

# RAZÕES PARA SE ORGANIZAR



HOME OPTIMIZER

# HOME OPTIMIZER

A HOME OPTIMIZER é uma empresa de consultoria que ajuda a encontrar soluções criativas para simplificar a vida, através da organização e optimização de espaços, de documentos e rotinas diárias, ajudando as pessoas a ganharem mais tempo, permitindo aumentar a sua qualidade de vida e o seu bem-estar, tornando-se mais felizes.

## SERVIMOS E FAZEMOS A DIFERENÇA NA VIDA DAS PESSOAS.



Susete Lourenço é certificada em organização profissional, pela International Association of Professions Career College. É a primeira Professional Member em Portugal da conceituada NAPO - National Association of Productivity & Organizing. Licenciada em Ciências da Informação e Documentação pela Universidade Aberta.

Foi, durante 17 anos, responsável pela Biblioteca e Arquivo da CMVM – Comissão do Mercado dos Valores Mobiliários e, durante 7 anos, responsável pelo Centro de Documentação da Bolsa de Valores de Lisboa. Trabalha atualmente como Consultora de Optimização de Espaços e Documentação na HOME OPTIMIZER.





# ORGANIZAR É UM PROCESSO, NÃO UM MOMENTO.

HOME OPTIMIZER

Costumamos dizer que não temos tempo para nos organizarmos, mas este é realmente um dos melhores investimentos que podemos fazer para ganhar mais tempo livre.

Às vezes, as mudanças necessárias podem parecer complicadas, mas na grande maioria delas basta apenas alguns pequenos ajustes para fazer a diferença na sua vida.

Este Ebook vai mostrar-lhe as razões pelas quais a organização pode melhorar a sua vida. Leia com atenção e reflita sobre cada ponto apresentado, aplicando-o à sua realidade. Acreditamos que alguns deles vão entrar em sintonia consigo e criar a motivação para dar o próximo passo.

## PORQUE VOCÊ MERECE O MELHOR!

Assumir o compromisso de se organizar pode significar tirar mais proveito da sua vida! Lembre-se que ser organizado não é sobre como as coisas parecem ser, mas sim sobre a forma como você sente as coisas.

É reduzir as barreiras mentais e físicas que você **QUER TER** na sua vida.



## **AS PESSOAS MAIS ORGANIZADAS CONSEGUEM:**

- Ter mais tempo de qualidade para a sua família e amigos;
- Usar o seu tempo para desenvolver relacionamentos positivos;
- Controlar a sua saúde através de consultas de rotina com profissionais de saúde, porque gerem bem o seu tempo;
- Não se preocupar em fazer dietas rígidas porque consomem os alimentos certos para o seu corpo;
- Ser pontuais nos seus compromissos;
- Receber bem em sua casa convidados inesperados;
- Aproveitar todos os momentos;
- Sentir-se prontas para novas oportunidades!



Uma pesquisa feita nos EUA, encomendada pela Intel e conduzida pela Harris Interactive®, revelou que aproximadamente 4 em cada 10 utilizadores adultos (38%) levou os seus computadores ou laptops de férias e mais de metade (53%) assumiu que provavelmente levará um laptop em férias no futuro.

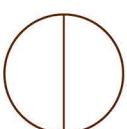
"Intel Survey: Vacationers Taking, Thinking of Taking Laptops" (Traveling Telecommuter, 7/24/2006)

## **AS PESSOAS ORGANIZADAS TÊM MAIS TEMPO PARA:**

- Ir de férias;
- Praticar alguns hobbies;
- Fazer desporto;
- Desenvolver projetos pessoais;
- Trabalhar com clientes;
- Colaborar com colegas de trabalho.

## **AS PESSOAS ORGANIZADAS NÃO PERDEM TEMPO A:**

- Procurar itens perdidos;
- Comprar coisas que já possuem, mas não conseguem encontrar;
- Refazer os seus passos para descobrirem onde deixaram as suas coisas.



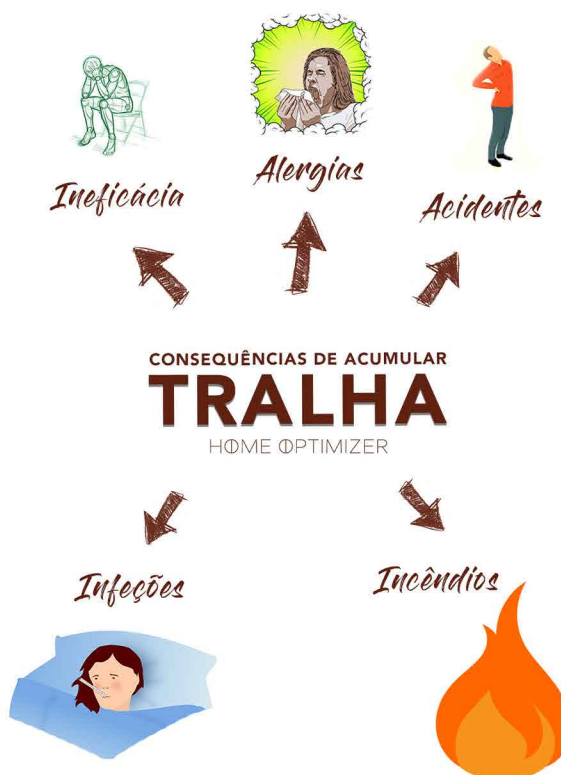


### AS PESSOAS ORGANIZADAS TÊM MENOS TRALHA E, PORTANTO:

- Têm mais espaço para estacionar o carro na garagem;
- Têm prazer em convidar familiares, amigos ou colegas para visitar a sua casa;
- Encontram as chaves e outros objetos sempre que precisam;
- Arranjam espaço para coisas novas;
- Usam as roupas que têm nos seus armários;
- Têm mais oportunidades de doar itens que já não utilizam.

### AS PESSOAS ORGANIZADAS ECONOMIZAM DINHEIRO PORQUE:

- Não precisam de substituir os itens que não conseguem encontrar em casa;
- Não deixam estragar comida;
- Preparam refeições (saudáveis) em casa e não recorrem a junk food ou take away;
- Não perdem contas importantes;
- Pouparam nas suas compras porque usam vales de desconto;
- Dão uso aos cartões presente em vez de deixá-los esquecidos no fundo de uma pilha de papéis;
- Evitam multas de excesso de velocidade por garantirem que nunca estão atrasadas.



Segundo um estudo americano, os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças afirmam que 80% das nossas despesas médicas estão relacionadas com stress.

"Desire: Connecting with What Customers Want" (Fast Company, 12/19/2007)







## **AS PESSOAS ORGANIZADAS DEIXAM UM LEGADO PORQUE:**

- Passam esta habilidade (de organização) para os seus filhos, ao longo da vida;
- Mantêm a sua última vontade e o testamento atualizados;
- Deixam os seus assuntos em dia, como a organização da casa, por exemplo, permitindo aos membros da família pouparem tempo valioso, quando morrem.

Um estudo publicado na NeuroImage descobriu que desenvolver duas tarefas mentais em simultâneo reduz a capacidade cerebral disponível para qualquer uma delas.

"The Difficulties of Multi-tasking by Colin Allen." – "The Awful Truth Behind Multi-tasking" (Avery, Projects and Ideas)

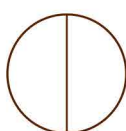
## **AS PESSOAS ORGANIZADAS PODEM:**

- Encontrar facilmente os cartões, ou cheques, no momento de pagar uma conta;
- Ter tempo para configurar pagamentos automatizados e pagarem as suas contas automaticamente sem esforço ou custos adicionais;
- Tirar férias, porque as coisas no trabalho correm bem;
- Vender as suas casas a preços mais elevados.



De acordo com o Grupo Delphi, uma consultora em Boston, 15% do papel utilizado nas empresas é perdido e 30% do tempo dos funcionários é gasto à procura desses mesmos documentos.

Jane M. Von Bergen, (Boston Globe, 3/12/2006)



## COMO ORGANIZAR AS SUAS MEMÓRIAS E RECORDAÇÕES?



## AS PESSOAS ORGANIZADAS SÃO MAIS PRODUTIVAS EM CASA E NO ESCRITÓRIO PORQUE:

- Respondem às chamadas telefônicas e emails em tempo útil;
- Sabem gerir o seu tempo e, por isso, conseguem fazer mais coisas;
- Economizam tempo porque recorrem às ferramentas certas (software e hardware);
- Conseguem delegar tarefas para os seus assistentes.

Um estudo Americano e Europeu, conduzido pela Esselte Corporation, concluiu que três em cada quatro trabalhadores da pesquisa concordavam com a afirmação: "Torno-me mais stressado quando tudo está desorganizado e não consigo encontrar documentos importantes quando preciso."

Jane M. Von Bergen, "30 Percent of All Employees' Time is Spent Trying to Find Lost Documents" (Boston Globe, 3/12/2006)

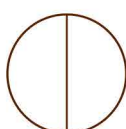
## AS PESSOAS ORGANIZADAS TÊM MENOS STRESS NAS SUAS VIDAS PORQUE:

- Conseguem encontrar as coisas sempre que precisam delas;
- Sentem-se menos sobrecarregadas com novos projetos;
- Têm mais tempo para pensar sobre as coisas e falar sobre elas;
- Dividem grandes projetos em tarefas mais curtas.

NÃO INTERESSA A VELOCIDADE A QUE FAZ AS SUAS TAREFAS DESDE QUE

# NUNCA DESISTA

HOME OPTIMIZER





### **AS PESSOAS ORGANIZADAS SÃO MAIS PROPENSAS A USAR O SEU DINHEIRO COM SABEDORIA PORQUE:**

- Têm tempo para pesquisar diferentes opções antes de escolher a que vão comprar;
- Pagam as contas a tempo, garantindo melhores condições de crédito, avaliações e taxas sobre empréstimos, sempre que necessário;
- Reservam tempo para planear a reforma;
- Usam pontos ganhos para marcar novas viagens aéreas e conseguir algum desconto;
- Compram uma vez e usam várias vezes, aproveitando bem o que compraram.

### **AS PESSOAS ORGANIZADAS CONSEGUEM RECUPERAR DE UM DESASTRE MAIS RAPIDAMENTE PORQUE:**

- Como tudo está organizado, em caso de desastre, conseguem encontrar o que é importante;
- Reservaram tempo para obter informações, escolheram a cobertura do seguro que realmente se ajustava às suas necessidades e mantiveram-no atualizado;
- Encontram os documentos do seguro em cinco segundos ou menos;
- Possuem um plano para responder de forma eficaz em caso de crise.



Num estudo da Financial Planning Association, foi indicado pelos entrevistados que a falta de gestão de tempo e disciplina contribuem para que 63 % das pessoas enfrentem obstáculos em relação à sua saúde, tudo porque existe uma ligação direta entre o stress, a má gestão de tempo e a deterioração da saúde.

"Financial Planning Association, 2008 Health of Advisors Report" (Financial Planning Association Press Release 1/5/2009)





# 7 QUESTÕES IMPORTANTES

Depois de ler este e-book, reflita e identifique os seus desafios de organização respondendo às seguintes questões:

## PRIMEIRA

O que é que você quer da sua vida?

A sua resposta deve estar de acordo com os seus valores e as suas metas.

## SEGUNDA

Conhecer o seu potencial requer um caminho.

Vê áreas da sua vida que gostava de mudar? Consegue implementar facilmente novas estratégias?

## TERCEIRA

Acabou de ler as várias vantagens de ser organizado.

Escolha três pequenos passos que gostaria de fazer hoje para atingir os seus objetivos.

## QUARTA

Talvez nunca tenha tido tempo de pensar ou calcular o custo e o stress que a desorganização traz para a sua vida. Pense um pouco sobre este assunto.

## QUINTA

No que é que está a trabalhar agora? O que tem na sua mente quando projeta a vida que você quer, ou para se tornar na pessoa que deseja ser?

## SEXTA

Qual é o custo da desorganização na sua vida?

Quais são as vantagens de começar a organizar-se já?

## SÉTIMA

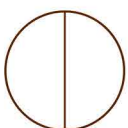
Quem mais beneficiará da sua organização? Você?

A sua família, amigos, os colegas de trabalho?

Esperamos que tenha percebido que a falta de organização é dispendiosa, tira energia e faz com que se afaste da vida que você merece.

Comece com passos pequenos e fáceis para chegar aos seus objetivos de organização.

Garantimos-lhe que verá a sua vida **MUDAR** imediatamente.





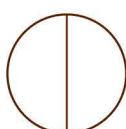
Para mais informações e recursos para ajudar a construir uma **Vida Melhor** e mais **Gratificante**, acompanhe as nossas redes sociais.

Ou contacte-nos diretamente para:

Telf: (+351) 211 392 617

Telm: (+351) 969 059 595

Email: [info@homeoptimizer.pt](mailto:info@homeoptimizer.pt)



[WWW.HOMEOPTIMIZER.PT](http://WWW.HOMEOPTIMIZER.PT)

©2019 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS