Categorias: Breves,

Categorias: ,,

Organização Pós-Vida Sueca

Por Mary Ungoed-Thomas

A maioria das pessoas junta muita coisa ao longo da vida. A organização pós-vida sueca é sobre se livrar das coisas que não são importantes para viver melhor e deixar tudo mais fácil para a família depois que você morrer. Isso pode ser feito em qualquer idade.

Esse jeito de organizar se chama ‘döstädning’ em sueco e foi criado por Margareta Magnusson, que escreveu o livro “A Sutil Arte da Organização Pós-Vida Sueca”. Ela diz que quando a gente se desfaz do que não precisa, fica mais fácil ver o que é importante de verdade e viver focando nas pessoas e na vida que queremos. Organizar seus pertences pode lembrar quem você é e ainda ajuda o meio ambiente.

Margareta sugere começar pelas coisas grandes, como móveis, e depois cuidar das menores. O jeito dela é usar adesivos: vermelho para jogar fora, verde para guardar e amarelo para as dúvidas. Também dá para separar em pilhas: Doar, Vender ou Guardar. Você pode até dar coisas úteis para amigos.

Quando for organizar tudo, avise a família onde estão seus documentos importantes e compartilhe suas senhas digitais e financeiras. Fazer isso ajuda a viver com menos estresse, mais foco, equilíbrio e relações melhores.

Sites úteis

BBC

Better

The Spruce

A Plenna não assume qualquer responsabilidade ou obrigação por este conteúdo. Não podemos garantir a exatidão das informações fornecidas por outras entidades, nem somos responsáveis pelo uso que você fizer das informações contidas ou vinculadas a qualquer material.

Date: 2025-05-26

Translation disclaimer: Este conteúdo foi originalmente escrito em inglês. Tradução em português validada por Evelin Albert.