxerga inteira).

Ver o guia →

ENTRADA • 5 MINUTOS

A porta é o primeiro bom-dia da casa

No Japão toda casa tem o **genkan**: o cantinho da porta onde o sapato fica e a rua não entra. Você não precisa de móvel novo para ter o seu.

- [ ] **Sapatos na porta:** só os da semana
- [ ] **Chaves** sempre no mesmo lugar (um pote, um prego)
- [ ] **Correspondência:** abriu, decidiu, nunca fica na porta
- [ ] **Sacolas e caixas** de entrega saem no mesmo dia
- [ ] **Guarda-chuva** molhado não mora no chão
- [ ] **Tapete da porta** batido e sem ponta levantada



E o caminho até a cozinha?

Caminhe da porta até a cozinha e depois do quarto até o banheiro, como se fosse de noite. Tudo o que você precisa contornar (fio, caixa, tapete que escorrega, cadeira fora do lugar) sai do caminho hoje. Casa leve também é casa onde ninguém tropeça.


COMECE POR AQUI

O MAPA DA CASA

Escolha o cômodo que mais incomoda hoje e vá direto ao método.

COZINHA
Pegão, forno, geladeira, panelas, potes

BANHEIRO
Vaso, ralo/ralo, mofo, box, chuveiro

ÁREA DE SERVIÇO
Máquina, tanque, toalhas, manchas

SALA
Pilha, sofá, janela, cristaleira

QUARTOS
Guarda-roupa, cama, debaixo em pé

ENTRADA
Sapatos, chaves, o que vem da rua

QUARTINHO DA BAGUNÇA
Caixas, papéis, lembranças

A REGRA DA EMIKO
Um cômodo por vez. Nunca a casa inteira num dia.

NO GUIA CASA LEVE

O **Dia 2** é a entrada, e a **Parte 4** inteira é a casa fácil e segura depois dos 50: o caminho livre, nada solto no chão, o que mora no alto desce, luz no caminho da noite e a gaveta de emergência.

Ver o guia →

QUANDO VOCÊ TRAVA

A pergunta que decide por você

Segure a coisa na mão e pergunte: **"guardar isto deixa a minha vida melhor hoje?"** Não ontem, não "um dia". Hoje.

As 3 caixas

FICA

Usa toda semana ou te dá alegria de verdade. Volta para um lugar certo.

VAI

Doação, bazar da igreja, brechó. Sai de casa na mesma semana.

DECIDE EM 30 DIAS

Feche a caixa e escreva a data. Se não abriu, já decidiu.

Os 3 "mas" de sempre

"Mas custou caro." O dinheiro já foi. Guardar não traz ele de volta; só ocupa espaço que você paga todo mês.

"Mas um dia eu uso." Se não usou nos últimos 3 meses (ou um ano, para roupa de estação), esse dia quase nunca chega.

"Mas foi presente." O presente era o carinho, e esse você já recebeu. A coisa pode ir alegrar outra casa.

> **E O QUE É DIFÍCIL DE VERDADE?**
> As roupas de quem já se foi. As coisas dos filhos que saíram de casa. As fotos e as lembranças. Isso não se resolve em 15 minutos, e não deve ser feito na pressa.



NO GUIA CASA LEVE

A **Semana 4** é só para o que mais trava, com calma e um método para cada: papéis (e o que nunca jogar fora), livros, presentes, as coisas dos filhos, artesanato parado, fotos e lembranças. Sem briga com a família e sem culpa.

Ver o guia →

SEU PLANO GRÁTIS

7 dias, 15 minutos por dia

Cole na geladeira. Um dia por vez. Se pulou um dia, continue de onde parou.

Dia	O que fazer	Feito
1	Teste da visita + esvaziar e devolver a estante (erro 1)	☐
2	Entrada: sapatos, chaves, sacolas. Papel do conserto na geladeira	☐
3	Sala: cortina lavada, luz do canto, fios juntos	☐
4	Cozinha: bancada livre e potes sem tampa	☐
5	Banheiro: amostrinhas, vencidos, chão do box	☐
6	Quarto: adeus, cadeira das roupas	☐
7	A sacola da semana sai de casa (doação, bazar, brechó)	☐



No fim da semana, faça de novo o teste da visita. As 3 coisas que o seu olho pegava no primeiro dia ainda estão lá?

E DEPOIS DO DIA 7?

Esta lista é a primeira semana. O guia é o mês inteiro.

A primeira semana tira o que se vê. As outras três tiram o que trava, e o fim do mês deixa a rotina pronta para a casa não encher de novo.

Semana	No guia Casa Leve
2 · A cozinha	Bancada livre · utensílios repetidos · potes sem tampa · sacolinhas e gaveta da bagunça · geladeira por zonas · mantimentos e freezer · em cima da geladeira
3 · O quarto	Adeus, cadeira · roupa de outra fase · roupa "para uma ocasião" · camiseta dobrada em pé · sapatos e bolsas · toalhas, lençóis e enxoval · criado-mudo e cama
4 · O que trava	Papéis (e o que nunca jogar fora) · livros e revistas · eletrônicos e cabos · presentes · as coisas dos filhos · artesanato e hobbies · lembranças e fotos
Dias 29 e 30	Caminho livre e gaveta de emergência · a sua rotina: 5 minutos de manhã, 10 à noite, um cômodo por dia



Páginas de verdade do guia: um método por página, em fotos, com o antes e o depois.

O PRÓXIMO PASSO

Pare de ser escrava da sua casa



O **Guia Casa Leve** leva você pela casa inteira em 30 dias, 15 a 20 minutos por dia, em fotos, passo a passo:

- [ ] O Plano de 30 dias pronto, dia por dia
- [ ] Desapegar sem culpa, até das lembranças
- [ ] Arrumar cada cômodo sem comprar uma caixa
- [ ] Uma casa fácil e segura depois dos 50
- [ ] Limpar com o que você já tem em casa
- [ ] Manter tudo com 15 minutos por dia

R$ 27,90

Pagamento único · chega na hora no seu e-mail · garantia de 7 dias: se não for para você, devolvemos o seu dinheiro.

QUERO O GUIA CASA LEVE →

Imprimiu a lista? Aponte a câmera do celular para o código, ou digite **casadaemiko.com.br**.

Com carinho,
Emiko