KATHY PEEL



DONAS DE CASA ESTRESSADAS

10 formas de transformar a administração familiar

DONAS DE CASA
ESTRESSADAS

Como restaurar a ordem e harmonia de sua família e de sua casa

DONAS DE CASA ESTRESSADAS

Como restaurar a ordem e harmonia de sua família e de sua casa

KATHY PEEL

Traduzido por Patrícia Merlin

1ª Edição

CPAD

Rio de Janeiro
2014

Todos os direitos reservados. Copyright © 2011 para a língua portuguesa da Casa Publicadora das Assembleias de Deus. Aprovado pelo Conselho de Doutrina.

Título do original em inglês: *Desperate Households Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois, EUA*
Primeira edição em inglês: 2007
Tradução: Patrícia Merlin

Preparação dos originais: Cristiane Alves
Revisão: Daniele Pereira
Capa: Josias Finamore
Adaptação de projeto gráfico: Fagner Machado

CDD: 248 - Vida Cristã
ISBN: 978-85-263-0706-1

As citações bíblicas foram extraídas da versão Almeida Revista e Corrigida, edição de 1995, da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação em contrário.

Para maiores informações sobre livros, revistas, periódicos e os últimos lançamentos da CPAD, visite nosso site: http://www.cpad.com.br

SAC — Serviço de Atendimento ao Cliente: 0800-021-7373

Casa Publicadora das Assembleias de Deus
Caixa Postal 331
20001-970, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

2ª impressão: 2011
Tiragem 2.000

Às educadoras da Family Manager em toda a América, que se uniram a mim nesta causa de construir famílias fortes e lares organizados e felizes.

Agradecimentos

É preciso uma equipe para administrar uma família — e escrever um livro.

Ao meu marido, Bill; nossos três filhos, John, Joel e James; e nossa nora, Genevieve. Agradeço a Deus por todos vocês. Se nosso amor não fosse incondicionalmente forte, nossa família não fosse tão divertida e apoiadora, eu não estaria escrevendo este livro e assim não seria capaz de cumprir meu chamado de ajudar outras famílias a experimentarem o que temos. Amo todos vocês.

Aos meus fiéis amigos e parceiros que abraçaram a causa de ajudar famílias e investiram tempo, dinheiro, ideias e energia para chegar à realização de uma rede nacional de educadoras da Family Manager [Administradora da Família]. Agradeço de todo coração a David Waldrep, presidente da Rede Family Manager; Larry Ragland e Chris Gaines da Isphere, nossos parceiros técnicos; Cynthia Pharr Lee, da CPharr and Company, nossos parceiros em relações públicas; Dan Johnson, amigo de longa data e presidente da Ultimate Performance. Amo a cada um de vocês e aprecio sua dedicação a este importante empreendimento.

Aos meus parceiros em publicação da Tyndale House Publishers, especialmente Jan Long Harris e Doug Knox. Obrigada por acreditarem na minha visão dos livros da Picket Fence Press e na causa de trazer recursos atuais para acalmar os corações e corresponder às necessidades das mulheres modernas e ocupadas. E a todos os membros da família Tyndale que dedicaram longas horas para fazer este livro acontecer — meu editor, Kim Miller; Nancy Clausen, Sarah Atkinson, Erik Peterson e Yolanda Sidney, do marketing e produção; e Sharon Leavitt — a que faz tudo funcionar perfeitamente — ofereço minha sincera admiração.

Às educadoras da Family Manager e às famílias com as quais trabalhei, aprecio sua boa vontade em compartilhar suas histórias de forma que outras famílias sejam encorajadas e extraiam riquezas das lições que vocês tiveram, bem como dos desafios que venceram. E às queridas amigas Judie Byrd, Pam Pfeffer, Peggy Zadina e Erin Botsford, que ofereceram suas histórias e

habilidades para o livro, e a Ann Matturo e Tyra Banks pela excelente ajuda com a pesquisa e edição.

Aos meus fiéis amigos e médicos, Dra. Kathryn Waldrep, Dra. Rosemary McCoy, Dra. Alison Laidley e Dr. Patrick Hodges, que contornaram minha agenda como palestrante e autora e me levaram de um diagnóstico de câncer de mama em fase inicial para a categoria de 100% curada. Agradeço a Deus por seus talentos e dedicação.

Sumário

Agradecimentos

Sua Vida É assim?

Introdução
Quando “Felizes para Sempre” não É o que Você Esperava

1. Pensando sobre o seu Papel
Do que se Trata a Administração Familiar

2. Seu Estilo Pessoal em Administrar a Família
Aprendendo a Trabalhar com o que Você Tem

3. Transformação das Prioridades
Tornando sua Casa mais Divertida e Aconchegante

4. Transformação da Comunicação no Casamento
Voltando para a Estrada do “Felizes para Sempre”

5. Transformação da Equipe Familiar
Como Reduzir sua Necessidade de se Irritar

6. Transformação da Rotina Matinal
Transformando Caos em Calmaria

7. Transformação do Dia de Escola
Primeiros Socorros para Famílias em Frangalhos

8. Transformação do Jantar
Vencendo a Batalha “O que Tem para o Jantar?”

9. Transformação da Bagunça
Avançando para uma Casa Organizada

10. Transformação no Gerenciamento do Tempo
A Coragem de Pedir Ajuda

11. Transformação Financeira
Formas Fáceis de Economizar a cada Mês

12. Transformação no Autogerenciamento
Encontrando Tempo para Perseguir seus Sonhos

13. Qual seu Grau de Desespero?
Poder que Gera Mudança

“Você corre sério risco de quebrar o laço se o mantiver sempre esticado.”

Fedro

“Toda mulher sábia edifica a sua casa, mas a tola derriba-a com as suas mãos.”

Provérbios 14.1

“Existem custos e riscos em uma tomada de ação, mas eles são infinitamente menores que os grandes riscos e custos da inércia confortável.”

John F. Kennedy

Sua Vida É assim?

Lauren M.

06h40, segunda-feira

- O alarme berra no ouvido de Lauren após poucas horas de sono.
- Ela entra no chuveiro e lava o cabelo rapidamente.
- Enquanto o seca, ela olha distraída para dentro do armário imaginando o que vestir.
- Enfia-se dentro do roupão. Depois do café ela decidirá como se arrumar.
- Ela grita, para ter certeza de que os três filhos estão acordados, enquanto desce as escadas para pegar o biscoito e preparar os lanches.
- Ah, não! O leite está estragado!
- Ela se culpa por não ter conferido o prazo de validade e vasculha o armário tentando encontrar pão.
- Sua filha de 12 anos invade a cozinha enfurecida porque seu jeans não foi lavado.
- Sua filha de 8 anos entra chorando porque não consegue encontrar — de novo — seu livro de vocabulário.
- Enquanto procuram freneticamente pelo livro, Lauren encontra seu filho de cinco anos — ainda de pijamas —animado jogando videogame.
- Ela range os dentes para evitar pronunciar palavras feias.
- Silenciosamente explode de raiva por causa do trabalho exigente de seu marido. Ele nunca está lá quando ela mais precisa dele.
- Com todo o autocontrole que consegue reunir, Lauren diz a si mesma para respirar fundo e se recompor para que as crianças não percam o transporte escolar.
- Não importa, ela os levará de carro e tomarão café no caminho.
- Não, ela muda de ideia... isso não vai funcionar. Ela tem uma reunião

com um cliente importante às 9 horas, e se levar as crianças não conseguirá chegar a tempo.

- O relógio faz tique-taque.
- Ela não está vestida e o cabelo ainda está molhado.
- Sente uma pontada de dor de cabeça.
- Pergunta-se por que tudo é tão difícil.
- Fecha os olhos e se lembra de seu tempo de faculdade.
- Ela se graduou com a maior das honras e estava destinada ao sucesso.
- Agora se sente uma perdedora.

Nicole W.

17h30, terça-feira

- Nicole analisa a lista de tarefas que rabiscou antes do café.
- Ela não parou o dia inteiro e não fez nada do que estava escrito.
- Seu bebê de três meses está inquieto.
- Jantar... Humm, ela ainda não pensou sobre isso.
- Seu marido chega e pergunta o que ela fez durante o dia todo. (Ela detesta quando ele faz isso.)
- O telefone toca. Distraidamente, ela atende. É sua vizinha gabando-se de ter polido o chão, limpado as janelas e assado bolinhos para o time de futebol. O jantar está no forno, então ela está saindo para uma caminhada. Será que Nicole não gostaria de acompanhá-la?
- *Não, eu não quero sair para caminhar com você, sua "tamanho PP"*, é o que Nicole pensa em responder.
- Ela morde a língua e declina do convite.
- No reflexo na janela, percebe seu corpo desgrenhado e fora de forma.
- Ela está com o mesmo moletom que vestiu há três dias.
- Como pôde acontecer isso? Nesse mesmo período no ano anterior era charmosa, centrada, competente.
- Ela estava ansiosa por ver o resultado positivo de seu teste de gravidez.
- Ao segurar seu bebê pela primeira vez, soube que seria complicado voltar a trabalhar.
- Ela deixou o trabalho para se dedicar à maternidade e à administração da casa.
- Agora ela está fora de controle.
- Sente-se incompetente, deprimida.
- Ela gerenciava uma equipe no escritório. Por que gerenciar uma pessoinha e sua própria vida tornou-se tão desafiador?

Allison G.

03h17, quarta-feira

- Allison se vira na cama tentando ignorar os roncos do marido.
- Inúmeros problemas passam por sua cabeça.
- Ela se lembra do dia em que percebeu uma placa de “Vende-se” na frente da casa de seus sonhos.
- Ela sempre quis uma casa para reformar com seu charme.
- A localização era perfeita — perto do trabalho de seu marido e da escola onde ela lecionava e seus filhos estudavam.
- Eles adorariam trabalhar em família, pintando e modernizando a casa nos fins de semana.
- A casa era habitável do jeito que estava, mesmo com os banheiros feios.
- Ela só não toleraria o papel de parede da cozinha, que era horrível. Aquilo tinha que sair dali imediatamente.
- Ela iria procurar por uma estampa que expressasse melhor sua personalidade — clara e alegre.
- Agora, oito meses depois da mudança, eles não tinham feito muito progresso.
- Pilhas de caixas fechadas ocupavam boa parte da garagem.
- Pratos descartáveis viraram regra.
- Os quartos são pouco funcionais. As crianças se acostumaram a vestir as roupas que pegam direto na área de serviço.
- Os banheiros ainda são feios.
- O insuportável papel de parede da cozinha ainda precisa ser trocado.
- Ela reconhece que isso não é tão ruim — um papel de parede que refletisse sua personalidade irritada seria pior.
- Culpa o marido pelo ponto a que as coisas chegaram. Ele a culpa.
- Ela não gosta da pessoa que se tornou.
- Está cansada de viver no caos.
- Não sabe por mais quanto tempo suportará isso.

Beth Ann J.

14h35, quinta-feira

- Beth Ann olha seu relógio, se perguntando se sua filha de sete anos está sentindo-se melhor.
- Esta manhã ela reclamou da garganta arranhando.
- Ela desejava que as duas ficassem em casa, mas não poderia perder outro dia de trabalho.
- O fato de ser mãe solteira ainda parece surreal.
- Quando seu marido pediu o divórcio, ela ficou chocada. Nunca suspeitou de seu caso.
- A pensão para a filha é irregular. Ela está vivendo em dificuldades financeiras.
- Ela detesta mandar a filha para a creche após a escola.
- Tem uma reunião obrigatória esta tarde, então sua filha deverá ser a última a ser buscada.
- Então vem a pergunta sobre o jantar. Fast food de novo?
- Prometeu a sua filha que convidaria algumas amigas para dormir no fim de semana. Ela se importaria de adiar — novamente?
- A casa está uma ruína. Ela não faz faxina há semanas. A pilha de roupa suja está enorme.
- Seu celular toca. É da escola. Sua filha está com febre. Entorpecida por suas responsabilidades, ela se esforça para segurar as lágrimas e diz à enfermeira que estará a caminho.
- Ela provavelmente irá parar em algum lugar a fim de comprar comida.
- Por mais que lamente sobre seus hábitos alimentares nada saudáveis, não encontra tempo para cozinhar.
- As contas precisam ser pagas. Terão que esperar.
- Ela não vê seus amigos há meses.
- Surgem lágrimas em seus olhos.
- Ela tem que se recompor para encontrar a filha.

Meredith B.

22h10, sexta-feira

- A casa está em silêncio.
- Meredith está sozinha, organizando as contas na sala.
- Ela liga o noticiário para saber o tempo previsto para o dia seguinte.
- Se estiver sol, ela quer limpar as janelas.
- Irá persuadir o marido a limpar as calhas e regar o jardim. Ele deseja ir à exposição de barcos, mas isso não acontecerá.
- Ela é eficiente no que faz. Nunca perde tempo.
- Sua casa não tem uma sujeirinha.
- Seus armários e gavetas são perfeitos para um rei (ou rainha).
- As crianças mantêm seus quartos imaculados para não arriscarem ficar de castigo por tempo indeterminado.
- Ela não permite comida fora da cozinha.
- Sempre reclama com o marido para guardar suas coisas.
- Ela nunca tem tempo para relaxar e nem tolera que membros da família relaxem.
- A família não aprova sua forma de cuidar da casa, mas ela só se preocupa com isso.
- Ela tem notado que ultimamente seus filhos estão sempre querendo ir para a casa de amigos.
- “Está tudo bem”, ela diz a si mesma, “menos bagunça para eu arrumar”.
- Seu marido tem ficado no trabalho até tarde, inclusive nas sextasfeiras.
- Esta manhã ela perguntou o que tinha de tão importante no trabalho. Ele respondeu que o escritório era mais agradável que sua casa.
- Ele disse também que não se importava se a casa estivesse superlimpa. Era tedioso viver com uma mulher que nunca se divertia.
- Ele disse que a vida é muito curta.
- Ela estava em casa, atarefada, mas sentia-se sozinha.
- Ela se perguntava se não estava afastando sua família.

Quando “Felizes para Sempre” não É o que Você Esperava

Desespero. A maioria de nós chega nesse destino de uma forma ou de outra, em algum ponto da vida. Acordamos um dia e percebemos que está tudo fora de controle — e não sabemos como ficou assim. De alguma forma, assuntos de casamento, filhos, agendas, carreira, finanças, aparência, sogros ou parentes colidiram e a vida parece estar a ponto de ser destruída.

Então, onde tudo deu errado? Antes de casar, todas sonhamos com um lar feliz. De mãos dadas com o amor de nossa vida, enfrentaríamos o mundo. Iniciaríamos uma família e seríamos pais excepcionais. Criaríamos um lar confortável e aconchegante, faríamos do jantar em família uma honrada tradição e teríamos festas memoráveis com familiares e amigos.

Certamente estes eram sonhos elevados, mas todas pensávamos que era possível conseguir. Nenhuma de nós fez votos para criar um lar caótico e uma vida miserável quando no altar dissemos “Sim”. Como uma mãe atormentada declarou, “Eu amo minha família, mas com certeza não contratei isso”.

Mesmo lares que iniciam em solo firme podem perder o controle. Talvez você e seu marido tiveram uma boa preparação pré-nupcial e começaram a vida em comum com um excelente planejamento. Dado que ambos trabalham fora, vocês dividiam os afazeres de casa — mantendo o lar limpo, arrumado e pronto para receber os amigos com quem gostam de conviver.

Volte para o presente. Talvez seu primeiro filho tenha nascido há poucos meses e você teve que retornar ao trabalho para ajudar no orçamento. Você aproveita cada minuto vago em casa para embalar seu bebê e extrair leite. Bagunça e poeira se enraizaram no ambiente que antes era bem arrumado e onde só viviam adultos. Agora você se pergunta se algum dia irá divertir-se — ou pelo menos ver seus amigos — novamente.

Ou talvez você seja o tipo de mulher que não se irritava facilmente. Seus pais e professores costumavam se vangloriar de sua calma e compostura. Hoje

em dia, você sai do sério só de andar pela casa desarrumada no final de um dia cheio. Você fica lá parada olhando o chão, as bancadas repletas de brinquedos, papéis e louça suja. As crianças puxam a borda da sua blusa perguntando o que tem para o jantar, e tudo o que você quer fazer é sair pela porta, entrar no carro e começar a dirigir. Para qualquer lugar.

Mesmo a mais serena de nós pode sair do sério.

Todas as mães — mesmo aquelas que parecem perfeitas (o que não são) — têm desafios e dias ruins. Nenhuma está isenta das birras de uma criança de dois anos, da rebeldia de um adolescente, de eletrodomésticos quebrados, goteiras, finanças oscilantes, companheiro ranzinza e sonhos frustrados de uma vida diferente e melhor. Simplesmente não existe um lar perfeito, uma família perfeita sem necessidade de melhoria.

Entretanto, existe algo como um bom lar — um lugar onde os membros da família (incluindo você) entram pela porta e pensam: "*Gente, é bom estar aqui!*". Existe algo como uma boa família — em que opostos excepcionalmente talentosos vivem juntos em harmonia e se ajudam mutuamente para desenvolver os potenciais dados por Deus. E existe algo como uma vida pessoal em constante aperfeiçoamento — na qual você aprende diariamente a receber o amor incondicional de Deus e a força prometida para ajudá-la a administrar seu lar, equilibrar sua agenda, tomar decisões inteligentes, amar os outros com paciência, enfrentar crises corajosamente e desenvolver sua própria vida de forma cada vez melhor. Em poucas palavras, é o que você aprenderá neste livro.

Nunca É tarde para Mudanças

Talvez você esteja pensando: *Fácil para você dizer, Kathy Peel, mas não sou como você, e você não sabe o quanto as coisas vão mal em minha casa*.

Você está certa. Eu provavelmente não a conheço nem os maus pedaços que tem passado. Contudo, apesar de não jogar, eu apostaria que sou mais parecida com você do que pensa, e que existiram momentos em minha vida tão ruins — ou até piores — que os seus.

Quando as pessoas me ouvem ser apresentada como a Administradora da Família Norte-Americana (após a Oprah Winfrey me chamar dessa forma, o apelido pegou), às vezes ficam surpresas ao ouvir que não sou instintivamente organizada. Além do mais, o que é uma Administradora da Família Norte-Americana se não for organizada? A realidade é que não foi fácil ou rápido aprender a administrar minha casa e minha família. Ao contrário, isso começou depois de uma série de falhas. Algumas das coisas que você lerá são extremamente embaraçosas para eu contar. Você verá que, quando me casei, estive perto da total incompetência em quase todas as áreas da administração familiar. Não fico orgulhosa dessas histórias, mas eu as compartilho para dar esperança. Agora posso perceber o quanto as lições que aprendi em cada tropeço contribuíram para um sistema que hoje mantém a minha família e milhares de outras nos trilhos. Acredite em mim, não importa se as circunstâncias parecem ruins agora, elas podem melhorar!

Ao longo deste livro conto histórias verdadeiras de famílias reais (incluindo as minhas). As mulheres citadas trabalharam comigo ou como educadoras certificadas da Family Manager que completaram o treinamento, presencial ou à distância, na nossa Universidade Family Manager. As educadoras avaliaram as áreas de interesse da família e juntas criaram um plano para ajudar as mulheres na organização da casa. No decorrer do livro, você encontrará detalhes desse plano, juntamente com estratégias que podem ser implementadas para lidar com suas frustrações em dez áreas comuns.

"Eu te esforço, e te ajudo."
– Isaías 41.10

Tem sido uma honra participar durante esses anos na transformação de vários lares, alguns deles para programas de televisão, outros para artigos de revistas e histórias de jornais. Acredito que Deus tenha me colocado na vida de cada família por alguma razão. Antes de cada

oportunidade na mídia, sempre oro pedindo a Deus que me dê habilidade para focar no problema de cada família (e não no jornalista ou fotógrafo próximo a mim) e saber que solução lhes dará alívio.

As pessoas que abrem seus lares para as equipes de transformação da Family Manager não são estatísticas ou alvos fáceis que querem seus quinze minutos de fama. São homens, mulheres e crianças reais à procura de respostas e que têm esperança de que suas vidas melhorarão — e que talvez suas histórias possam ajudar outras pessoas.

Os lares não podem ser mudados durante o tempo que se leva para gravar um segmento de cinco ou trinta minutos de show; contudo, as pessoas realmente começam a ver como simples alterações podem transformar suas vidas. Todos, incluindo a mim, aprendem lições durante as transformações. Todos queremos que nosso lar seja um lugar onde possamos escapar do estresse do mundo externo. Somos sempre lembrados de que ninguém é bom em tudo e que há esperança para todos.

"O ser humano mais bem educado é aquele que compreende a própria vida que vive."
– Helen Keller

Durante essas mudanças, tenho visto maridos e esposas reacendendo seus relacionamentos, mães solteiras encontrando equilíbrio para suas vidas sobrecarregadas, e pais e filhos desenvolverem o espírito de equipe e aprenderem a se comunicar de maneira saudável. Tenho visto quartos e armários antes empilhados de coisas acumuladas tornarem-se locais organizados e úteis. Talvez o mais recompensador tenha sido ver mulheres redescobrirem seu inestimável valor e encontrarem tempo para se desenvolver e cuidar de si mesmas. É um privilégio ver vidas transformadas quando os princípios básicos da administração familiar são aplicados. Para mim, nada se compara a ver o desespero se transformar em propósito, realização e uma conexão íntima entre os membros da família. À medida que lê sobre as mulheres neste livro, você descobrirá como pode, também, fazer mudanças significativas em seu lar e sua vida pessoal — começando hoje!

Mas preste atenção: as estratégias neste livro não tornarão seu marido sem falhas, seus filhos sem defeitos, sua casa perfeita e também não a tornará rica ou esbelta, nem solucionará todos os seus problemas de hoje para amanhã. Elas podem, entretanto, mudar o seu lar, sua família e sua vida de maneiras

muito significativas. Você ficará mais esperta e confiante para empregar o seu tempo, comunicar-se com sua família, administrar sua casa, utilizar seu dinheiro e cuidar do corpo. Você aprenderá como viver cada dia ao máximo e sintonizar-se com os propósitos de Deus para sua vida. Essas recompensas são gratificantes para qualquer uma de nós.

E você? Sonha com uma vida melhor? Sente desespero em algumas áreas de sua vida – ou na sua vida por completo? Se a resposta for positiva, você esta no lugar certo! E talvez se surpreenda ao saber que o desespero não é exatamente um local ruim. De fato, é um bom lugar. Porque se você for teimosa como eu, usualmente vai ao fundo do poço antes de se agarrar na corda e ser puxada e levada para a posição correta, rumo a um lar organizado e uma vida balanceada e satisfatória.

Segure-se... Será um grande passeio!

“A mulher que cria e sustenta uma casa, e sob cujas mãos filhos crescem para serem homens e mulheres fortes e puros, é uma criadora, perdendo somente para Deus.”

Helen Hunt Jackson

“Uma casa é um reino próprio no meio do mundo, uma fortaleza em meio às tempestades e estresses da vida, um refúgio e até mesmo um santuário.”

Dietrich Bonhoeffer

“Valorizo a deliciosa sensação de lar como um dos melhores presentes que um pai pode oferecer.”

Washington Irving

CAPÍTULO 1



Pensando sobre o seu Papel

..... *Do que se Trata a Administração Familiar*

Quando você se desespera porque algumas áreas importantes do seu lar estão fora de controle, tudo o que importa é encontrar aquela dica mágica ou estratégia que trará ordem à sua casa — o mais rápido possível.

Caso você se sinta assim, tenho boas e más notícias. A boa é que você *pode* trazer novamente ordem à sua casa — e mais rápido do que você imagina. A má notícia é que isso não acontecerá por meio de uma técnica infalível. Pelo contrário, acontecerá quando você abraçar seu papel de administradora da família e aprender a usar sua habilidade e criatividade para governar a sua casa. É por isso que dedico os três primeiros capítulos deste livro a ajudá-la a entender o seu papel, seu talento exclusivo e suas prioridades. Por favor, observe que é a *seu* respeito — e não sobre fazê-la administrar sua casa e sua vida. Mas estou me adiantando.

Preciso em primeiro lugar enfatizar que cada casa precisa de um administrador da família — uma pessoa que precisa fiscalizar os afazeres domésticos pela perspectiva de um administrador executivo da organização mais importante do mundo. Administração familiar, assim como todas as outras boas administrações, não tem nada a ver com um ditador impondo padrões arbitrários difíceis de alcançar. É sobre dividir responsabilidades, ajudando cada membro a encontrar seu próprio lugar e encorajando cada um ao sucesso. Em nossa família, eu sou a administradora e meu marido, Bill, é o presidente do conselho. Ambos participamos das operações em nossa casa e levamos a sério a tarefa de construir equidade, dentro de nossa casa e família.

Como altos executivos, Bill e eu somos pares e colegas, e estamos comprometidos com a mesma missão e valores. Mas quando há um impasse, alguém precisa tomar uma decisão — e como entendemos pela hierarquia organizacional de Deus, esse alguém é Bill.

O quê!?, você suspira. *Pensei que você fosse uma mulher independente, com opinião própria, moderna e livre!*

Entendo a acusação... e, sendo franca, é de fato libertador saber que Deus tem meu marido como o responsável pela família

Em alguns lares os casais decidem que, por causa do

Peel. Vou mudar o enfoque. O ponto aqui é que a tarefa de administradora da família é uma posição valiosa, de nível executivo, e precisamos ir além de qualquer noção preconceituosa sobre o que significa supervisionar o andamento de uma casa e de uma família.

Na maioria das casas, a mãe é a administradora da família, em outras faz mais sentido que o pai seja o administrador. Escrevi este livro sob uma perspectiva feminina e pensando nas mulheres; entretanto, os princípios e estratégias funcionam, não importa quem seja o administrador. E é importante que todos da família entendam o valor desse papel e respeitem a pessoa que o exerce.

salário, benefícios, estabilidade e uma série de outras razões, o pai fica em casa enquanto a mãe sai para trabalhar. Se este é o seu caso, tenha em mente que tanto os homens quanto as mulheres devem ser respeitados e apreciados pelo trabalho que realizam em casa.

Toda Mãe Trabalha

Apesar dos progressos que tivemos nos últimos dez anos, a pergunta "Você trabalha?" ainda constrange algumas mulheres. Aquelas que não trabalham fora de casa geralmente titubeiam com essa pergunta, porque trabalham o dia inteiro e seu trabalho nunca acaba. As que abriram mão de uma carreira profissional para cuidar da família se veem não somente defendendo sua escolha, mas também sofrendo uma piedade indesejada: "Como é triste pensar que você desistiu da carreira de uma profissional de TI (ou advogada, bióloga marinha, seja o que for)". Outras podem perguntar bem sérias: "Como você pôde deixar seus estudos irem para o lixo?" Pessoas que fazem esse tipo de pergunta, em minha opinião, nunca devem ter passado um dia com uma criança de três anos, curiosa. Crianças pequenas não são pessoas por quem jogamos os estudos no lixo.

"Considerando que o serviço prestado pela mãe norte-americana é a maior fonte de força e admiração do país; e que honramos a nós mesmos e às mães norte-americanas quando fazemos qualquer coisa para valorizar o lar; e que a mãe norte-americana colabora bastante para o bom governo e humanidade, decretamos que no segundo domingo do mês de maio será comemorado o Dia das Mães."
– Proclamação

A pergunta "Você trabalha?" também pode incomodar as mulheres no mercado de trabalho. Elas tipicamente respondem à pergunta com o que fazem para merecer um salário como corretora imobiliária, gerente de vendas, enfermeira, *etc.* Apesar de gastarem vinte ou sessenta horas semanais "no trabalho", elas ainda têm que chegar a casa e gastar mais horas cozinhando, limpando e lavando roupas. Em resposta à pergunta "Você trabalha?", a maioria retruca "Eu certamente trabalho. Tenho dois empregos em tempo integral — um na empresa e outro em casa".

Em 1969, época de debates sobre a mulher que trabalha, eu estava no segundo ano da faculdade. Primeiro ouvi em uma das aulas de Ciências Humanas que seria dar um passo para trás — pelo menos nas mentes intelectuais do *campus* — uma mulher ao menos considerar casar e constituir família em vez de prosseguir em

sua graduação. Quarenta anos depois, ainda existe polêmica sobre o assunto.

Li um artigo alguns meses atrás que me deixou com vontade de dar uma parte da minha mente à jornalista (e eu não podia me dar a esse luxo). Ela declarou que a maternidade em tempo integral não é boa escolha para a mulher porque esta perde profissionalmente, não é boa escolha para os homens porque eles não gastam tempo suficiente cuidando de seus filhos, e não é boa escolha para as crianças porque elas crescem tendenciosas e não é interessante para a sociedade porque mulheres que ficam em casa com os filhos nunca contribuíram para a sociedade como médicas, advogadas, assistentes sociais ou em outras profissões — o que é seu dever como boas cidadãs.

Eu questionei: *De que planeta essa mulher veio?* Pesquisei sobre ela e descobri que ministrava seminários para mulheres em uma faculdade e não tem filhos (pelo menos até o momento em que escreveu o artigo). Escrevi uma longa resposta, mas ela não redarguiu. A seguir está boa parte do que eu disse.

> Quando me tornei mãe, há mais de trinta anos, escolhi ficar em casa com meus filhos e isso não atrapalhou o desejo de meu marido de ser um pai participativo. Ele limpou vômitos de bebê, levou para a escola, liderou equipes e, para alegria e saúde deles, cozinhou várias vezes.
>
> Como uma mãe que ficou em casa, não perdi o profissionalismo e nossa comunidade não sofreu. Quando meus filhos eram pequenos, dei continuidade à minha educação lendo livros, assistindo a palestras e aprendendo coisas novas. Fiz várias horas de trabalho voluntário na escola de meus filhos, em instituições de serviço à comunidade e na igreja. Esperar um pouco para desenvolver outra carreira, além da minha como administradora da família, não comprometeu minha habilidade de alcançar sucesso no mercado como autora e executiva de uma empresa. (Não posso me vangloriar do meu plano previdência privada, mas é um valor pequeno comparado a ótimos filhos, casamento sólido e uma família que ainda funciona como uma equipe apesar de estarmos separados por quilômetros de distância.)
>
> Quando se trata de "trabalho de mulher" e "trabalho de homem", a maternidade em tempo integral não fez com que meus filhos crescessem tendenciosos. Nossos três meninos aprenderam que os homens são tão capazes quanto as mulheres de esfregar um chão e de reconhecer o aroma de

uma fralda que precisa ser trocada, e que uma mulher pode dirigir hospitais e empresas da mesma forma que um homem. Nossos filhos também aprenderam que o gerenciamento inteligente de um escritório ou de uma casa significa delegar tarefas de acordo com idade, agenda e habilidade pessoal, e não pelo sexo. Também aprenderam que a família é o esforço de equipe — uma equipe de machos e fêmeas.

Criar filhos e gerenciar uma casa são duas das mais exigentes e recompensadoras tarefas. É um grande privilégio e uma enorme responsabilidade com ramificações de longo alcance para nossa sociedade, nosso país e para o mundo. O que acontece na nossa casa afeta o que nossos filhos são atualmente e continuará a infiuenciá-los e aos filhos deles quando formos embora. Ao passarmos tempo com nossos filhos — encorajando-os à mesa no café da manhã antes da escola, ouvindoos no carro ou no caminho para o futebol, sobre a felicidade com que passaram seus dias e orando com eles antes de dormir — estamos ensinando-os quem são e preparando-os para o que se tornarão. Estamos educando-os a como tratar outros seres humanos e o planeta onde vivemos, como identificar o certo e o errado, e como podem contribuir para tornar o mundo melhor. Estamos mostrando-lhes como expressar amor e afeição, raiva e frustração, e como resolver confiitos. E, mais importante, estamos ensinando-lhes a orientação de Deus para nossas vidas.

Este é um trabalho de valor — não importa quantos outros empregos de tempo parcial ou integral você tenha, ou se é paga em beijos pegajosos ou ações da empresa — e não pode ser simplificado, pelo amor de nossos filhos e do mundo.

Não me leve a mal. Não estou defendendo a ideia de que toda mulher que trabalha fora deve deixar seu emprego e ficar em casa. Minha lista das melhores mães que conheço inclui uma empresária, uma médica, uma arquiteta de interiores e uma congressista, assim como mulheres que escolheram a administração da família como sua única carreira de tempo integral. Todas essas mulheres têm suas vidas equilibradas e suas famílias têm prioridade sobre suas carreiras.

Também conheço mães em tempo integral que não levam sua missão a sério. Elas desperdiçam tempo assistindo à televisão, no shopping e aumentando contas de cartão de crédito. Infelizes e insatisfeitas com a vida, sofrem de baixa autoestima e permanecem insatisfeitas a maior parte do tempo —

posição muito ruim, não importa no que se trabalha.

Aqui está a declaração final: Administração familiar é trabalho sério. Criar filhos não é um grande privilégio, mas também uma responsabilidade que precisamos levar tão a sério quanto uma carreira, porque o sucesso no lar é o que realmente importa. Seja trocar uma fralda seja fechar um negócio, nosso trabalho envolve dignidade, honra e valor.

"A tarefa mais doméstica pode ser embelezada se mãos amorosas a realizam."
– Louisa May Alcott

A família é uma grande invenção. Quando ela funciona, a unidade familiar é um refúgio único e agradável. É onde o amor incondicional encontra sua expressão mais rica e produz recompensas duradouras. Entretanto, sejamos nós administradoras da família, executivas ou ambos, somos apenas humanos. Precisamos de ajuda para equilibrar as exigências da vida. Não podemos fazer tudo sozinhas — e disso que trata a família.

Quem É seu Administrador da Família?

Quando Bill e eu nos casamos, em 1971, não tivemos as opções e oportunidades dos casais de hoje no que diz respeito a cursos de noivos, aconselhamento e avaliações de temperamento que identificam potenciais pontos críticos no relacionamento. Você pode economizar muita dor de cabeça ao questionar e discutir diferenças e definições importantes antes de dizer "Sim". Por exemplo, como os confiitos eram tratados no lar onde você cresceu? Os membros da família explodiam ou ficavam mudos? Quem gerenciava a casa? Qual era a definição de higiene para a família? A família jantava unida? Como seus pais lidavam com dinheiro? Quem era responsável pela organização da casa? Como comemoravam os feriados? Abriam os presentes na véspera ou no dia de Natal? A maioria das pessoas considera os costumes de sua família como o "normal", então, quando duas visões do normal se encontram no casamento, os problemas ficam à espreita. É necessário discutir previamente.

No dia de nosso casamento, eu e Bill sabíamos que queríamos passar nossas vidas juntos servindo ao Senhor e ajudando aos outros — mas nunca discutimos o âmago da questão. Tivemos um despertar brusco quando o meu normal e o do Bill colidiram.

Bill veio de uma família em que sua mãe fazia tudo, e eu quero dizer *tudo* para ele e seu pai. A visão de Bill de uma esposa normal era de uma mulher que além de seus compromissos de esposa de pastor, preparava um "café da manhã colonial" todos os dias, cuidava de toda a limpeza, das roupas, de pequenas missões, das compras, e ainda preparava o jantar todas as noites. Eu vim de uma família onde tudo também era feito para mim — mas não pela minha mãe. Tínhamos uma empregada para cuidar da limpeza, das roupas e da comida.

Nem Bill nem eu tínhamos inclinação ou noção prévia sobre o trabalho de casa. Tudo sempre foi feito para a gente. Então, naturalmente, Bill esperava que eu fizesse tudo. E eu, naturalmente, não tinha intenção de fazer isso — muito menos sozinha. Falo de um choque cultural!

Também éramos produto dos anos 60 — você sabe, direitos humanos, liberação da mulher e igualdade para todos. Então fazia sentido colocarmos nossas visões de "normal" de lado e formar uma nova definição. Decidimos que eu administraria nossa família, mas que começaríamos nossa vida

trabalhando em equipe. Naquela época ainda existiam muitos tradicionalistas que questionavam por que Bill deveria limpar, lavar e cozinhar já que ele era o marido. E quando ele tornou-se pai, não viam necessidade de ele trocar fraldas ou usar o termômetro. Achavam que eu, a esposa e mulher, deveria naturalmente assumir a maioria das responsabilidades nos afazeres domésticos e nos cuidados com os filhos em nossa família jovem, em crescimento.

Chegamos em conjunto à conclusão de que os homens são capazes de esfregar um chão e trocar uma fralda. Estamos nisso juntos, e se isso significa ultrapassar fronteiras invisíveis que dizem que uma mulher faz isso e um homem faz aquilo — que naquela época realmente existia — então, que seja.

Também críamos (e ainda cremos) que se mamãe é uma administradora da família em tempo integral, então o papai é mais que alguém para assinar os cheques ou distribuir elogios ou punições no final do dia. Bill queria estar tão envolvido com nosso lar e filhos quanto eu estava. Éramos ingênuos, especialmente antes de nosso primeiro filho nascer. Nenhum de nós tinha sequer pista de quanto era trabalhoso cuidar de um bebê, principalmente no meio da noite. Já que Bill tinha que acordar cedo para atravessar a cidade, chegar às 8 horas na faculdade e depois ir para seu trabalho de meio expediente (que pagava o aluguel), não era justo que ele dividisse os turnos de noites mal dormidas. Foi quando reavaliamos igualdade.

> "O maior patrimônio do homem é uma esposa amorosa."
> – *Eurípedes*

Como nosso acordo de igualdade se desenvolveu e evoluiu nos últimos trinta e seis anos, Bill e eu fizemos alterações em função do que queríamos para nossa família e para o casal. Exceto por um trabalho temporário como professora em tempo parcial e alguns empreendimentos, durante os primeiros dezesseis anos de nosso casamento escolhi ter apenas o trabalho de tempo integral como a administradora da família Peel — ficando em casa com nossos filhos. Fazia sentido que eu devesse realizar a maior parte das tarefas domésticas durante o dia já que Bill trabalhava fora de casa. E à noite dividíamos as responsabilidades — filhos, louças, banhos, deveres de casa. Ao passo que nossos meninos cresciam e tornavam-se capazes, começaram a ajudar também. Queríamos que eles crescessem entendendo que fazer parte de uma família é um privilégio, assim como uma responsabilidade. Era mais que certificá-los de que tinham tarefas para aprender sobre responsabilidade. Queríamos que se

orgulhassem de ter “autonomia” e independência de serem capazes de, em parte e de acordo com suas idades, cuidar de suas coisas e de si mesmos. Também queríamos que nossos filhos crescessem entendendo que estaria tudo bem se homens e mulheres ultrapassassem as fronteiras territoriais invisíveis e tradicionais. Em nenhum lugar que conheço está escrito que o papai é o único que entende de finanças e mamãe é a empregada de todos.

Quando comecei a escrever e viajar pelo país palestrando, Bill começou a escrever e palestrar também, então nosso acordo mudou novamente. Regularmente revisávamos nossas agendas para ter certeza de que um de nós estaria em casa enquanto o outro viajasse. Dividíamos as tarefas da casa de acordo com nossa nova agenda, e apesar de preferirmos fazer nós mesmos, terceirizávamos alguns afazeres de forma que quando estivéssemos em casa teríamos mais tempo para o lazer com a família. Outra pessoa poderia lavar os tapetes.

Não importa em que estágio de sua vida familiar você esteja e como gerencia as atividades de sua casa atualmente, começar a se ver como uma administradora da família pode significar uma mudança fundamental e dramática na forma como você observa o seu trabalho e a importância dele. Considere os princípios a seguir como essenciais para uma boa administração familiar ao abraçar seu valioso papel.

Princípios Essenciais de Administração Familiar

- Uma casa é uma instituição econômica. Preparar comida, criar filhos, serviços de lavanderia, limpeza, transporte, cuidar de doentes, comprar mantimentos, contratar serviços, jardinagem e cuidados com o gramado, manutenção e reparo da casa, do carro e controle financeiro são serviços tipicamente realizados em um lar. Todo lar precisa de alguém que assuma a liderança e verifique se a casa e suas operações estão em perfeito funcionamento.

- Administração familiar é um trabalho importante que milhares de pessoas realizam todos os dias, mesmo que tenham um trabalho de tempo integral ou parcial fora de casa.

- Os princípios e estratégias usados pelos executivos de sucesso ajudarão a administração familiar a edificar um lar que funcione bem. Por exemplo, assim como nas empresas, as famílias precisam conhecer sua missão e valores, administrar atividades por departamento, delegar, formar equipes, criar procedimentos padrões de operação, fazer trabalho avançado e manter equidade nos relacionamentos.

- Tarefas e responsabilidades na casa podem ser mais bem administradas quando classificadas em sete departamentos distintos e cuidadosamente supervisionados:
  Casa & Propriedade – manter e cuidar de todos os ativos tangíveis, incluindo seus pertences, os carros, a casa e o que está a sua volta.
  Alimentação – satisfazer as necessidades de nutrição diária de sua família

  Família & Amigos – cuidar de relacionamentos, como pais e cônjuges e com parentes, amigos e vizinhos.

  Finanças – administrar o orçamento, pagar contas, economizar, investir e fazer doações de caridade.

Eventos Especiais – planejar e coordenar ocasiões especiais — aniversários, datas comemorativas, férias, brechós, reuniões familiares e celebrações — que saem da rotina normal.

Tempo & Agenda – gerenciar a agenda da família e a rotina diária; mandar a pessoa certa para o local certo na hora certa e com o devido preparo.

Autogerenciamento – cuidar do corpo; melhorar a mente; alimentar o espírito.

No capítulo 3, mostrarei prioridades específicas para cada uma dessas sete áreas-chave — minimizando a possibilidade de ficar desesperada em cada uma.

- A família é um conceito de Deus e ninguém melhor que Ele para guiar o seu funcionamento. Ao colocar Deus em primeiro lugar e buscar sua sabedoria, você será uma melhor administradora de seu lar, família e vida pessoal.

> "Ser feliz em casa é o resultado final de toda a ambição, o fim que toda a empresa e trabalho almeja."
> – *Samuel Johnson*

O sistema de administração familiar da Family Manager ajuda pessoas como eu e você a otimizar tempo, dinheiro e energia. Ele auxilia na organização; em manter as tradições; em criar um lar aconchegante. Porém, existe algo mais significativo por trás das estratégias. Um dos principais benefícios de guardar dinheiro é ter mais tempo para gastá-lo de forma significativa com as pessoas que você ama. Quando guardamos dinheiro, nós o gastamos em viagem com a família, melhorando nossas vidas ou doando para alguém. Economizamos energia para estarmos dispostos a desfrutar momentos especiais da vida — em uma noite com nosso cônjuge, lendo um livro para um filho antes de dormir, recebendo amigos para o jantar. Tornamo-nos mais organizadas de forma que reduzimos o estresse diário e aproveitamos as bênçãos da vida. Nós carregamos tradições de uma geração à outra. Criamos um lar aconchegante de forma que toda a família e amigos possam aproveitar um ambiente de descanso e alívio do mundo

estressante.

É de vital importância ajudar a minha família (e a mim) a ser o que Deus planejou. Quero explorar o que temos de melhor. Desejo isso a você e a sua família também. Quando entendemos perfeitamente nosso papel e levamos esse trabalho a sério, a qualidade de nosso lar melhora.

Estamos na estrada para, como Samuel Johnson declarou, "o resultado final de toda a ambição". Estou feliz que você tenha decidido seguir nesta jornada comigo!

O Credo da Administradora da Família

Eu cuido da organização mais importante do mundo
Onde centenas de decisões são tomadas por dia
Onde as propriedades e recursos são administrados
Onde são definidas as necessidades nutricionais e de saúde
Onde se discute e debate sobre as finanças e o futuro
Onde os projetos são planejados e eventos organizados
Onde o transporte e agenda são essenciais
Onde trabalho em equipe é uma prioridade
Onde as carreiras começam e terminam

Eu sou uma Administradora da Família

Reflexão Pessoal



Gerenciar uma família é uma grande responsabilidade e uma posição importantíssima para a qual ninguém é completamente qualificado. Existem aqueles dias que o trabalho parece esmagador. Não vale a pena saber como falhou ou ficar preocupada se falhará no futuro. Em vez disso, descobri que manter a cabeça tranquila e seguir as sugestões dEle, que escreveu a descrição deste trabalho, ajuda bastante. Não temos nada a temer. Ser uma administradora da família é um grande privilégio e uma das maiores dádivas da vida, um presente do Criador.

"Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas
de fortaleza, e de amor, e de moderação" (2 Tm 1.7).

Peça a Deus para lhe dar coragem, força, amor e moderação para ser a melhor administradora da família que você puder.

“Cada mente tem seu próprio método.”

Ralph Waldo Emerson

“Ser você mesmo em um mundo que tenta de tudo, dia e noite, para torná-lo outra pessoa, significa lutar a pior batalha que qualquer ser humano poderia enfrentar; e nunca parar de lutar.”

E. E. Cummings

“Pois possuíste o meu interior; entreteceste-me no ventre de minha mãe. Eu te louvarei, porque de um modo terrível e tão maravilhoso fui formado.”

Salmos 139.13,14

CAPÍTULO 2



Seu Estilo Pessoal em Administrar a Família

..... *Aprendendo a Trabalhar com o que Você Tem*

Sucesso tem significados diferentes para as pessoas. Para mim, significa exceder, ultrapassar expectativas e dar mais do que foi prometido. Apenas me diga o que você espera, e tentarei superar essas expectativas. Freud chegaria ao seu apogeu com minhas inseguranças e necessidades de agradar.

Minha obsessão com o sucesso não diminuiu nem um pouco pelo fato de ter sido domesticamente desafiada quando Bill e eu nos casamos. Nunca me esquecerei do momento, no início de nosso casamento, quando participei de um piquenique da igreja, em um feriado do Dia da Independência, no qual as mulheres levavam ovos recheados e saladas de frango, dignas de premiação. Levei uma das poucas receitas que sabia preparar — uma salada de frutas congelada, que se transformou em um mingau antes de a festa começar; afinal, fazia um calor de 37 graus. Eu queria desesperadamente pegar a minha travessa e jogá-la no lago quando ninguém estivesse olhando. Em vez disso, deixei para lá, e registrei o fato como uma insanidade temporária de mãe de primeira viagem. Ainda assim, eu me preocupava por não ter habilidade com tarefas domésticas que outras mulheres pareciam ter instintivamente.

Lembro-me do dia em que uma irmã conhecida da igreja passou pela nossa casa e não havia lugar para ela se sentar por causa das pilhas de roupas no sofá da sala e nas cadeiras. Havia brinquedos espalhados pelo chão. Fiquei envergonhada, pois simpáticas esposas da igreja deveriam manter suas casas arrumadas e estar prontas para uma visita informal. Elas deveriam também ser incomparáveis cozinheiras e saber tocar "Rude Cruz" de cor. Eu me sentia um peixe fora d'água.

Desejava tanto me encaixar e não queria que Bill ficasse preocupado com o que as pessoas poderiam ver quando nos visitassem. Não queria que meus filhos se escondessem embaixo da carteira quando eu levasse bolinhos para as festas na escola. Eu desejava um lar onde pudéssemos desfrutar as coisas boas da vida e uns aos outros, e também que fizéssemos diferença no mundo.

Estava tão decidida a ter sucesso que lancei uma campanha de uma mulher só para me tornar a melhor administradora da família do Texas, ou pelo menos uma candidata. Eu estava explorando novas fronteiras, otimista o suficiente

para crer que qualquer pessoa recém-graduada poderia aprender a manter uma casa brilhante e funcionando como um relógio. Não estou falando sobre engenharia espacial. (Apesar de eu ter descoberto depois que ser controladora de tráfego aéreo teria sido útil.)

Para alcançar essa meta, ataquei os livros e li tudo que pude encontrar sobre limpar, cozinhar, manter e organizar — mais rápido, melhor, de forma mais inteligente e sucinta. Também procurei um modelo — uma mulher cuja vida eu pudesse imitar. Alguém que se superasse na arte da administração de uma casa, que fizesse coisas "tão...". Quando a encontrasse, eu seria infalível e determinada a ser exatamente como ela.

Eu me perguntava como poderia reconhecer minha mentora modelo. Ela estaria vestindo um avental? Quantas vezes por dia ela aspirava a casa? Com que frequência ela limpava o forno? Ela colocava os enlatados e temperos em ordem alfabética? Era capaz de fazer uma cama como as dos hospitais? (A pergunta correta aqui, com certeza é: alguém, além de uma enfermeira ou militar, se importa com isso?) Ela conseguia ver o reflexo de seu rosto nos pratos do jantar? Era capaz de usar uma panela de pressão sem chamar o corpo de bombeiros — ou ter queimaduras de terceiro grau nos braços?

Minha estratégia incluía associar-me a grupos de estudo, ir a reuniões com outras donas de casa e manter contato com mulheres em minha área, na esperança de encontrar uma mentora e modelo. Uma mulher me chamou a atenção. Sua casa era perfeita — apesar de ter uma criança de dois anos e um maiorzinho. O jantar estava sempre pronto às 18 horas. Perguntei como ela organizava seu dia e realizava algumas tarefas. Ela lavava roupa às segundas, quartas e sextas; lavava os banheiros às terças e sextas; e fazia compras às quartas, sempre com os encartes de ofertas na mão. Tentei governar minha casa da mesma forma que ela. No entanto, apesar de meus mais nobres esforços, nunca atingi aqueles padrões. Eu não conseguia acompanhar a rotina de limpeza dela. Queimei um monte de comida. Manchei roupas e encolhi a camisa preferida do Bill na secadora. Passei horas no espelho tentando ajeitar meu cabelo curto em um rosto com formato para cabelo comprido. Minha autoestima foi ao chão porque eu não conseguia ser igual a essa perfeita (ou eu que pensava assim) dona de casa. Detesto fracassar.

> "Gerenciamento eficaz sempre tem a ver com fazer a pergunta certa."
> *– Robert Heller*

Nos anos seguintes tentei outra abordagem. Em vez de imitar uma mulher, observei e tentei aprender com várias. Tentei absorver as melhores práticas de cada uma. De qualquer forma, parecia que eu dava dois passos para frente e três para trás. Compreendi que Deus deve ter designado algumas mulheres para serem boas em limpar, cozinhar e organizar. Elas sabem fazer tudo brilhar. Conseguem preparar uma refeição especial em minutos. Seu toque arruma uma gaveta bagunçada em um piscar de olhos.

Entendi que Ele deve ter feito outras mulheres boas em outras coisas como decorar, negociar, planejar momentos de lazer e cultivar relacionamentos. Mulheres como essas deixarão tudo de lado para levar seus filhos ao parque ou encontrar uma amiga para almoçar. E daí que tem roupa para lavar? A roupa espera.

Custei a compreender que tipo de mulher eu era. Então, finalmente, tudo passou a fazer sentido para mim. Concluí que estava tentando me tornar alguém que eu não era. Criei uma espécie de ser alienígena tentando copiar a rotina prática de uma mulher e combiná-la com o estilo ultracriativo de outra mulher e com a forma improvisada de preparar eventos especiais de uma terceira. Elas definiram boas formas de fazer as coisas — pelo menos para mulheres preparadas como elas. Encontrei o problema: eu não era como elas. Pelo contrário, eu — sem mencionar minha casa — era uma senhora bagunça.

Aprenda comigo, você pode gastar muita energia se comparando com outras ou tentando ser quem não é. Você pode perder várias horas de sono brigando consigo mesma por não estar à altura das outras administradoras da família e tentando conduzir sua casa seguindo os estilos e padrões delas.

É um conforto livrar-se da carga de tentar ser alguém que você não é. Essa liberdade chega quando nos sentimos confortáveis com o nosso próprio estilo de administração familiar — e para fazer isso você precisa saber onde sua visão de boa administradora da família se originou, e também precisa se conhecer.

> "Seja sempre uma primeira versão de si mesmo em vez de uma segunda versão de outra pessoa."
> – *Judy Garland*

Como Aprendemos a Fazer o que Fazemos

Existem três formas como a maioria de nós adquire métodos de administração da família e da casa. Algumas mulheres aceitam e absorvem inconscientemente o estilo de administração de suas mães. Elas cresceram em determinado ambiente e aprendem a acreditar que a forma como as mães faziam as coisas era a correta. Agora essas mulheres cresceram, e estão sentindo-se pressionadas — por suas mães e por si mesmas — a fazer as coisas como as mães faziam, mesmo que o estilo não lhes seja adequado.

Não sei a origem desta história, mas ela ilustra a forma como certas tradições são passadas para a próxima geração. Durante muitos anos, uma mulher comprava presunto para os jantares comemorativos e cortava as beiradas antes de cozinhar. Um dia uma vizinha perguntou por que ela desprezava uma parte tão boa do presunto. Ela respondeu que sua mãe fazia assim, então pensou que deveria fazer assim também. No dia seguinte ela ligou para a mãe e perguntou por que agia daquela maneira; descobriu que a mãe sempre cortava as beiradas porque o presunto não cabia em sua assadeira.

Outras mulheres adotam o estilo de alguém. Elas fazem algo de uma dada forma porque sua companheira de quarto ou celebridade favorita da televisão diz que é a melhor forma. Adoção pode ser uma nova maneira de trazer novas ideias para sua vida, desde que você leve em consideração pontos fortes e fracos quando decidir o que adotar.

Finalmente, algumas mulheres descobriram como são preparadas, e valorizam sua própria personalidade. Elas aprenderam a maximizar seus pontos fortes e melhorar seus pontos fracos, e abordam tarefas de acordo com seu perfil.

> "Você não pode fazer um caranguejo andar em linha reta."
> *– Aristófanes*

Cada uma de nós tem uma forma única de fazer as coisas que se encaixa com o quem somos. Abordar a vida de acordo com nosso perfil traz felicidade — e felicidade gera energia. Seu estilo pessoal de agir pode ser evidenciado pelo lado dominante do seu cérebro.

Se seu lado dominante é o esquerdo, é provável que você se expresse por meio de ordem e organização. Você provavelmente gosta de fazer listas e lidar com detalhes. Gosta de sistemas e rotinas, coloca as coisas em seus devidos

lugares e é comum não suportar bagunça.

Se seu lado dominante é o direito, é provável que você se expresse de forma criativa. Você aprecia flexibilidade e espontaneidade. Até tolera algum grau de desordem e gosta de manter à vista as coisas com as quais está trabalhando.

Teorias de organização e administração, em sua maioria, são dominadas por pensadores orientados pelo lado esquerdo do cérebro; logo, a maioria de nós aprendeu métodos orientados pelo lado esquerdo, como: "Segure uma folha de papel de cada vez", "Termine uma coisa antes de começar outra" e "Planeje certas tarefas para certos momentos em vista de certo sucesso". Isso se ajusta àqueles que gostam de planejar cuidadosamente, estabelecer prioridades e agendar as coisas de forma precisa. Entretanto, esse modo de fazer as coisas negligencia a parte do processo mental que os orientados pelo lado direito do cérebro utilizam. Eles consideram que as pessoas que se importam com a quantidade de vezes que seguram um papel precisam de ajuda. Gostam de conduzir projetos diferentes ao mesmo tempo e não se importam de viver em ambiente bagunçado. Isso parece irresponsável e desleixado aos olhos dos orientados pelo lado esquerdo. Mas para um orientado pelo lado direito, falta de controle nos detalhes faz todo o sentido. Sua "bagunça" parece que está organizada visualmente. Meu senso de valor e perspectiva sobre a vida mudou de forma prática quando descobri e aceitei minha dominância natural e desenvolvi um estilo pessoal de administração familiar para seguir.

Já que sou orientada pelo lado direito, gosto de ser flexível. Se você me disser que tenho que limpar a casa em um dia exato da semana, ficarei entediada. Gosto de mudar. Não me importa o horário do jantar, desde que sentemos todos juntos e tenhamos um bom momento à mesa. Gosto de trabalhar com espontaneidade. Uma faxina por impulso me atrai mais do que colocar na agenda e temer a chegada do momento que planejei. Não tenho problemas em deixar louça suja na pia se houver algo mais interessante a fazer. Sinto-me motivada por situações desafiadoras ou pouco convencionais. Mantenho vários estimuladores de sentidos nas minhas áreas de trabalho — cores vivas, música, artes, fotografias — e minha mesa parece bagunçada para algumas pessoas porque gosto de ter o que preciso para trabalhar ao alcance da minha visão.

Minha amiga Pam é diferente. Ela tem rotinas e métodos para lidar com a casa que poderiam fazer funcionar um trem. Ela

"Respeito... é apreciação

sente prazer em desenvolver uma técnica para atacar uma tarefa e depois seguir aquele procedimento até completar a atividade. Prefere concentrar-se em um trabalho, fazê-lo bem e cuidadosamente, a ter vários projetos ao mesmo tempo. Gosta de instruções passo a passo para montar ou aprender a usar algo novo. Criou uma planilha para catalogar os DVDs e livros da família, e se você abrir a despensa dela, também encontrará os cereais em ordem alfabética — algo bom para hóspedes como eu que precisam encontrar cereais rapidamente antes de sair pela manhã. Quando precisa de algo, ela sabe onde encontrar. Sua mesa está sempre impecável e não me lembro de ter visto louça suja em sua pia. Apesar de Pam e eu sermos muito diferentes, ambas somos boas administradoras da família. Apenas administramos de formas diferentes.

da individualidade da outra pessoa, nas formas em que é única."
– Annie Gottlieb

Não tente se recriar. Descubra como fazer seu talento e jeito único trabalharem da melhor forma para você.

Compreender sua dominância pelo lado esquerdo ou pelo direito a ajudará a entender sua forma de administrar sua família e por que você fica frustrada. Também pode ajudá-la a descobrir maneiras mais dinâmicas e eficientes de completar tarefas que são compatíveis com o seu jeito de ser. As qualidades da esquerda e da direita são igualmente valiosas e necessárias neste mundo. O importante é aprender a trabalhar e administrar sua família em sintonia com o projeto de Deus para você.

Siga a Alegria

Além de importante, a avaliação é um grande passo para tornar-se uma boa administradora da família. Faça a si mesma as perguntas a seguir e pense em como Deus a planejou.

1. O que me motiva?

Existem atividades que realmente nos dão energia. Às vezes trabalho em um projeto por horas a fio — comendo ali mesmo e vou noite adentro — e continuo com disposição. Por outro lado existem algumas atividades que me esgotam — cinco minutos parecem cinco horas. Temos preferência por algumas atividades. Resultados que gostamos de alcançar. Formas como gostamos de trabalhar — seja sozinho seja em equipe. Maneiras como preferimos ser recompensados. Ambientes que nos mantêm estimulados.

Então, como você descobrirá seu estilo? Uma das melhores formas é seguir o aroma de alegria em sua vida. Seria de grande ajuda elaborar uma lista das coisas que você realmente ama fazer, nas quais é eficiente e que a satisfazem. Pode ser planejar um passeio aventureiro com as crianças ou oferecer uma festa para um grupo de amigos. Pode ser ajudando na escola de seus filhos ou desenvolvendo um programa de computador. Pode ser controlando suas finanças até os centavos ou cultivando as plantas mais bonitas da vizinhança.

Ao identificar o que lhe dá energia, você será capaz de evitar atividades que a esgotam e concentrar mais o seu tempo e dedicação em coisas que aprecia. Por exemplo, vamos supor que a professora de seu filho peça que você fique responsável pelos jogos em comemoração ao Dia do Trabalho. O problema: Você não é uma pessoa de detalhes e detesta administrar e coordenar qualquer coisa; entretanto, gosta de pintar ou fazer trabalhos manuais. Então basta responder gentilmente que não pode aceitar a posição de organizadora dos jogos, mas apreciaria preparar taças de plásticos personalizadas para todas as crianças da turma de seu filho, para que usassem durante os jogos e depois levassem para casa como lembrancinhas.

> "Meu negócio não é me refazer, mas tirar o melhor proveito do que Deus me fez."
> *– Robert Browning*

Outro exemplo: talvez todos os anos você celebre o natal com sua irmã e a família dela. Você ama cozinhar e sua irmã detesta. Mas ela gosta de decorar a mesa e planejar atividades festivas. Antes, quando vocês iam para a casa de sua irmã, a ocasião não era nada além de tediosa. Vocês brincavam com jogos divertidos, as crianças recebiam prêmios, a decoração estava fabulosa e a música perfeita, mas a refeição deixava a desejar. Em sua casa, a refeição era sempre deliciosa, porém as festividades, um fracasso. Após entender o que a estimula e o que a esgota, você sugere que alternem de casa onde será a comemoração a cada ano, no entanto que você adoraria cuidar da comida e sua irmã poderia ficar com a decoração e o planejamento das atividades. Todos, incluindo você, terão uma comemoração maravilhosa.

2. Que elementos, padrões e estilos você percebe que se repetem nas coisas que gosta de fazer?

"Antes que eu te formasse no ventre, eu te conheci." – *Jeremias 1.5*

Em cada item de sua lista, pergunte: "Qual a melhor parte desta atividade?" "O que eu mais gosto nisto?" Pense nas coisas e nas pessoas com quem você está trabalhando. São pessoas, números, ferramentas, palavras, ideias, técnicas, cores, tecidos, alimentos ou objetos? Você consegue identificar elementos comuns nessas experiências? Pense no que está fazendo. Está construindo, projetando, cozinhando, criando, organizando, consertando, planejando ou liderando? O que é mais estimulante? O que mais a agrada em cada atividade de sua lista?

Também pense no ambiente envolvido em cada uma das atividades. Existem sempre pessoas, elas exercem um papel ou você está sempre sozinha? Alguém admira seu trabalho, ou você simplesmente senta sozinha e dá tapinhas nas próprias costas por um trabalho bem feito? O que você ama fazer é normalmente fácil ou desafiador? Mais familiar ou diferente?

O sistema da Administração Familiar da Family Manager não a tornará outra pessoa. Está relacionado com

Ao responder a essas perguntas e observar estilos repetidos, você entenderá por que detesta limpar a cozinha sem apoio, mas não se importaria de fazer esse serviço se um grupo de pessoas a ajudasse. Talvez você seja como uma amiga minha, que não gosta de ajuda alguma na cozinha.

princípios e estratégias que você pode aplicar à sua própria personalidade e estilo de administração para atingir as metas e prioridades de sua família.

Ela tem seu jeito certo de limpar e prefere fazer tudo sozinha, para fazer "certo". Meu marido, Bill, ama trabalhar em equipe e é capaz de realizar uma tarefa que dure horas se tiver alguém o ajudando. Ele se enrola fácil, às vezes com coisas de que gosta se não tiver ninguém por perto. Eu sou o oposto. Posso realizar toneladas de coisas se estou sozinha.

Quando atuamos dentro da esfera das capacidades com que Deus nos presenteou, nos sobressaímos, ficamos entusiasmados e recebemos uma boa dose de satisfação com o que estamos fazendo. Por outro lado, quando estamos trabalhando em tarefas em que sentimos falta das habilidades e talentos necessários, pode-se prever um cenário de mediocridade e frustração.

Que atividades a revigoram?	*Que elementos nessa atividade a estimulam?*
Decorar minha casa.	Gosto de pegar ideias de lojas e revistas e encontrar formas de fazer pela metade do preço.
Dar uma grande festa.	Usar objetos que existem na casa para decorar de forma diferente. Por exemplo, usei botas de caubói como um centro de mesa fabuloso para uma festa country.

Tendo chance, devemos escolher dar forma ao trabalho usando nosso talento. Infelizmente, no mundo real nenhum de nós consegue fazer o que ama 100% do tempo. Mas conhecer o esboço de Deus pelo menos nos ajuda a abordar melhor a administração familiar.

3. Como posso aumentar minha disposição e delegar as tarefas que me sufocam?

Entenda que o seu pesadelo pode ser o sonho de alguém. Existe alguém em sua família ou rede de amigos que ame o

"Muitas pessoas superestimam o que não são e subestimam o que são."
– Malcolm Forbes

que você detesta fazer? É importante identificar em que os membros da família são bons, e colocá-los para trabalhar nessa área. Quando trabalham em algo em que tenham habilidade, fazem com mais afinco, mais rápido e com menos aflição — uma grande vantagem para mim.

Por exemplo, tenho uma boa percepção de cores e estilo e amo hospedar pessoas em minha casa. Mas não gosto de cozinhar. Sendo este o caso, planejo jantares quando sei que Bill pode me ajudar na cozinha.

Gosto de fazer arranjos com flores naturais, arrumar as mesas e decorar a casa de acordo com a estação. Ele gosta de cozinhar e não se importa de limpar a cozinha quando ele é o *chef*.

Nosso filho Joel gosta de arrumar as coisas. Percebemos essa característica quando era pequeno, então delegávamos para ele as tarefas organizacionais, que os demais não gostavam de fazer, tais como, arrumar a garagem, organizar a despensa ou vídeos. Com isso todos ficavam felizes, e ele satisfeito por saber que estava contribuindo de forma valiosa para a família.

Pense um pouco em seu círculo de amigos. Alguém ama fazer o que você detesta fazer? Talvez seus armários estejam uma bagunça porque não gosta de organizá-los, mas você ama planejar detalhes e fazer decoração de festas. Você tem uma amiga que está apreensiva por organizar a festa de "quinze anos" da filha, mas gosta de arrumar e organizar espaços? Você a ajuda a planejar e decorar a festa, e ela a ajuda a arrumar seu armário. Ambas ganham.

Que atividades a esgotam?	*O que você poderia fazer em relação a esta tarefa a fim de que se encaixasse melhor com o seu perfil?*	*Existe alguém ou algum serviço que possa realizar esta tarefa em seu lugar, ou pelo menos ajudar?*
Pagar Contas	Colocar uma música favorita, sentar em um local confortável perto da janela, usar uma caneta bonita e me premiar quando terminar a tarefa.	Solicitar o pagamento de contas por débito automático. Ganhar tempo realizando operações bancárias por meio da internet.

Agora faça uma lista das tarefas que detesta fazer e que acabam com sua disposição. Quais afazeres você tem que realizar mesmo sem ter talentos ou habilidades? Quais tarefas pertencem à categoria de pura labuta? Você sabe, aquelas que não lhe dão prazer nenhum durante o processo, e você só se sente bem quando acaba. Existem obrigações desagradáveis que você poderia delegar para alguém da família ou trocar com outra pessoa que pudesse gostar de fazê-las?

A verdade é que uma boa administração familiar exige uma série de habilidades que somente uma pessoa não reúne. Sempre existirão trabalhos que você não gostará de fazer. A dica é aprender a trabalhar seus pontos fortes em áreas em que você não tem talento e por intermédio de pessoas que as têm. Você encontrará ideias valiosas sobre como fazer isso nos planos de transformação que mostraremos nos próximos capítulos.

Reflexão Pessoal



Eu gostaria que existisse uma fórmula fácil para realizar todas as tarefas de administração familiar em menos tempo e com menos estresse, mas não funciona da mesma forma para todos. Pense em como Deus a criou — sua personalidade, dominância cerebral, habilidades motivadoras e estilo pessoal. Pense também na sua situação atual — a idade de seus filhos, a rotina deles e a quantidade de tempo que você dedica para manter a casa, fazer compras e cozinhar todas as semanas. Tendo maior noção de seu contexto, você empregará seu tempo e sua disposição da melhor forma.

Você talvez seja o tipo de mãe que não pode ir para a cama antes que sua casa esteja em ordem para o dia seguinte — os lanches das crianças estão prontos, a cozinha está arrumada e você já planejou o cardápio do jantar. Ou talvez não seja alguém que planeja. Você gasta sua noite relaxando depois de um longo dia de trabalho, brincando com seus filhos, ou as duas coisas. E quando o dia seguinte chegar, você decide o que vai fazer com ele.

Não importa o seu estilo, veja como você pode adaptar sua forma única com as tarefas da administração familiar para criar um lar que seja um bom lugar para todos. Se isso soa como uma atribuição impossível, peça a Deus para lhe mostrar como seus talentos naturais funcionam nas tarefas que precisa realizar todos os dias. A ajuda dEle está a distância de uma oração.

"E guiarei os cegos por um caminho que nunca conheceram, fá-los-ei caminhar por veredas que não conheceram; tornarei as trevas em luz perante eles e as coisas tortas farei direitas" (Is 42.16).

“Onde alguém pode se sentir melhor que na própria casa?”

Cícero

“Se o ambiente [onde a pessoa vive] é bom, que assim seja. Mas se é ruim, assim também é a qualidade de vida dentro dele.”

Ellen Swallow Richards

“Limpeza não vive junto com religiosidade. Nem na mesma vizinhança. Ninguém nunca teve uma experiência religiosa removendo queijo grudado na grade do forno.”

Erma Bombeck

CAPÍTULO 3



Transformação das Prioridades

..... *Tornando sua Casa mais Divertida e Aconchegante*

Se você conhecesse Karen, ela provavelmente seria a última pessoa que você esperaria que tivesse problemas em administrar a casa. Quando entrei em sua casa, me senti dentro de uma loja de móveis onde tudo é limpo, novo e está à mostra. Você nem suspeitaria que três crianças (de três, quatro e seis anos) moravam naquela casa, com toda aquela grama meticulosamente cuidada, cômodos impecavelmente arrumados e carpetes recém-aspirados. Nenhuma bagunça na bancada da cozinha. Não tinha trabalho de arte infantil decorando as paredes e a geladeira não era coberta de lembretes, papéis da escola ou ímãs. Não se viam brinquedos em lugar algum — e também não era um lugar divertido.

Mas antes que eu conte mais sobre a Karen, preciso falar que aquelas famílias que participam das transformações da Family Manager geralmente têm um problema-chave que é a causa raiz dos outros problemas. Pode ser que a mãe não consiga deixar as crianças na escola (ou chegar ao trabalho) a tempo. Ou talvez a bagunça tenha se multiplicado como coelhos e tomado conta de toda a casa. Talvez muito dinheiro esteja escoando da conta bancária todos os meses sem nenhuma causa aparente. É importante entender que uma boa administração familiar não é apenas pôr o caos em ordem, administrar uma casa de modo eficiente ou estabilizar finanças desequilibradas. Embora seja verdade que a desorganização pode aniquilar a felicidade e a qualidade de vida das famílias, ser extremamente organizado e rígido pode ser pior. Algumas pessoas simplesmente não conseguem passar por uma pilha de roupas largada no chão, um guarda-roupa coberto de poeira ou uma cama por fazer. Nada pode ser deixado para o dia seguinte. Esse era o problema de Karen. Sua casa funcionava como uma máquina calibrada. O problema era que ninguém tinha prazer em estar lá.

Mulheres como Karen podem ficar tão obcecadas com rotinas e organização que a espontaneidade deixa de existir. Uma sentença de morte para a criatividade e lazer em família. As crianças precisam de espontaneidade. Na verdade, elas se desenvolvem assim. Sua imaginação precisa de espaço para viajar. Lares inflexíveis que não aceitam a espontaneidade podem ser

sufocantes.

> "Você só precisa aprender a não se importar com os ácaros embaixo das camas."
> – *Margaret Mead*

Nos seminários da Family Manager, sempre digo esta frase: As crianças não se lembrarão depois de adultas se sua casa estava sempre perfeitamente arrumada, mas se lembrarão se a mãe era divertida. Uma vez uma mulher da plateia levantou a mão e disse: "Isso não é exatamente verdade porque eu me lembro de que nossa casa era perfeitamente arrumada e também lembro de que minha mãe não era uma pessoa divertida". Na verdade, nós duas estávamos verbalizando o mesmo sentimento, que diz que devemos fazer o que é bom para gravar em nossa mente. Não cometa o erro: Seus filhos levarão memórias quando saírem de casa. A pergunta é: Como você deseja ser lembrada? E o ambiente em sua casa?

Há pouco tempo fui convidada para participar de um programa de televisão, em rede nacional, cujo foco era uma família cujo gerenciamento do lar precisava de transformação em várias áreas. A produção havia instalado câmeras na sala e na cozinha de forma que tudo que acontecia entre os membros da família em dias corriqueiros podia ser gravado. A família autorizou isso, mas eu pensei comigo mesma: *Uau, não conheço muita gente que gostaria de ter tudo gravado, porque poderiam dizer ou fazer algumas coisas que iriam querer editar e não reproduzir.*

Essa experiência serve como uma boa ilustração e lembrete de que, apesar de a maioria de nós provavelmente nunca permitir que uma equipe de televisão grave o que acontece em nossos lares, a mente de nossos filhos são como câmeras de vídeo, registrando constantemente o que ocorre ao redor deles. E quanto ao que sentem a respeito de seu lar e família, não sabemos quais atitudes ou ações serão editadas e quais serão arquivadas em suas memórias.

> "Passamos de forma tão distraída pela vida que não separamos tempo e descanso para refletir se vale a pena pensar, falar

Apesar de não conseguirmos controlar tudo o que acontece em casa e como esses eventos afetarão nossos filhos, podemos controlar nossas prioridades — o que consideramos mais importante. Acredito que muitos pais nunca pararam para pensar sobre suas prioridades e as memórias que

gostariam que seus filhos levassem quando saíssem de casa. É fato que nossa família sofrerá se não dedicarmos tempo para considerar essas coisas. Se falharmos em manter prioridades claras em nossa mente é bem provável que a atmosfera em nossa casa seja diferente da que sonhamos. Diferente em aspectos em que todos lamentarão.

> ou fazer as coisas que pensamos, falamos ou fazemos."
> *– Henri J. M. Nouwen*

Embora seja difícil listar suas prioridades quando você está totalmente frustrado por uma agenda lotada, bagunça crescente ou sua vontade de manter a casa arrumada é uma batalha perdida, recuar para determinar o que é mais importante pode lhe dar uma nova perspectiva e renovar suas esperanças. Para encontrar as prioridades da sua família, siga os seguintes passos:

1. Faça uma lista do que é mais importante para você. Ela pode incluir crescimento espiritual, segurança financeira, um casamento satisfatório, uma relação amorosa com seus filhos, paz de espírito, bons amigos, *status* social, parentes amorosos, trabalho interessante, viagem, educação, diversão e lazer, um corpo em forma, roupas bonitas, um bom carro, uma casa charmosa, uma casa perfeitamente limpa e organizada ou boa saúde.
2. Responda à pergunta: Se você só tivesse um ano de vida, como gastaria seu tempo, e o que mudaria na forma como conduz seu lar e sua vida?
3. Escreva um parágrafo sobre como gostaria que seus filhos se lembrassem de você. Liste características específicas. Se você for corajosa, deixe que seus filhos a avaliem e digam se o que você escreveu de fato a descreve. Caso não, em que áreas eles sugeririam que você mudasse?

> "Talvez seja uma boa ideia, fantástica como parece, desligar todos os telefones, parar todos os motores, e suspender todas as atividades por uma hora em algum dia, para dar a chance de as pessoas ponderarem por alguns minutos sobre tudo, por que estão vivendo e o que realmente

Em seguida, escreva uma declaração de missão que reflita seus objetivos e prioridades na administração familiar. Nas empresas, a missão define seus objetivos e propósitos. Há um bom tempo decidi que se as melhores empresas tinham uma missão definida, nossa família deveria ter. Após estudar vários textos de missões

querem.”
– *James Truslow Adams*

corporativas, notei que cada um remetia a certa lista de perguntas. Adaptei-as e apliquei em minha família:

- Por que nossa família existe?
- O que tentamos realizar?
- O que defendemos? Qual o coração e alma de nossa família? Sobre quais valores tomamos decisões e direcionamos nossas vidas?
- Quais caminhos traçamos para alcançar nosso objetivo?
- Qual o meu principal alvo enquanto administradora da família?
- O que eu gostaria que minha família dissesse a meu respeito quando eu morresse?
- O que é realmente importante para mim?

Meu primeiro rascunho:

Criar um lar que minha família descreva como um ótimo local para estar; um lar onde os membros saibam que têm valor, onde se sintam amados pelo que são, onde sabem que possuem e podem crescer em seus próprios interesses; um lar confortável e relaxante o bastante para aqueles que conseguem suportar bagunça, e organizado o suficiente para os que gostam de tudo em seu devido lugar.

Depois de ter o meu primeiro rascunho, li num livro de negócios que uma declaração de missão não deveria ultrapassar uma frase e deveria ser fácil de lembrar. Seguindo esse conselho, fiz uma versão abreviada:

> Criar um lar cheio de amor e conforto, ordem e flexibilidade, estímulo e relaxamento.

Ao pensar na missão, ponderei também no que não desejo presenciar em

meu lar: uma lanchonete drive-thru onde os membros da família entram correndo, comem algo, limpam as roupas, pedem dinheiro, trocam algumas palavras e saem correndo novamente. Também recuso um lar onde os membros não se sintam à vontade para preparar um lanche, com medo de serem repreendidos por bagunçar a cozinha, ou estão sempre preocupados se mamãe vai explodir se não tiverem tempo de arrumar seus quartos um dia. Eu sabia que dependia de mim para estabelecer essa atmosfera. E quando não precisamos atingir o meu ideal, alcançamos a meta mais fácil do que a perdemos, porque estamos objetivando algo.

Se você não tem nenhum objetivo, é provável que o alcance.

Uma declaração de missão torna mais fácil manter a trajetória. Dá-nos parâmetros para medir as muitas decisões que tomamos em um dia ou uma semana. Por exemplo, se limpeza não é uma prioridade alta em sua definição de missão, por que você gasta vinte horas por semana fazendo isso? Se comunicação íntima entre os membros da família é prioridade, então porque você não está trabalhando para encontrar formas de passarem mais tempo juntos — talvez em jantares regulares em família ou encontros com seu marido?

Conhecer sua missão e prioridades não tornará sua vida perfeita, mas irá ajudá-la a tomar boas decisões que afetem o ambiente e o sentimento de lar entre as pessoas que vivem nele. Irá ajudá-la a fazer escolhas inteligentes sobre como empregar o seu tempo e gastar seu dinheiro. Você terá um mapa que a ajudará a traçar o caminho, mostrar quando você estiver fora dele e dar-lhe um ponto de referência para retornar quando você precisar corrigir o trajeto. Irá ajudá-la a saber qual a melhor ação a tomar quando você tem a opção de reformar um banheiro ou sair em férias com a família, quando tem de decidir se termina de aspirar a casa ou para para brincar com seu filho de quatro anos, ou quando você está avaliando se é mais importante terminar o serviço no jardim ou fazer um piquenique.

A História de Karen

Como mencionei no início do capítulo, aparentemente o lar de Karen parecia funcionar como uma máquina calibrada. Mas veja o que descobrimos após inspeção mais apurada.

Todas as manhãs, Karen ia direto trabalhar... lavando a louça do café da manhã, esfregando o chão da cozinha, aspirando os carpetes, cômodo a cômodo — em listras perfeitas, a propósito. Ao final do dia, as crianças deixavam suas pequenas pegadas sobre as listras, então ela aspirava novamente. Durante todo o dia, ela constantemente catava o que as crianças espalhavam. Não tolerava ambientes "bagunçados". Ela ficava tão atarefada com a casa que não conseguia tempo para brincar com os filhos. Enquanto eles brincavam, ela estava em algum outro local da casa — dobrando roupa, limpando a sala, polindo os talheres de prata, ou colocando seus temperos e enlatados em ordem alfabética. Karen nunca perdeu tempo procurando ingredientes, mas sua principal prioridade — manter uma casa imaculada — lhe roubava o tempo que deveria ser gasto em coisas mais importantes. Seus filhos.

Veja bem, já vi muita criança sem controle, mas esse certamente não era o caso de Karen. Ela os treinou a seguir uma de suas regras mais importantes — todos os brinquedos devem ser limpos até precisamente 16h30. Isso trouxe um problema para seu filho de seis anos, que amava criar projetos de arte e construir fortes com as roupas de cama dela. Mas os projetos do menino angustiavam-na se ele ainda estivesse brincando no final da tarde, então tudo tinha que ser colocado em ordem antes do horário do jantar, que era às 18 horas em ponto. Se seu marido, Richard, não chegasse do trabalho a tempo, poderia encontrar um prato com comida no micro-ondas. Sua agenda rígida regulava-o também.

Nos finais de semana era a mesma coisa. O casal trabalhava no jardim, lavava e encerava seus carros, retocando a pintura aqui e ali em torno da casa enquanto as crianças tornavam-se mestres em entreterem-se.

Não entenda mal. Karen ama seus filhos, mas sem estabelecer claramente prioridades que interromperão suas tendências naturais, ela agirá pela compulsão, orientada pelo lado esquerdo do cérebro. Felizmente, quando comecei a trabalhar com Karen, ela já tinha reconhecido que suas vidas precisavam de equilíbrio. Ela sentia um vazio em relação ao marido — suas

vidas regulamentadas deixavam pouco tempo para que pudessem conversar e se divertir. Ela estava preocupada com as memórias que seus filhos teriam quando adultos. Eles se lembrariam dela somente como fanática por limpeza ou como a mãe alegre que ela ansiava ser? Eles se lembrariam de seu pai como alguém que ao chegar trabalhava em casa como sua mãe fazia? Karen sabia muito bem a resposta.

Estratégias de Transformação para uma vida Baseada em Prioridades

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você é conduzida pela necessidade de agradar seu chefe, fazer sua mãe feliz ou ter certeza de que seus vizinhos gostam de você. Sim, você tem prioridades — mas elas a fazem miserável!	Entenda que todos nós vivemos sob *prioridades*. Precisamos saber: Que prioridades são essas? Para ter uma vida satisfatória, suas prioridades devem refletir seus valores e maneiras de fazer as coisas — não a de outrem. Use as perguntas na página 59 para determinar o que é mais importante para você.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você quer estabelecer objetivos e viver sob prioridades, mas não sabe por onde começar.	Dedique tempo para pensar em suas prioridades e estabelecer diretrizes para cada um dos sete departamentos (veja p. 32, 33). Esse exercício lhe dará uma visão panorâmica, enquanto provê parâmetros para que você possa avaliar em que ponto está e como seguir em direção a seus objetivos.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Sua casa é higiênica e funciona bem como um centro cirúrgico de hospital — e também é tão divertida quanto. Você gasta todo o seu tempo limpando, cozinhando e	Gaste alguns minutos por semana planejando formas de criar momentos memoráveis de lazer com sua família. Se você é casada, agende uma“reunião de cúpula” semanal para esse propósito. Mesmo no dia mais atarefado, você pode separar quinze minutos para passear com o cachorro ou fazer uma guerra de cócegas com

dirigindo, mas nunca tem tempo para curtir sua família.	seus filhos. Não se esqueça também de planejar tempo para você e para o casal.

META: Manter uma casa em ordem sem negligenciar tempo para lazer e formação de memórias familiares.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você começa todos os dias com a intenção de seguir seus objetivos e prioridades, no entanto interrupções e crises diárias tiram o foco. Após lidar com um problema atrás do outro, você desmaia na cama com a sensação de que é como um hamster em uma roda — sempre se movendo, mas sem chegar a lugar algum.	Veja maneiras de antecipar-se às crises estando preparada. Por exemplo, encontre uma amiga com quem você possa trocar serviços emergenciais de babá. Esconda uma caixa de brinquedos que você só mostrará nos momentos de emergência para ocupar uma criança. Planos de contingência a ajudarão a voltar ao percurso mais rapidamente.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Uma casa bem organizada é muito importante para você. Já sua tentativa valorosa de ter tudo arrumado antes do jantar todos os dias está acabando com a criatividade e diversão de seus filhos.	Designe algumas áreas de sua casa onde as crianças possam espalhar as coisas e trabalhar em projetos de longo prazo.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você quer jantar por voltas de 18h30, mas algumas vezes seu marido não chega a casa antes de 19h30 ou 20 horas, então ele acaba não comendo com a família.	Dê um lanchinho para as crianças que os sustente até que todos possam jantar juntos. Ou alimente-os mais cedo e deixe que eles comam uma sobremesa leve à mesa quando papai chegar.

As boas notícias são que tanto Karen quanto Richard desejavam melhorar a vida da família — o mais importante passo, porque sem motivação a mudança não acontecerá. Ambos queriam trabalhar em seu casamento e adicionar alegria à família. Para o bem de seu casamento e de seus filhos, eles

desejavam fazer alguns ajustes, alguns deles mencionados nas páginas 62, 63. Se você está conduzindo seu lar com a sensação incômoda de que sua família não está sendo bem servida, veja se algumas dessas soluções podem ajudá-la também.

Karen compreendeu rapidamente, separando um tempo para lazer todas as manhãs, quando ela e as crianças brincariam com algum jogo. Ela explorou seu lado compulsivo ao incluir esse momento em sua agenda. Ela manteve a "regra das 16h30", mas separou um espaço específico na sala para uma mesa de cartas onde as crianças poderiam manter seus projetos de arte e jogos de forma que pudessem ser continuados sem interrupção no momento de limpeza.

Encorajei Karen a estabelecer prioridades para cada departamento da administração familiar. Aqui está o que ela decidiu.

Departamento de Casa & Propriedade

Eu quero...

- manter nossa casa limpa e organizada, porém baixarei meus padrões
- lembrar que as pessoas são mais importantes que uma casa de aparência perfeita
- criar um ambiente confortável e convidativo
- tornar nossa casa prática, bem como adequada para crianças e lazer

Departamento de Alimentação

Eu quero...

- jantar em família na maioria das noites
- fazer das refeições momentos agradáveis em que possamos compartilhar risos, lágrimas, sonhos e ideias em família
- frequentemente convidar amigos e vizinhos para comerem conosco
- tomar café da manhã em família antes da saída para escola, todas as manhãs

Departamento de Tempo & Agenda

Eu quero...

- parar de gastar tanto tempo limpando a casa
- tomar decisões sobre como devo gastar meu tempo no que é mais importante para mim e minha família
- equilibrar trabalho e descanso

- ajustar a agenda da família de forma que usemos mais tempo nos comunicando e nos divertindo

Departamento de Finanças

Eu quero...

- gastar dinheiro de acordo com o que é mais importante para nós
- parar de gastar dinheiro com coisas que não importam para nossa família
- ensinar nossos filhos um respeito saudável em relação ao dinheiro
- economizar para a viagem dos sonhos

Família & Amigos

Eu quero...

- sempre me lembrar de que relacionamentos são o que há de mais importante na vida — que pessoas são mais importantes que uma casa limpa
- fazer dos encontros com meu marido uma prioridade
- aperfeiçoar meus dotes maternais
- aprender a me comunicar de modo mais efetivo com os membros da família

Eventos Especiais

Eu quero...

- celebrar e conquistar momentos especiais na vida familiar
- colocar as memórias felizes em destaque na lista de prioridades nas decisões sobre gastar tempo e recursos
- não ficar tão envolvida tentando criar uma ocasião especial de forma que ninguém acaba se divertindo
- sair em família nos fins de semana sempre que possível

Autogerenciamento

Eu quero...

- reservar tempo todos os dias para relaxar
- agendar momentos de recreação pessoal e lazer com amigos
- nutrir minha alma diariamente e crescer em minha fé
- dar um propósito à minha vida

Talvez você tenha dado uma risadinha sobre a ideia de ter que lidar com o "problema" de encontrar tempo para lazer com a família porque você é perita em manter a casa impecável. Talvez você esteja tão assoberbada ao tentar — e falhar — em manter sua família alimentada e limpa que não tem muita diversão. Ainda há mais razões para estabelecer objetivos em cada um dos sete departamentos que você cuida como administradora da família. Nos próximos capítulos, você encontrará algumas dicas sobre como restaurar a ordem nessas áreas também.

Não importa em que situação estejamos, ter nossas prioridades no lugar certo é como usar uma câmera de 35 milímetros com foco automático e zoom embutido. Não perdemos uma oportunidade de foto por estarmos gastando tempo com a abertura e velocidade do obturador em um modelo antigo. Quando olhamos a vida através das lentes de nossas prioridades, tudo parece estar focado.

Insisto que você separe um tempo agora para pensar em você, em cada um dos sete departamentos e escrever sua própria declaração de missão.

"Os Planos mais bem Estabelecidos (e Prioridades)..."

"O valor verdadeiro de um homem é medido pelos objetivos que ele busca."
– *Marco Aurélio*

Não importa quão importantes sejam suas prioridades e quão forte seja o seu compromisso em lidar com as tarefas do cotidiano com elas em mente. Você não conseguirá escapar de um imprevisto. Em dias em que a vida nos faz uma surpresa, até mesmo várias surpresas, saber o que é mais importante para você o ajudará a reagir sabiamente. Nenhuma de nós consegue estar sempre no controle do que acontece, mas podemos escolher como reagir. Tome, por exemplo, o dia em que um terrível vírus estomacal visita sua casa. Três crianças choramingam em uníssono, e você tem uma escolha: ficar chateada ou frustrada, o que aumentará seu nível de estresse (sem mencionar o das crianças). Ou entregar-se ao desafio e aceitar uma temporária intervenção na rotina familiar ou no trabalho. Isso significará canalizar sua energia em manter as crianças confortáveis e tirar um pouco de você das outras áreas.

O ponto é que todos temos opções. Parte de responder ao inesperado é

aprender a ver as situações pelo que elas são, e não pelo que imaginamos que sejam. É muito fácil superestimar as coisas, aumentando desnecessariamente nosso nível de estresse.

Vamos dizer que seu cachorro esteja vomitando no carpete, sua filha de dez anos decidiu fazer o jantar e acabou de derramar uma jarra de molho para o espaguete no chão ladrilhado, seus filhos de cinco e sete anos estão iniciando a Terceira Guerra Mundial no quintal e seu marido liga dizendo que está levando um amigo para o jantar. Você tem algumas opções: pode chutar o cachorro, dizer para sua filha que somente uma pessoa estúpida poderia pegar uma jarra de molho com as mãos molhadas, bater a cabeça de um filho com a do outro para ensinar que violência não é uma maneira de resolver problemas e dizer ao seu marido que ali não é restaurante.

Ou você pode parar e pedir que Deus lhe dê paciência, sabedoria e habilidade para permanecer calma e não dizer nada de que venha a se arrepender depois. Então você pode dizer para sua filha que irá ajudá-la a limpar os cacos de vidro em alguns minutos. Colocar o cachorro no quintal com os garotos, dizendo para que eles tomem conta dele, desta forma distraindo-os da briga. Enquanto limpa a sujeira que o cachorro fez, você liga para seu marido e pede para que ele pegue o caminho mais longo, dando-lhe tempo para limpar a cozinha e pegar alguma coisa no freezer para o jantar.

O ponto é que fazemos um favor para nossas famílias e para nós quando estamos ancoradas em nossas prioridades e somos capazes de sábia e calmamente encarar a inevitável crise do dia a dia. É mais fácil quando nos submetemos às interrupções em vez de irmos contra elas.

Encarar o inesperado sabiamente também significa às vezes uma visão de longo alcance quando decidimos o que é mais importante em dado momento. Seu investimento em confortar sua filha desencorajada pagará muito mais dividendos que uma casa aspirada. Assistir, em família, ao jogo de basquete de seus filhos em outra cidade fala bem alto que ele tem valor. E fazer um castelo de areia juntos deve contribuir mais para a família que um dia gasto removendo poeira e limpando armários.

Aqui está o ponto principal: as escolhas que fazemos diariamente envolvem muito mais coisas do que a frequência com que aspiramos, limpamos a casa ou organizamos nossos armários. Lar não é só um lugar para pendurar um chapéu; é um lugar para restaurar almas, encontrar ombros para chorar, encorajar talentos e receber inspiração, conforto e ajuda. É um lugar onde os membros da família aprendem a amar e ser amados.

Reflexão Pessoal



Uma boa administradora da família significa mais do que prover uma casa limpa e um ambiente arrumado. Tem a ver com desenvolver nossas famílias e ajudá-las a estabelecer vínculos importantes uns com os outros e com o mundo lá fora, e talvez, mais importante, com seus próprios dons, talentos e temperamentos, para tornarem-se como Deus nos criou para sermos. Tem a ver com criar uma atmosfera em que nossas famílias tenham o prazer de viver, rir e aprender juntos.

"O coração alegre serve de bom remédio" (Pv 17.22).

Qual o quociente de diversão em sua família? Pesquisas mostram que gargalhada faz com que o cérebro libere endorfinas que aliviam o estresse e ativam o sistema imunológico. Nossas famílias — assim como nós — precisam de uma dose desse tipo de remédio regularmente.

Se sua família classificasse seu lar numa escala de zero a cinco, zero sendo insatisfeito e sem alegria e cinco sendo agradável e divertido, qual pontuação você acha que seria?

“A mais amorosa, fraterna e encantadora relação, comunhão ou companhia é a do bom casamento.”

Martinho Lutero

“Antes do casamento, os olhos devem estar bem abertos, depois do casamento, semicerrados.”

Benjamin Franklin

“Aquele que procura um amigo sem falhas ficará sem amigos.”

Ditado hassídico

CAPÍTULO 4



Transformação da Comunicação no Casamento

..... *Voltando para a Estrada do "Felizes para Sempre"*

Eu e Bill comemoramos recentemente nosso 36º aniversário de casamento. Verdade seja dita, fomos felizes por cerca de trinta anos. Simplesmente existem alguns anos que gostaríamos de consertar. No dia de nosso casamento prometemos que não nos divorciaríamos, mas não prometemos que não nos mataríamos – e há momentos em que gostaríamos de estrangular o pescoço um do outro. Estou brincando, é claro (mais ou menos).

Brincadeiras à parte, casamento é uma das bênçãos mais gratificantes de nossa vida. É maravilhoso ter alguém que a abrace depois de um dia difícil; compartilhe seus sonhos, alegrias, lágrimas e medos; que acredita que você ainda está bonita e charmosa com a idade chegando; ter alguém para cuidar de você quando está doente; e lembrá-la do amor de Deus e de seu amor quando o mundo a trata com aspereza.

Casamento também requer muito trabalho. É difícil (às vezes tão doloroso) aprender a perdoar quando você está magoado, acatar a preferência do cônjuge, não notar a centésima vez que ele se esqueceu de colocar o lixo para fora, admitir que estava errada, suportar crítica sem retrucar e viver com expectativas frustradas. Mas cada pitada de esforço que você coloca em seu casamento vale a pena.

A cada semana casais iniciam processos de divórcio. É provável que não haja no mundo um casal que entre no casamento pensando: "*Não tem como esse casamento dar certo. Nosso objetivo é infernizar a vida do outro*". Em muitos casos, o muro invisível que agora os separa foi construído dia após dia pelas pequenas frustrações, que se transformaram em grandes problemas que poderiam ter sido evitados.

Talvez isso descreva seu casamento anterior, e agora você está criando seus filhos sozinha. Como mãe solteira, você enfrenta as mesmas lutas que outras administradoras da família, e pior, não tem o auxílio de um cônjuge para dividir a carga de trabalho e responsabilidades emocionais em casa. Apesar de este capítulo ser direcionado aos casados, acredito que encontrará princípios aplicáveis a você e seus relacionamentos.

Durante anos trabalhei com várias pessoas cujos casamentos estavam desmoronando. Apesar de cada situação ser única e multifacetada, alguns aspectos simples e básicos vêm a tona em quase todo casal com problema.

As histórias a seguir de duas famílias americanas ilustram um problema que atormenta várias. Ambos os casamentos estavam por falir. Trabalhei com cada casal, sugerindo soluções práticas para aliviar a tensão do relacionamento, promover comunicação saudável e criar uma atmosfera mais agradável em seus lares. Partilharei esta parte da história com você em alguns momentos. Primeiro, espero que você leia estas duas sinopses e veja se consegue identificar um problema que os maridos tinham em comum.

A História de Bonnie

Antes de Bonnie casar-se com Dan e tornar-se mãe de três crianças, em quatro anos, ela gerenciava cem voluntários em uma agência de serviços comunitários. Sonhava em administrar um lar calmo e feliz — o tipo de lar que seus filhos ansiassem dividir com os amigos. Como tantas mamães, ela estava frustrada, pois seus sonhos e sua realidade eram bem distantes.

> "A mente é um lugar em si mesma e pode fazer do inferno um paraíso ou do paraíso um inferno."
> *– John Milton*

Apesar do fato de que acordava cedo e mal parava para respirar até cair exausta na cama à noite, sua casa era muito, muito bagunçada. A bancada da cozinha era coberta de louças, correspondências e materiais de barcos. Equipamentos de bebê e brinquedos dominavam a casa. Amontoados de roupa suja e itens diversos, precisando ser guardados, cobriam o chão da área de serviço. Caos e desordem reinavam nos outros cômodos também.

Dan também estava frustrado. A casa de seus sonhos incluía um lugar para cada objeto, e cada coisa no seu lugar. Ele não conseguia entender por que não era assim em sua casa. Afinal de contas, Bonnie estava acostumada a gerenciar um grande escritório. Ele ficava perplexo em como uma pilha de roupa amassada sempre ocupava sua cadeira favorita. Seu trabalho era estressante, e ele se irritava ao voltar para casa todo dia e ter mais bagunça e estresse. Ele se perguntava que raios Bonnie tinha feito durante todo o dia, o que a enfurecia. Seu relacionamento estava se deteriorando rapidamente.

A História de Tracy

Tracy e John mudaram-se, juntamente com seus três filhos, para uma casa nova há dois anos. Tracy adorava sua casa, mas estava frustrada em vários aspectos. Primeiro e mais importante, os brinquedos — muitos brinquedos — literalmente em todos os cômodos. Tracy juntou todos, mas desistiu de tentar organizá-los. Muitos deles tinham zilhões de pecinhas, e tomavam conta do chão e da mobília. Ter que chegar em casa e mover brinquedos para conseguir sentar-se e relaxar irritava John. E Tracy ficava chateada porque John ficava aborrecido.

O porão também era problemático. Ele estava cheio até a borda de itens diversos e caixas da mudança, ainda fechadas. Isso se tornou uma ferida em seu casamento, infestando seu relacionamento também em outras áreas. John queria montar um escritório no porão para que pudesse trabalhar algumas vezes em casa. Ele não conseguia entender por que Tracy não encontrava tempo para limpar um local de forma que pudesse montar o escritório. Afinal de contas, argumentou, ele estava gastando doze horas por dia, cinco dias por semana, trabalhando para sustentar a família e pagar a prestação da nova casa. John lamentava a incapacidade dela em dedicar um ou dois dias para fazer isso para ele. Tracy lamentava por ele fazer disso um problema. O relacionamento deles estava deteriorando-se também.

Se você acha que nenhum desses homens tem noção do que é gerenciar uma casa e uma família, está correta. Mas de quem era a culpa? Lembro-me de quando esse problema aconteceu comigo.

A Aventura nada Excelente de Kathy e Bill

Férias é uma palavra que deveria juntar memórias de relaxamento, revigoramento e momentos de diversão em família. Durante anos essa palavra significou frustração para mim.

Sempre foi assim. No dia que pegamos a estrada para nossas férias de verão no Colorado, eu estava de mau humor. Aqui vai o motivo. Semanas antes de nossa partida, eu me ocupei fazendo reservas; montando o roteiro; fazendo revisão no carro; planejando o que seria feito com os cachorros, as plantas, a correspondência, o quintal e o jornal. Também juntei e empacotei toda a parafernália necessária para alimentar, vestir e ocupar três garotos durante o percurso e quando chegássemos. Criei jogos de viagem, preparei piquenique e desenvolvi um sério ressentimento. Irritei-me porque Bill parecia ter se esquecido de todo o meu trabalho. Ele iria apenas arrumar sua mala, pegar o equipamento de pesca e estar ansioso para partir. Eu ardi em brasa durante todo o caminho para o Colorado, lamentando estar exausta, queixando-me de nunca ter férias, reclamando que tudo o que ele fez foi "aparecer". No momento que alcançamos a Divisória Continental, também estávamos divididos. Ligamos o audiolivro no banco de trás, para que as crianças não ouvissem nossas palavras duras. Quando chegamos ao destino, estávamos emocionalmente exaustos e prontos para pedir uma trégua. Perdemos algumas paisagens bonitas e dezesseis horas repletas de oportunidades para criar memórias agradáveis com as crianças — em grande parte por pobre gerenciamento de minha parte.

Você me ouviu bem. Eu me arrependo de meu comportamento e tomo para mim a maior parte da culpa. Por quê? Porque eu esperava que Bill lesse meus pensamentos, soubesse exatamente o que fazer e tomasse iniciativas para ajudar na preparação de nossas férias. E com toda a honestidade, ele fez algumas coisas para ajudar. Mas em minha mente, foi um esforço forjado. Em vez de fazê-lo sentir-se meu parceiro no sucesso de nossa viagem, afundei em autopiedade e ressentimento.

"O casamento não é só comunhão espiritual e abraços apaixonados; casamento também são três refeições ao dia, dividir a carga de trabalho e lembrar-se de colocar o lixo para fora."
– Dr. Joyce Brothers

Bonnie, Tracy e eu precisamos aprender algo com a administração em negócios. Se queremos ser administradoras eficazes, precisamos desenvolver marketing interno: educar os membros da equipe, nos comunicar com eles de forma correta e ajudá-los a ter sucesso em suas tarefas.

Educando seu Cônjuge

Pense nisto. Se você fosse ao trabalho de seu marido para ajudá-lo, saberia o que fazer? Você entenderia as limitações de tempo dele e prazos a cumprir? Quando e como interagir com parceiros e clientes? Onde encontrar as ferramentas necessárias para completar uma tarefa? Provavelmente não. E nem a maioria dos homens entende o que é manter as operações de um lar e uma família em perfeito funcionamento. Certamente, homens são propensos a compartimentar suas vidas, enquanto as mulheres tendem a visualizar o todo com mais facilidade e reconhecer o que deve ser feito. O foco de nossos maridos em apenas uma coisa de cada vez não os deixa notar todas as coisas que vemos que precisam ser feitas. Não pule para a conclusão de que seu marido é um idiota egoísta antes de mostrar o que envolve a administração de uma casa.

Quem É Responsável pelo Quê

Casa & Propriedade

• Catar coisas espalhadas • Limpar a cozinha
• Limpar os banheiros
• Limpar a sala
• Varrer/esfregar/encerar os pisos • Remover poeira
• Aspirar
• Fazer as camas
• Trocar os lençóis
• Lavar a roupa
• Levar roupas para a área de serviço • Costurar pequenos ajustes • Comprar roupas e acessórios • Comprar itens para a casa • Organizar armários e gavetas • Organizar garagem, sótão, porão .
• Colher e pôr o lixo para fora • Fazer reparos e manutenção na casa • Contatar serviços de reparo • Decorar
• Jardinagem
• Manter mobília e equipamentos do quintal • Manutenção do carro
• Regar as plantas
• Limpar carpetes
• Lavar janelas

Alimentação & Refeições

• Planejar as refeições
• Fazer a lista de compras • Fazer as compras
• Preparar o café da manhã • Preparar o almoço
• Preparar o jantar
• Limpeza após as refeições • Planejar e organizar jantares • Alimentar o bebê ou crianças pequenas • Organizar a despensa

Família & Amigos

• Cuidar dos filhos menores • Procurar creche
• Deixar/buscar/contratar condução para a escola • Dar banho nas crianças
• Ler para as crianças
• Colocar as crianças para dormir • Inscrever as crianças em atividades

extras • Levar as crianças para aulas de música, atividades físicas, *etc.*

- Participar dos eventos de escola e outras atividades com as crianças • Ajudar com os deveres de casa • Comprar material escolar • Ensinar o que é certo e errado para as crianças • Disciplinar as crianças • Planejar atividades criativas com as crianças • Monitorar televisão, música e internet • Agendar encontro com amiguinhos para brincar • Ensinar boas maneiras
- Levar as crianças ao médico e ao dentista • Fiscalizar o processo de vestibular • Visitar potenciais universidades • Planejar passeios com a família • Planejar saídas à noite com o cônjuge • Cuidar de pais e sogros idosos • Manter contato com os parentes • Comprar presentes para parentes e amigos • Enviar cartões de felicitações • Escrever notas de agradecimento • Cuidar dos animais
- Supervisionar relacionamentos com os vizinhos

Dinheiro & Finanças

- Organizar as contas
- Pagar as contas
- Controlar o talão de cheques • Selecionar investimentos apropriados • Estabelecer crédito
- Criar um orçamento
- Procura e contratação de seguros • Criar planos de economia para grandes gastos como faculdade • Comprar em liquidações
- Guardar recibos
- Estocar utensílios
- Entregar as mesadas dos filhos • Selecionar doações
- Organizar impostos e restituições

Eventos Especiais

- Planejar e coordenar festas de aniversário • Planejar e coordenar as festas de fim de ano • Planejar e coordenar detalhes dos feriados religiosos e outros dias comemorativos como Páscoa, Dia das Mães, Dia dos Pais, formatura, chás de bebês e reuniões familiares • Decoração das comemorações • Organizar atividades na vizinhança • Planejar e preparar férias • Planejar e supervisionar brechós • Comprar lembrancinhas
- Manter estoque de embalagens para presente • Planejar passeios de final de semana

Tempo & Agenda

• Controlar a agenda da família • Agendar dentistas e consultas médicas • Agendar atividades extraescolares • Coordenar caronas entre os membros da família • Preparar agenda matinal • Planejar eventos futuros • Ajudar as crianças a administrar o tempo • Contratar babás de confiança • Controlar horários das saídas à noite • Lidar com a hora de dormir • Responder a convites

Autogerenciamento

• Cuidar-se física, espiritual, mental e emocionalmente

"Não é bom dizer que você não pode se dar ao luxo de cuidar de sua equipe. Você não pode se dar ao luxo de não cuidar. Tratar melhor sua equipe é ter mais sucesso nos negócios. Simples assim."
– *Tom Peters*

Sugiro que você escolha um momento em que o jantar não esteja queimando, as crianças não estejam brigando, o teto não esteja gotejando e você esteja emocionalmente estável — certamente existem alguns dias do mês em que isso acontece — para ter uma conversa franca e sem acusações com seu cônjuge sobre a descrição do seu trabalho como administradora da família. Mantenha em mente que é a razão, e não a emoção, que prende a atenção de um homem. Use a lista "Quem É Responsável pelo Quê" (veja p. 66, 67) para mostrar-lhe em detalhes todas as responsabilidades no cuidado de uma casa. (Você tem uma cópia dessa lista para download em www.familymanager.com.)

O Final da História

"Quando estiver conversando com alguém, imagine que ele carregue uma placa no pescoço que diz: "Por favor, faça-me sentir importante."
– *Ernie Owen*

Uma vez que Dan e John foram conquistados de forma encantadora por Bonnie e Tracy e entenderam as responsabilidades inerentes ao cargo de administradora da família, eles chegaram à conclusão de que um pouco de ajuda na lavanderia e no porão seria um caminho para que as casas entrassem nos eixos e seus casamentos fossem restaurados. Pareciam coisas pequenas, mas tais ações podem levar casamentos para a direção correta.

Construtores de Casamentos e Exterminadores de Casamentos

Muitos problemas podem sobrecarregar um casamento. Encorajei Bonnie e Tracy a classificar o trabalho em seu casamento como a mais alta prioridade. Aqui estão os comentários e sugestões sobre os quais conversamos.

- Feche todas as saídas. Sequer considere o divórcio uma opção. Aprender a realmente amar o outro toma tempo e requer trabalho árduo, mas é recompensador. É sempre muito cedo para acabar.

- Mantenha o canal de comunicação livre. Gaste tempo falando e ouvindo, um ao outro, todos os dias — mesmo que estejam cansados.

- Divida a carga. Pense em seu casamento como uma parceria. Divida responsabilidade por talento ou tempo disponível, e não por tradição.

- Peça e aprenda a liberar perdão. Se fizer algo errado, admita e peça a seu companheiro que a perdoe.

- Aceitem um ao outro como meros mortais. Ambos acertam e ambos falham.

- Celebre suas diferenças. Lembre-se de que ninguém é perfeito e que suas fraquezas e forças podem complementar o cônjuge — dando amplitude à sua unidade.

- Aprenda a dizer "Eu te amo" em formas que sejam compreensíveis para o outro.

> "Se uma pessoa não encontrar falhas em si mesma, que clame por misericórdia: pois este é o engano mais perigoso."
> – *C. S. Lewis*

- Procure atividades que os dois curtam para que não acabem em mundos distintos. Trabalhar juntos em projetos ou desenvolver *hobbies* cria um vínculo duradouro.

Estratégias de Transformação para Melhor Comunicação no Casamento

PROBLEMA	SOLUÇÃO
O cumprimento padrão de seu marido ao entrar em casa e ver a sala desarrumada é: "O que você fez o dia inteiro?". Você fica irritada porque ele não reconhece seu trabalho árduo em casa e de fato espera que você faça ainda mais.	Agende um momento para falar a sós com seu marido. Antes de expor seus sentimentos, ouça os dele. Então diga que seu objetivo é ser uma boa mãe, esposa e administradora da família. Mostre-lhe a lista "Quem É Responsável pelo Quê". Converse sobre como podem trabalhar juntos para que a organização da casa flua melhor.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Seu marido dedica pouco tempo em ajudar com a limpeza da casa, cozinhar ou cuidar das crianças.	Dedique um tempo para conversar sobre sua necessidade de ajuda e por que ele não a auxilia nessa tarefa. Talvez seu marido tenha se sentido invadindo o seu território e recuou. Talvez ele tenha tentado antes, mas os seus padrões eram tão altos que ele se sentiu frustrado e repreendido em vez de apreciado por seu esforço.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você se pega tentando fazer seu marido sentir-se culpado por recusarse a ajudar com as coisas da casa. Está frustrada com comportamento nada cooperativo dele.	Tentar manipulá-lo usando culpa normalmente piora a situação. Em vez disso, agradeça todas as vezes que ele ajudá-la com a casa. Leve também em consideração que muitos homens preferem escolher. Em vez de mandá-lo fazer alguma coisa, dê-lhe uma lista de coisas a fazer e peça que ele escolha algumas.

META: *Solicitar a ajuda de seu marido nos afazeres domésticos.*

PROBLEMA	SOLUÇÃO

Enquanto para você é perfeitamente óbvio o que precisa ser feito pela casa, seu marido parece totalmente esquecido. Você está cansada de sempre pedir-lhe que faça as mesmas coisas.	Além de ser graciosa e paciente (e colocar fita adesiva sobre sua boca) quando você fica consternada com a incapacidade dele em notar o que precisa ser feito, tenha em mente que este não é o território dele no dia a dia. Existem áreas na vida de todas as pessoas que jamais corresponderão às expectativas dos outros.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você não consegue ver seu marido além de um substituto ao lidar com uma crise atrás da outra em sua casa. Vocês raramente interagem exceto se estiverem lidando com um problema.	Caso você perceba que ficou ressentida com seu marido ou está apreciando-o apenas quando ele oferece ajuda com a casa, tome cuidado. Tal atitude pode consumir seu casamento aos poucos. Comece conscientemente a investir em sua relação, seja agendando uma saída à noite por mês, saindo juntos para atividade física, seja orando juntos.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você percebe que seu casamento está com problemas, porém não sabe o que fazer.	Pergunte ao seu marido se não gostaria de ir com você a um terapeuta conjugal. Se ele não quiser, você ainda pode adquirir discernimento indo sozinha. Peça referência de bons conselheiros ao seu pastor ou amigos que tenham valores similares.

- Os dois precisam de espaço para interesses diferentes. Quando você desenvolve sozinho vários *hobbies*, amizades e carreiras, torna-se mais interessante para o outro ao compartilhar as novas experiências.

- Invista em aconselhamento, se necessário. Quando você est iver perigosamente próximo do estágio de ruptura de seu casamento, dê um passo atrás, faça um balanço da situação e lembre-se de que um casamento não acontece simplesmente. Leva tempo e um bom trabalho de paciência.

- Lembre de que amar é um verbo; ação todos os dias. Ponha isso em sua

Lista de Dicas Diárias (veja p. 176).

- Não pare de namorar. Agende com uma babá duas ou três noites por mês. Proteja esse tempo juntos.
- Planeje pelo menos duas saídas por ano sem as crianças — mesmo que por apenas dois ou três dias. Todo casal precisa de um tempo longe juntos.
- Separe tempo uma vez por mês para se reunirem e discutirem suas agendas e objetivos familiares.
- Seja intelectualmente estimulante. Apresente regularmente ao outro novos livros, *hobbies* e ideias.
- Nunca durma enfurecida. Tente conversar.
- Ouçam mensagens inspiradoras ou audiolivros juntos quando estiverem no carro. Falem sobre o que estão aprendendo.
- Orem juntos regularmente. Mantenham a união espiritual em desenvolvimento.
- Exercitem-se juntos. Encorajem um ao outro a manter uma vida saudável.

Olhos nos Olhos

O que você faz quando vê um dia perfeito para limpar a garagem e seu marido vê a oportunidade de jogar futebol nas próximas três semanas porque ele tem viajado muito a trabalho? Quando você vê uma zona de desastre no porão e ele vê um projeto em andamento? Quando você vê uma lista de coisas a fazer com vinte e cinco itens (a maioria com as iniciais dele) e ele vê a agenda do campeonato de futebol? O que você faz quando vê uma cozinha que não foi limpa direito, com potes e panelas na pia, e ele vê um trabalho satisfatoriamente realizado?

Você para, senta, pensa sobre a situação em que se encontra e pede a Deus que a ajude a decidir o que é importante. Se for um problema que precisa ser discutido, peça a Deus para ajudá-la a compartilhar seus sentimentos sem acusações e palavras indelicadas.

Além disso, para encorajar Bonnie e Tracy a comunicarem-se melhor com os respectivos cônjuges, dei-lhes algumas sugestões para solucionar suas frustrações. Bons executivos entendem a importância de educação continuada para manterem boas ideias e estratégias em suas empresas e aprenderem a gerenciar melhor. O mesmo era verdade com Bonnie e Tracy. Bonnie precisava dar um jeito em sua lavanderia de forma que a roupa limpa não precisasse ficar espalhada pela sala. Ela também precisava arrumar e organizar o restante da casa, cômodo a cômodo. Tracy precisava limpar o porão e elaborar um plano para guardar os brinquedos. Ambas as mamães sabiam que seria muito difícil fazer tanta coisa com três crianças pequenas a reboque, e ambas esperavam por um intervalo grande de tempo livre para atacar os enormes afazeres. Sugeri que elas não esperassem o intervalo grande — uma comodidade preciosa em uma casa de cinco — e continuassem arrumando e organizando.

Ambas as mães poderiam aproveitar cinco minutos aqui e ali para fazer o serviço. Tracy poderia pegar sacos de lixo e caixotes de plástico e enchê-los quando surgissem alguns minutos, diminuindo as pilhas aos poucos. Bonnie poderia seguir a mesma estratégia para organizar sua cozinha, quartos das crianças e outros pontos de bagunça. Áreas acumuladas podem ser dominadas quando você trabalha aos poucos. (Para mais ideias sobre controlar a bagunça, veja o capítulo 9.)

Reflexão Pessoal



Qualquer um de nós pode chegar bem perto de um colapso em nosso casamento antes de percebermos que estamos desesperados. Caso seu relacionamento conjugal tenha sido deteriorado a ponto de vocês se aturarem em vez de se apreciarem, lembre-se de que Deus não deseja que vocês simplesmente se tolerem. Ele anseia que vocês tenham um relacionamento rico e satisfatório, e com a ajuda dEle isso pode acontecer.

Você já tentou entender seu marido, ou seu foco é saber por que ele não a compreende? Existem questões sobre as quais você precisa pedir perdão, mesmo sentindo que ele tem mais culpa? Fechar brechas no relacionamento é essencial para um casamento saudável. Cura exige tempo, mas você pode fazer algo hoje para iniciar o processo.

Caso você seja uma mãe solteira, perceba o que pode extrair de alguns dos princípios deste capítulo para comunicar suas necessidades para outros membros da família, amigos, ou talvez seu ex-marido.

O homem não vive só de palavras, apesar do fato de que às vezes tem de engoli-las.

Adlai Stevenson

Já me arrependi do meu discurso — nunca do meu silêncio.

Publilius Syrus

Fazei todas as coisas sem murmurações nem contendas; para que sejais irrepreensíveis e sinceros, filhos de Deus inculpáveis no meio duma geração corrompida e perversa, entre a qual resplandecereis como astros no mundo; retendo a palavra da vida.

Filipenses 2.14-16

CAPÍTULO 5



Transformação da Equipe Familiar

..... *Como Reduzir sua Necessidade de se Irritar*

Tem família? Então há chances de existirem uma ou duas manias que a incomodam. Se você for como muitas mulheres, aquela mania — apesar de pequena e inconsequente — faz com que o mercúrio do seu irritômetro suba. Sejam roupas sujas no chão do banheiro, sejam correspondências pelo balcão da cozinha, louça suja na sala ou crianças que não ajudam com a casa, irritar é sempre uma reação automática para sua frustração. Eu me irritei com vários assuntos durante anos.

Por exemplo, Bill tinha uma camiseta velha que ele amava usar pela casa. Eu não gostava de sua rotina de chegar em casa e trocar um blusão novo e limpo pela camiseta desbotada, furada e mais que lavada. Era feia para mim, mas ideal para trabalhar em projetos na casa já que ele não precisaria se preocupar em se sujar ou rasgar. Então, dia após dia, isso aumentava meu irritômetro.

Bobeira, não? Ele estava tentando trabalhar no que precisávamos na casa, e eu ainda reclamava. Você diria que eu deveria ignorar a estúpida camiseta e mostrar gratidão pelas coisas que ele estava consertando. Meu Deus! Não era como se ele estivesse vestindo aquilo para jantar. Não tenho orgulho de tê-la jogado fora um dia em que ele não estava lá, nem tenho noção do motivo por que isso foi um problema, mas tenho certeza de que o orgulho e egoísmo imaturo entraram em ação.

Então aconteceram situações em que "Como irritá-los, deixeme contar as formas" era uma frase perfeita para mim — principalmente quando aguardávamos companhia. Capitão Mamãe queria nossa casa perfeita antes que os convidados chegassem, e queria que permanecesse assim durante a visita. Eu saía irritando a todos tentando fazer isso acontecer, mas com três meninos essa é uma expectativa irreal se os convidados permanecessem mais que cinco minutos.

Apesar da mentalidade de equipe familiar que adotamos antes, sempre retrocedi em modo tem-que-ser-perfeito, enlouquecendo minha família com regras autoimpostas sobre como minha casa, minha agenda e minha família deveriam ser conduzidas. Observe todos esses pronomes possessivos: *minha,*

minha, minha. Era minha forma ou a rua — não era um bom plano para criar um lar feliz.

A pediatra sempre me disse que as crianças passam por etapas, mas minha experiência diz que os pais também. Minha família vai testemunhar que meus desvios entrando e saindo das etapas quando me tornava Supermamãe ou Senhora Dona de Casa Perfeita não eram momentos felizes.

O conflito não pode sobreviver sem a sua participação.

Amiga, você seria honesta "em pé em frente ao espelho do banheiro" a ponto de admitir que às vezes espera que sua família leia sua mente? Confesso que certamente espero.

Você me entende. Dizemos que não nos importa onde iremos jantar e então acusamos toda a família de ser insensível quando escolhe uma espelunca de lanchonete engordurada. Eles perguntam o que podem fazer para ajudar, e ficamos irritadas porque achamos que deveriam saber o que fazer, sem perguntar — então resmungamos quando não fazem direito. Isso simplesmente não é justo.

Ainda à frente do espelho, vamos admitir que uma das razões por que nossos maridos e filhos não querem ouvir o que temos a dizer é porque não falamos de forma que os façam querer nos ouvir. Afinal, quem deseja ouvir uma pessoa que está constantemente resmungando, reclamando ou criticando? Ou espera que você ouça, mas não quer ouvir você? Ou que utiliza a boca para magoar?

Irritação, palavras críticas e reclamações no grande esboço da vida realmente são pouco importantes e podem envenenar a atmosfera de nossos lares — e se não controladas, colocarão os relacionamentos da família em risco. Se você tem o hábito de resmungar, agora é hora de parar porque (a) resmungar é um motivador pobre, então você está gastando saliva à toa; (b) isso não inspira ninguém a cooperar, então você está buscando o próprio fracasso; e (c) isso pode degradar a atmosfera de seu lar mais rápido do que se você dissesse: "Se eu lhe disse uma vez, eu lhe disse mil vezes". Em outras palavras, ninguém ganha.

A História de Sônia

Quando conheci Sônia, ela era veterana em irritar. Felizmente ela sabia que era assim e não queria continuar... Mãe de três filhos com seis, oito e dez anos de idade, Sônia era uma senhora ocupada. Trabalhava em tempo integral à frente de um escritório e fazia mestrado em administração. Além de seu trabalho e curso, ela também estava atolada com os afazeres domésticos.

Quando saía pela manhã, deixava listas para as crianças com as tarefas de casa para aquele dia. Ficava transtornada ao chegar em casa à noite e andar pela cozinha que não foi limpa adequadamente ou subir as escadas e encontrar uma cama feita sem o menor interesse. Ela sentia-se como se importunasse seus filhos todos os dias — para o bem deles, é claro — a respeito de uma coisa ou outra.

> Uma expectativa não revelada é uma expectativa impossível.

Estratégias de Transformação para Encorajar o Espírito de Equipe

PROBLEMA	SOLUÇÃO
A ambiente está desagradável em seu lar. Palavras gentis e amáveis não existem. Você anseia por mudanças.	Admita sua parcela de culpa. Peça desculpas aos membros da família se você tem sido chata ou muito negativa. Diga que deseja criar uma atmosfera harmônica. Converse sobre formas de poderem trabalhar juntos para fazer do lar um local prazeroso.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Para conseguir que seus filhos ajudem com a casa, sua única opção é resmungar. Mesmo que não esteja	Recue e ouça a si mesma. É possível que sua família esteja ignorando-a porque você parece incessantemente crítica? Tente a aproximação“um para cinco”: para cada momento que você teve que repreender ou dar retorno negativo aos membros da família, esteja alerta sobre cinco formas como pode elogiar ou dar retorno positivo

gerando resultados. a eles.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Está difícil conseguir que seus filhos cooperem, e parece que eles só respondem depois que você impõe severamente.	Você pode ter caído num ciclo de negativa atenção, no qual as crianças não cooperam como uma forma de chamar sua atenção. Exija que seus filhos obedeçam na primeira vez que você falar. Lembre-se, sua autoridade não aumenta com volume ou repetição. Imponha consequências para a falta de cooperação.

META: *Colocar um fim na irritação e trabalhar juntos, em família, para criar um lar que tenha padrões estabelecidos por vocês.*

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você não acha que sua definição de limpo seja absurda, mas, com base na reação de seus filhos sempre que pede ajuda nas tarefas de casa, chega à conclusão de que limpo nem faz parte do vocabulário deles.	Reúna-se com sua família para falar sobre seus padrões em relação a cada cômodo da casa. Trabalhem juntos para elaborar um caderno de "Procedimentos Operacionais Padronizados" ou apenas um documento que inclua critério acordado de quão limpo cada cômodo deve estar. (É importante ter isso escrito para que todos possam se lembrar dos padrões que concordaram.)

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Ao iniciar o jantar, você ouve seus filhos brigando na sala. Sem olhar, você tem certeza de que o motivo da briga é a vez de jogar no computador.	Identifique áreas de conflito recorrentes e então separe uns minutos para estabelecer orientações firmes. Por exemplo, mantenha um cronômetro próximo ao computador e defina uma quantidade de tempo para a vez de cada criança. Quando o alarme tocar, é o momento de o outro brincar. Quem não cumpre, perde a vez de jogar.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Não importa quantas vezes	Ensinar bons hábitos a seus filhos é um

você lembre seu filho para colocar as meias no cesto, todos os dias parece que você descobre um par de meias sujas em algum outro lugar — embaixo da mesa, ao lado da televisão ou no banheiro. Sempre que avista um par, você sente sua temperatura emocional subir.

processo, e não um acontecimento pontual. Procure oportunidades de fazer com que seus filhos adquiram responsabilidade. Você pode colocar todas as meias encontradas no chão na "prisão das meias". Quando ele estiver sem elas, pode calçar as meias de "velho" do pai para ir à escola — uma consequência insuportável para nossos meninos.

O marido de Sônia também tinha um emprego com agenda complicada. Para piorar as coisas, ele e o irmão cresceram em um lar onde a mãe limpava a casa excessivamente e "amava cuidar dos seus meninos" (Tradução: os homens não levantavam um dedo).

Sônia dividiu comigo um medo comum entre as mães: estava preocupada se sua família estava começando a considerá-la uma chata. Ela queria desesperadamente que seus filhos tivessem recordações felizes da infância — e não lembranças de uma mãe que constantemente os perseguia para lavar, guardar, ajudar, ser responsável, blá, blá, blá. Mas Sônia sentia-se encurralada. Por um lado, ela detestava resmungar. Por outro, sentia-se como a empregada de todos. Como Karen, no capítulo 3, ela queria uma casa limpa — mas a casa de uma família de cinco tem muito trabalho para uma mãe sozinha.

"Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa para promover a edificação, para que dê graça aos que a ouvem."
– Efésios 4.29

Sônia e eu discutimos acerca do poder das palavras, a importância de aprender a comunicar-se de forma prática, e um plano para conseguir que seus filhos e marido a ajudassem mais com a casa — sem irritá-los. Elaboramos um caderno que seria o manual de Procedimentos Operacionais Padronizados de sua família. Expliquei que uma administradora da família não tem tudo feito do seu jeito, e que se ela quisesse montar uma equipe, então seu marido e seus filhos precisariam sentir-se parte do processo desde o início.

Sônia e sua família trabalharam juntos para elaborar o manual POP. Criaram uma página para cada cômodo da casa e escreveram uma definição específica do que *limpar* significava naquele cômodo. Eles discutiram, negociaram e

responderam perguntas como:

- O que abrange “limpar após o jantar”?
- Com que frequência a roupa de cama deve ser trocada?
- Que áreas de nossa casa devem ser zonas sem-bagunça?
- Como é um armário limpo?
- Com que frequência deve-se varrer o chão?
- Qual a definição para garagem limpa?

Essas respostas e outras foram registradas no manual POP. O manual também estabelecia consequências quando os padrões acordados não fossem seguidos. No momento de limpar a cozinha, o caderno estaria lá para consulta.

Identificar e negociar expectativas fez com que Sônia parasse de ser chata — e todos gostaram disso! Ela era capaz de deixar algumas de suas altas expectativas sem abrir mão de seu desejo de uma casa limpa. “Não está tão limpa quando eu gostaria, mas está bom assim, pois minha família está fazendo mais e eu estou sendo menos chata”, disse Sônia.

Fazendo Propaganda de sua Causa

Um princípio corporativo bem conhecido diz que os funcionários que compram a ideia de metas da companhia são mais propensos a trabalhar para alcançá-las. Então, em casa, comece a falar com sua família sobre expectativas. O que vocês — deve ser no plural, *vocês*, todos na família que podem falar — esperam? Isso deve incluir tudo, desde uma casa em ordem a jantar juntos a maioria das noites ou todos vestirem roupas limpas.

"Governe uma família como cozinha um peixe pequeno: bem suavemente."
– Provérbio chinês

Se ao trazer o assunto de equipe para sua família você sentir que não está vendendo bem a ideia, observe se a família a está ouvindo dizer que você só quer a ajuda deles se for da *sua* maneira — de acordo com suas expectativas. Caso seja assim, você precisará repensar o que espera e de que forma. Quais são as metas de seu marido? E de seus filhos? Como a equipe pode trabalhar unida para que cada um alcance seus alvos individuais? Encontre formas de combinar as expectativas de cada pessoa com a meta da família de ter um lar eficiente e alegre. Por exemplo, você pode dizer para seu filho: "Depois de limpar lá embaixo na sexta-feira, você pode convidar seus amigos para virem aqui após o jogo".

"Não havendo profecia, o povo se corrompe."
– Provérbios 29.18

Se estiver cansada de criticar os seus filhos, eu a encorajo a tentar motivá-los em vez de irritar e gritar. Isso só causa frustração. Crianças respondem de formas diferentes a diversos tipos de motivação — prêmios tangíveis, elogio verbal, jogos e desafios. Pense que tipos de incentivos estimulam seus filhos. Se um método falhar, tente outro. O importante é ser paciente e continuar tentando. O resultado final — crianças responsáveis e autodisciplinadas — vale o esforço.

Tente também negociar. O que é novinho em folha para uma pessoa pode ser sujo para outra. Todo mundo tem um nível de tolerância diferente para sujeira. Penso que tem um pouco de verdade no provérbio antigo: "A casa tem que ser limpa o suficiente para ser saudável e suja o suficiente para ser divertida". Em

outras palavras, não conheço ninguém que goste de insetos pelo balcão da cozinha. Mas, por outro lado, quem se importa se a pia está brilhando quando mamãe está sempre bancando a patroa chata?

Chegue com sua família a uma definição de *limpo*. Seja específica e deixe todos falarem. Descreva como cada cômodo deve estar para ser considerado limpo. Isso significa que provavelmente todos terão que dar um pouco (e em alguns casos, muito), mas é isso que significa estar em família e em equipe. Em minha experiência, esse é um exercício para abrir os olhos, principalmente porque você, a administradora da família, vê coisas que outros não enxergam. Talvez seu adolescente dê uma descrição genérica de como gosta do banheiro: limpo. Talvez ele nunca tenha pensado por que não há bolor no chuveiro e o que é aquela pequena escova engraçada no recipiente atrás do vaso sanitário. Chegar a uma definição de limpo é um bom trampolim para um conversa e uma boa forma de iniciar o processo de delegar tarefas necessárias para manter uma definição única de *limpo*.

Faça um Favor a si Mesma e a seus Filhos

Você está fazendo um favor a seus filhos quando lhes pede ajuda com a casa. Eles desenvolvem aptidões — como manejar uma lavadora de roupas ou um aspirador de pó. Você também está ensinando-os cooperação e colaboração que servirão em qualquer caminhada da vida. Delegar também ajuda o casal a equilibrar suas cargas. E constrói a ideia de que a casa pertence a todos; então, todos devem contribuir com o seu cuidado.

Muitos pais se perguntam o que fazer quando os filhos não querem cooperar. Se você tem o mesmo problema, analise as seguintes perguntas: O seu filho ou filha assiste à televisão? Joga videogame ou no computador? Gosta de brinquedos e equipamentos eletrônicos?

Essas atividades, e outros benefícios, são *privilégios*, não *direitos*. Você faz um favor aos seus filhos quando tem uma política que diz: Enquanto você não cumprir com suas responsabilidades, não terá seus privilégios. Certamente, seus filhos não gostarão disso — mas eles se renderão, basta você se manter firme.

Mais importante que a cooperação de seus filhos é a lição que eles aprendem sobre a vida real. Afinal de contas, é assim que o mundo dos adultos funciona. Se você não cumprir com as responsabilidades de seu trabalho, não terá o privilégio do salário ou até mesmo de ter um emprego. Seus filhos merecem aprender isso em casa, onde os riscos são menores, em vez de no mundo frio, cruel, onde os riscos são enormes.

Apoie e demonstre confiança na habilidade de sua equipe em fazer um bom trabalho. Suas expectativas e elogios quando o trabalho é feito cria um patamar para melhores performances e desenvolve o relacionamento entre os membros da equipe. Agradeça sua família por cada tarefa realizada, mesmo que seja algo que você já esperava. Gratidão está sempre na moda.

Continue solicitando retorno dos membros da família, e escute, escute, escute. Deixe cada pessoa falar aberta e honestamente sobre o que a faz sentir-se desvalorizada como membro da equipe. Fale sobre o que seria necessário acontecer para mudar esse sentimento. Assegure-se de que todos saibam que você está comprometida no interesse de cada um. Você não está tentando fazer com que eles sintam-se miseráveis ou bombardeá-los com responsabilidades extras. Está apenas tentando tornar a vida de cada um mais fácil ao dividir o trabalho igualmente.

Latir ordens serve para controlar pelotões marinhos e cachorros. Pedir gentilmente vai muito além de exigir.

Se você tem sido chata, talvez seja o momento de sentar com sua família e pedir perdão — mesmo que se considere apenas 5% do problema. Seja responsável e admita seus próprios erros. Sem culpar, reafirme seu amor e confesse que você anseia ser uma boa administradora da família — e não uma chata.

E lembre-se: ninguém já foi ou será uma administradora da família perfeita. O importante é continuar tentando melhorar. O que fazemos todos os dias determinará o que nossos lares serão nos anos a seguir e do que nossos filhos se lembrarão quando saírem de casa. Esperançosamente eles se lembrarão de que lar era um lugar que amavam estar e que mamãe era uma pessoa divertida.

Reflexão Pessoal



Algumas famílias vivem no meio de uma guerra civil. O que começou com uma irritação aparentemente inocente transformou-se em palavras cruéis, que se transformaram em críticas e palavras rancorosas. Agora seus lares são como zonas de guerra. Os membros da família vivem como inimigos. As palavras são suas armas. As batalhas são usualmente sangrentas, a taxa de feridos é alta e as crianças são vítimas inocentes. Ninguém ganha e todos perdem, a menos que alguém decida que mudanças são necessárias — o que é possível. Basta apenas uma pessoa que deseje a paz para começar a reconstrução.

> Há alguns cujas palavras são como pontas de espada, mas a língua dos sábios é saúde" (Pv 12.18).

Você já disse palavras a sua família que são como pontas de espada? O que você fará hoje para começar a fazer as pazes?

“Cedo pela manhã tem ouro em sua boca.”

Benjamin Franklin

“Os melhores momentos do dia são ao amanhecer.”

Ella Wheeler Wilcox

“Para Deus todas as coisas são possíveis.”

Marcos 10.27

CAPÍTULO 6



Transformação da Rotina Matinal

..... *Transformando Caos em Calmaria*

Calma. Tranquila. Controlada. Normalmente você não encontra essas palavras na mesma página — para não dizer no mesmo parágrafo — que a palavra *manhã*. Isso acontece porque, para muitas mães, a manhã é o momento menos relaxante do dia. É uma vergonha, realmente, e uma ponta de contradição também. Afinal, acabamos de acordar de uma descansada noite e deveríamos estar prontas para enfrentar os desafios do dia. Mas mulheres por todo esse país relatam que não é bem assim. Em vez de criar um momento de paz e reflexão para nós, recebemos as manhãs com tanto temor e lutamos contra elas.

Como administradoras da família, exercemos um papel vitalmente importante ao moldar a forma como nossas famílias se cumprimentam pela manhã. A manhã ajusta o tom do dia. Podemos amorosamente acordar nossos filhos e enviá-los para o mundo, de um ambiente feliz e tranquilo, ou podemos convidar o caos para sentar-se à mesa do café da manhã.

Em nossa casa, o ano em que John (nosso primeiro filho) foi para o jardim de infância provou que só existe uma forma de acordar. Eu sabia que ir para a escola seria uma grande mudança para sua jovem vida, mas nunca sonhei que também seria para mim. Durante suas primeiras semanas na escola, comecei o dia batendo no despertador três ou quatro vezes para poder ficar mais um pouco embaixo do cobertor. Então — até o ultimo momento possível (trinta minutos antes de a aula começar, incluindo dez minutos de deslocamento) — eu corria para o quarto de John e o acordava.

Como sempre, começava a selecionar roupa para o John lá na lavanderia, tendo como critério a que fedia menos. Freneticamente, eu escolhia no meio da pilha de roupas sujas, espirrando e tossindo, até encontrar algo aceitável. Enquanto ele se vestia, eu disparava para a cozinha para preparar o café da manhã. Muitas vezes tinha um espaço vazio na prateleira da geladeira onde deveria estar o leite. Tentava diminuir o desapontamento de John de mais uma vez ser servido de cereais secos, sendo criativa. “John, tive uma ideia! Vamos fingir que nossa espaçonave se espatifou na lua e não há nada para comer além de comida seca”. Mas John não se enganava. “Mamãe”, meu superesperto de cinco anos perguntava desconfiado, “o leite acabou de novo?”.

“Deixa pra lá”, meu coração ficava partido enquanto o observava devorar a

refeição mais importante do dia sem apropriada nutrição. A cada segundo que passava, eu ficava mais nervosa, olhando para o relógio frequentemente. “Rápido, filho, você não tem o dia todo! A carona chegará a qualquer momento”.

Quando a buzina tocava, eu o apressava pela porta e gentilmente o empurrava para dentro do carro de minha amiga. (O relógio estava de fato fazendo tique-taque agora.) Minha amiga e eu trocávamos olhares. Éramos muito gratas a detectores de radar para conseguirmos chegar à escola a tempo. Triste, não?

Enquanto seu carro saía acelerado, eu pedia em oração que apesar do difícil início John tivesse um bom dia. Recordando o meu próprio tempo de escola, eu me lembrava do quanto pode ser estressante para uma criança. Todas aquelas regras e rotinas parecem tão devastadoras.

Para sorte da minha família, não me custou muito tempo para concluir que essa não era a melhor maneira de administrar uma manhã! O desespero que senti parece que me arremessou para uma nova postura. De repente eu estava pronta para um desafio. Eu queria que nosso dia iniciasse tranquilamente, mas não sabia como ir do caos para a calma. Então fiz o que sempre faço quando não sei mais o que fazer... Orei. Pedi a Deus que minha absoluta falta de organização não causasse danos permanentes em meu filho. Pedi que o cereal sempre tivesse leite, que eu pudesse mandar as crianças para a escola a tempo sem a ajuda de dispositivos ilegais! E Deus, só mais uma coisa... Por favor, mostre a essa coruja dedicada como tornar-se uma pessoa da manhã.

> “As coisas não mudam, nós mudamos.”
> *– Henry David Thoreau*

Por mais estranho que pareça, foi o primeiro capítulo de Gênesis que renovou minhas esperanças. Li que no início a Terra era sem forma e vazia, e Deus a transformou em algo bonito e organizado. Minha casa parecia sem forma alguma e vazia, então pedi a Deus que fizesse o mesmo por mim.

Não aconteceu do dia para a noite, mas orar fora da cama pela manhã parecia dar partida no processo. Eu não gostava de levantar, então pedi a Deus para me ajudar a fazer isso — não pedi para que Ele me fizesse gostar disso. Logo percebi que eu era pelo menos parte da resposta à minha oração. Sem nenhuma utilidade, a televisão tarde da noite estava interferindo em uma parte considerável do meu sono e me deixando nervosa pela manhã. *Humm... Se eu*

for para a cama mais cedo, pensei, *então conseguirei acordar mais cedo*.

Então, depois de ficar sem leite pela milésima vez, comecei a fazer uma lista para reabastecer a despensa. Não preciso dizer que minha família ama mudanças. Ter uma mãe alegre era um grande bônus. Todos pareciam mais relaxados, graças ao ritmo mais lento da manhã, e comer algo que não fosse comida de astronauta era um grande sucesso também.

"Manhã é quando eu acordo e há orvalho em mim."
– *Henry David Thoreau*

Nota de acréscimo: as manhãs tornaram-se a minha parte favorita do dia. Era o meu momento, e apesar de minha rotina começar cedo — às 5h45 — bater no despertador não era mais um problema. Uma calma xícara de café e um pouco de tempo tranquilo com Deus me levantava na maioria dos dias. Era um deleite ler a Bíblia e vários livros devocionais, e escrever em meu diário de oração. Então, enquanto o dia amanhecia, eu escrevia o que deveria ser feito (o que normalmente vinha da Lista de Dicas Diárias da Family Manager, que você poderá conhecer no capítulo 10). Cada dia tinha um propósito, e fazer uma lista me ajudava a manter o foco e atingir meus objetivos. Quando os meninos acordavam às 6h45, eu estava renovada. Começar o dia assim me ajudou imensamente. Eu cumprimentava minha família amavelmente e todos começávamos o dia de felizes.

Apesar de ainda ter uma longa jornada nos departamentos da administração familiar como Casa e Propriedade, Finanças e Alimentação, este era um primeiro passo muito importante, e me motivava a me organizar em outras áreas de minha vida. Recentemente, a educadora Sandra Forbes partilhou comigo os detalhes de sua experiência, que resultou no aprendizado dessa mesma lição.

O Início Adequado para o seu Dia

A manhã é a plataforma de lançamento do dia. Uma das tarefas mais importantes como administradora de nossa família é ver que o dia começa bem, com comunicação positiva e um ambiente calmo. A vida é desafiadora o suficiente sem adicionar palavras indóceis e uma atmosfera frenética à mistura — tudo porque não estávamos preparadas para começar o dia. Já ouvi mães, pais e até crianças me contarem que as manhãs são tão desagradáveis que em vez de deixar o trabalho ou escola e querer voltar logo para casa no fim do dia, eles querem escapar para outro lugar e assim evitar mais estresse. Não precisa ser assim.

Como são as manhãs na sua casa? Seus filhos vão para a escola com alma, espírito e corpo nutridos ou começam o dia deficientes em alguma coisa?

A História de Sandra

Sandra — esposa, mãe de seis e extraordinária voluntária — é uma daquelas mulheres de alta qualidade que nos faz querer conhecer o segredo de sua disposição. Em poucos segundos você percebe sua alegre, enérgica e dedicada forma de lidar com a vida. Mas eis a realidade... Mesmo uma mulher de alta qualidade como Sandra passa por momentos difíceis, perde perspectiva e se desespera para recuperar a energia e percepção de uma vida feliz, que um dia experimentou. Tente se reconhecer em pelo menos alguma parte da história a seguir.

"Quando me lembro do ano passado, penso no caos", disse Sandra. "Além de adotar o ensino doméstico com quatro de nossos seis filhos e controlar refeições, limpeza, roupas e as incontáveis responsabilidades relacionadas ao funcionamento de uma grande casa, estávamos no meio de uma extensa reforma".

Durante a reforma, sua família vivia numa pequena parte da casa. O bebê dormia no quarto do casal, e as outras crianças dividiam um quarto, com um deles dormindo em um colchão no chão. Todas as manhãs Sandra tinha que tirar o colchão do caminho para que conseguissem chegar ao único banheiro que estava funcionando. Um trailer na garagem servia de cozinha e as refeições eram feitas lá.

Felizmente, a principal parte da reforma terminou antes do início do ano letivo. Isso significava que a família podia mudar-se de volta para sua "nova" casa e começar as aulas ao mesmo tempo. Recomeços eram normalmente revigorantes para Sandra, mas dessa vez ela sentia seu vigor esvaecendo. Enquanto passavam-se as semanas, ela ficava cada vez menos produtiva durante o horário de aula. O trabalho na casa estava pesando para ela. Assoberbada com as responsabilidades e uma casa que nunca parecia "pronta", Sandra estava em constante exaustão e menos sensível às necessidades de sua família.

Surpreendentemente, foi nesse momento que ela decidiu que fossem feitos estudos bíblicos em sua casa. "Uma das coisas que eu sempre quis fazer, mas

nunca me permiti foi hospedar um estudo bíblico. Decidi deixar de lado meu orgulho pelo fato de a casa ainda estar em construção e não estar perfeita e hospedei um estudo bíblico. Na minha mente, se nos encontrássemos em minha casa, meus filhos mais velhos poderiam dar uma olhada nos filhos pequenos da outras mães. O estudo bíblico não seria uma coisa 'minha', mas um esforço da família. Enquanto acontecia, o estudo bíblico me revigorava de forma inexplicável", disse ela. "Hospedar o meu 'querer' em nossa casa, parecia multiplicar minha energia nos outros dias para completar o meu 'dever'."

Para que sua agenda funcionasse, o que agora incluía ensino doméstico e estudo bíblico semanal dentro de uma casa em reformas, Sandra sabia que as primeiras horas de seu dia seriam decisivas. "Se eu me atrasasse pela manhã, seria pelo dia inteiro", disse.

Sandra reconhecia a importância das primeiras horas, então decidiu passar essas horas em estudo e oração. Também sabia que a casa era uma grande distração para ela, então separava tempo suficiente para ajeitar a casa antes de começar o trabalho escolar com os filhos. "Isso me ajudou a diminuir as inúmeras tentações de parar 'só um segundo' para limpar alguma coisa", disse ela, "Apesar de a escola ter começado um pouquinho mais tarde do que deveria, consegui mais com as crianças já que eu não tinha mais as pequenas interrupções para limpeza aqui e ali. E para completar, as crianças foram beneficiadas com uma mãe mais divertida!"

"Deus me ajudou a ver que, se eu queria me libertar de atitudes e hábitos que estavam me impedindo de viver e desfrutar uma vida balanceada, precisaria criar limites para mim, na forma de agenda. Parece loucura, já que eu sabia pela experiência, que a disciplina traz liberdade. De repente tudo em minha vida passou a fazer sentido. Não é de estranhar que terminei como um trapo emocional!", disse Sandra.

"Não é que algumas pessoas têm força de vontade e outras não. É que algumas estão prontas para mudar e outras não." – *Dr. James Gordon*

"Agora com as esperanças renovadas, comecei a pensar em maneiras como pudesse reorganizar minha rotina diária e colocar minha vida nos trilhos. Eu podia sentir minha energia de volta quando percebi a liberdade que minha nova rotina me proporcionaria: liberdade para dizer não a interrupções sem importância, liberdade para dizer não a oportunidades de voluntariado que não cabiam nos planos

e prioridades de nossa família, liberdade para dizer sim a algumas coisas que eu gostaria de fazer, mas não tinha me permitido antes."

Em seu estudo bíblico, Sandra também descobriu a liberdade que vem quando se permite que outras pessoas vejam que você não tem todas as áreas da sua vida prontas. "Já que o estudo começou antes que minha cozinha fosse instalada, semanalmente as mulheres que participavam viam a cozinha ser montada e minha casa ficar pronta. Na verdade, acho que elas se sentiram mais confortáveis do que se minha casa fosse perfeita — o que nunca será! Como família, nossa visão de uma casa para hospedar e ministrar veio antes do trabalho ter sequer terminado."

E Você?

Como são as manhãs na sua casa? Você está sempre atrasada e ficando frustrada com as mesmas coisas, dia após dia, semana após semana? Você fica acordada até altas horas e treme ao pensar em acordar mais cedo? Sandra e eu somos prova viva de que corujas podem se tornar pessoas matinais. Se nós conseguimos, você também pode!

Não importa o que o seu relógio biológico está dizendo agora, você precisa dar a seus filhos um bom início de dia. Todos temos que fazer coisas das quais não gostamos, e mudar nossas atitudes pode nos fazer gostar delas. Na primeira vez que me levantei cedo da cama, eu o fiz porque era obrigada. Deus me ajudou. Então um dia percebi que eu, na verdade, gosto de fazer isso. É claro, nem sempre acabamos gostando de tudo o que temos que fazer. Nunca ouvi ninguém falar do quanto gosta de lavar banheiros — mas todos gostamos de banheiros limpos. Ter em mente o fato de que gostamos do resultado pode ser um caminho a longo prazo para nos transformar em relação ao que estamos fazendo.

Redefina seu Relógio Biológico

Somente você sabe o quanto precisa descansar. Algumas mulheres não funcionam sem oito horas de sono, outras ficam bem com seis. Mas quando temos que sair da cama antes do que gostaríamos é preciso fazer as contas.

A mudança começa com alguns passos.

- Decida que será uma pessoa da manhã. Repita alto, várias e várias vezes: "Eu sou uma pessoa da manhã. Inicio o dia bem para meu benefício e o da minha família". Se isso soar bobo para você, repita mesmo assim. A mensagem será plantada em seu subconsciente.
- Tome um banho longo e morno antes de ir para a cama. Isso inicia o processo de relaxamento.
- Desligue a televisão pelo menos trinta minutos antes de deitar-se.
- Veja o seu quarto como um lugar para descansar e relaxar. Torne sua cama o mais confortável possível. Se o travesseiro não estiver adequado, troque-o.
- Adquira o hábito de ler a Bíblia ou um bom livro um pouco antes de apagar as luzes. Preencher sua mente com pensamentos sadios prepara o caminho para uma noite tranquila de descanso.
- Ligue dois despertadores (um de bateria). Mantenha um em distância suficiente para que você tenha que se levantar da cama para desligá-lo. Programe sua cafeteira para que o café esteja pronto junto com você.
- Tire seu pijama o mais rápido possível.
- Crie um ponto confortável na casa onde você possa começar o seu dia com Deus.

Estratégias de Transformação para Manhãs mais Agradáveis

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Depois de ficar até tarde tentando terminar o serviço de casa e outras responsabilidades, você acorda cansada.	Determine quantas horas você precisa dormir para acordar descansada no dia seguinte. Baseando-se nesse número, descubra em que horário você precisa ir para a cama. Isso pode significar trabalhar com seu marido a fim de estabelecer a rotina das crianças para que durmam mais cedo. (Certifique-se de ter um tempo exclusivo para o casal depois que as crianças estiverem na cama.)
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
No momento que seus pés pisam o chão, você já está correndo para atender à necessidade de alguém.	Separe tempo para estar a sós com Deus antes que qualquer pessoa acorde. Você pode ler sua Bíblia, orar ou escrever no seu diário de oração. Também é um bom momento para elaborar uma lista com os afazeres do dia. Quando começar a gastar tempo procurando a direção de Deus para o seu dia, você não gostará de sacrificar a paz que isso traz.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você gasta	Peça aos seus filhos que separarem as roupas na noite

tempo pelas manhãs tentando ajudar seus filhos a encontrar algo para vestir.	anterior (empacotar todos os itens que não cabem mais ou estão fora de estação simplificará as escolhas). Caso seus filhos prefiram decidir pela manhã, pendure todos os uniformes em uma área do armário e coloque calças, bermudas e saias de cores básicas juntas, para facilitar a combinação com as blusas.

META: *Começar as manhãs de sua família com qualidade*.

PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Sua família nunca parece ter tempo para o café da manhã, mas você sabe que isso é importante e deseja fazer desse momento uma prioridade.	Arrume a mesa para o café na noite anterior. Prepare pratos que não precisam ser cozidos, como cereal, pães, frutas e suco. Sentese à mesa mesmo que por apenas cinco minutos para falar sobre o dia de seus filhos. É um bom momento para revisar as agendas e descobrir se eles precisarão de alguma coisa da rua.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Telefonemas e e-mails começam a invadir o tempo de sua família quando você inicia o dia.	Grave uma nova mensagem na secretária eletrônica explicando que você não está disponível pelas manhãs durante a semana e que responderá às mensagens na parte da tarde. Separe um ou dois momentos específicos do dia para ler e responder a e-mails.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**

Você comumente perde preciosos momentos procurando suas chaves ou bolsa pela manhã.

Coloque uma cesta, prateleira ou ganchos perto de sua porta onde você possa colocar sempre suas chaves, bolsa, óculos de sol, assim como panfletos (de pizzarias ou farmácias).

Adicione Horas ao seu Dia

"Quando não consegue fazer do jeito que gostaria, a melhor atitude é fazer o que tem que ser feito."
– *George MacDonald*

Tenho uma teoria sobre gerenciar e multiplicar as horas do meu dia. Há alguns anos ouvi um pregação sobre dar as primícias de nossa renda para Deus. Essa certamente não foi a primeira mensagem que ouvi sobre dízimo, mas nesse momento o assunto me tocou de uma forma completamente diferente. Comecei a pensar em Deus sendo o provedor de *todos* os nossos recursos — comida para comer, ar para respirar, água para beber, relacionamentos para desfrutar, trabalho para fazer — *tudo*, incluindo nosso tempo. Todos os dias que acordamos respirando significa que Deus nos proporcionou a dádiva de um novo dia e o recurso das horas desse dia para que possamos fazer o que Ele deseja.

Meu hábito de começar o dia com Deus foi adquirido, no entanto, pergunto-me se eu olhar para esse tempo como uma oferta — dando a Deus as primícias do meu dia e gastando mais tempo orando e ouvindo-o através da Bíblia — se Ele não abençoaria minha oferta e me daria mais tempo de volta naquele dia. Não queria ser rígida com minha experiência, mas precisava partir de algum ponto. Então fiz uma simples conta: calculei que o dia tem vinte e quatro horas e que se eu dormir (ou *devesse* dormir) oito horas por dia, teria dezesseis horas acordada. Decidi dedicar 10% desse tempo — aproximadamente uma hora e meia — à minha experiência.

"Tenho tanto trabalho para realizar que se eu não gastar pelo menos três horas por dia em oração não conseguirei terminar tudo."
– *Martinho Lutero*

Foi um milagre como Deus abençoou a minha decisão e me devolveu mais tempo para terminar as outras coisas. Ele queria isso. Não quero dizer que Deus adicionou algumas horas ao relógio depois do meio-dia de forma que eu pudesse agendar reuniões e terminar tarefas entre as 13 e as 15 horas. Ao contrário, penso que ao começar o dia nesse estado de espírito, vendo como dia e tempo dEle em primeiro lugar, me oferecendo e pedindo que Ele me

dê sabedoria e direção para sua vontade, sou capaz, pela sua força, de fazer mais.

Talvez, por começar o dia assim, eu possa entender que tudo o que faço é realmente sua vontade e aproveitar o auxílio dEle. Creio que esteja tomando decisões melhores de forma que não perco tempo refazendo as coisas. Talvez, porque me lembre de que todo o meu tempo e energia pertencem a Deus, eu tenha mais discernimento sobre quando dizer não às solicitações de meu tempo e quando permitir interrupções. Ou quem sabe eu esteja de fato fazendo menos coisas erradas. Não sei explicar exatamente como funciona. Simplesmente aprendi que, ao oferecer a Deus as primícias do meu dia, consigo fazer as coisas acontecerem com facilidade. Não ficam perfeitas, mas muito, muito melhores.

Eu a encorajo tentar essa experiência. Mas não fique ansiosa sobre a quantidade de tempo que você gasta. Apenas tenha certeza de que seja tempo suficiente para começar o dia com a calma e segurança de que Deus está ali para guiá-la, dar-lhe força e andar com você, não importa o que venha em seu caminho.

Sabe, assim como as ondas do mar, o dia parece de um jeito quando vem até nós, de outro jeito quando estamos no meio dele e de outro jeito quando ele tiver passado. Nosso modo de começar o dia influencia todas as três perspectivas.

> "Pela manhã, ouvirás a minha voz, ó Senhor; pela manhã, me apresentarei a ti, e vigiarei."
> *– Salmos 5.3*

Quem sabe tenha que tentar alguns métodos diferentes antes de definir que rotina matinal serve para você. E nos dias que você se sentir particularmente desesperada, não esqueça: você e Deus estão juntos nisso.

Reflexão Pessoal



Não sei quanto a você, mas meu tanque emocional esvazia quando, como meu pai diz, eu fico rodando como uma galinha com a cabeça cortada, tentando ser todas as coisas para todas as pessoas. Somente Deus pode satisfazer as necessidades de todos. Se queremos ser boas administradoras da família, nossa primeira e mais importante responsabilidade é desenvolver nosso relacionamento com Deus — conhecendo-o (e a nós mesmas) cada dia mais. Se fizermos isso, estaremos preparadas e capacitadas para amar nossos maridos, criar nossos filhos e administrar nossos lares.

"Descansa no Senhor e espera nele" (Sl 37.7).

"Inclinai os ouvidos e vinde a mim; ouvi, e a vossa alma viverá" (Is 55.3).

Sua vida é sempre tranquila de modo que você possa sentar, esperar e ouvir a Deus? Tente gastar tempo em oração e ler uma porção da Bíblia todas as manhãs para começar o dia confiando em seu Deus transformador de vidas.

“Cada novo dia começa com possibilidades. Depende de nós preenchê-lo com coisas que nos movam para a paz e progresso.”

Ronald Reagan

“[Ela] olha pelo governo de sua casa e não come o pão da preguiça.”

Provérbios 31.27

“Mude o nome, e a história passa a ser sobre você.”

Horácio

CAPÍTULO 7



Transformação do Dia de Escola

..... *Primeiros Socorros para Famílias em Frangalhos*

A definição no dicionário para *esgotado* é ficar cansado em um estado de extrema fadiga física ou nervosa. Quando nossos meninos estavam crescendo, criamos amontoados de roupas e louças sujas, e sempre tínhamos algum projeto de melhoria acontecendo na casa. Em algumas épocas, minha rotina tinha mais tarefas, reuniões e recados que pudessem caber em um dia.

Se eu pudesse compartilhar apenas uma parte da administração de nossa família, seria a forma como dividimos as tarefas e economizamos dinheiro pintando nós mesmos a casa e fazendo transportes solidários. Essas seriam as maneiras de aliviar o estresse e criar um ambiente feliz em nossa casa. Mais do que qualquer outra coisa, as famílias precisam desesperadamente fazer isso hoje em dia. A família de Grace certamente fez. Eis sua história.

A História de Grace

Os dias de escola na casa de Grace e Mike eram caóticos, falando de forma branda. O relógio de Grace tocava às 5h30 e ela usualmente saía da cama às 6 horas para preparar o lanche de três filhos, cuidar da crise do dever de casa feito em cima da hora, levar as crianças à porta e se arrumar para o trabalho. Algumas manhãs ela percebia que não tinha os ingredientes necessários para o almoço, então corria até a mercearia antes que Mike saísse para trabalhar, às 6h30.

Enquanto ela agitava-se pela casa, seus filhos caminhavam vagarosamente. Ela tinha que gritar algumas vezes para apressá-los. Já no andar de baixo, eles comiam biscoitos e assistiam a desenhos. "Todas as manhãs", ela disse, "havia pelo menos uma surpresa. Um dos filhos tinha um formulário que precisava ser assinado ou dever de casa incompleto". Além disso, todas as manhãs as crianças gastavam tempo explorando uma cesta grande de roupa suja, procurando roupas de ginástica ou meias que combinassem.

Certa manhã, cheguei à casa de Grace às 6 horas para uma observação inicial da rotina matinal de sua família, e pude testemunhar que era uma provação ter todos arrumados, alimentados e do lado de fora da porta. Grace estava sempre atrasada para o trabalho, e, apesar de ele não ter dito, acho que Mike estava satisfeito por escapar da discussão matinal saindo mais cedo de casa.

As tardes não eram melhores. O trabalho de meio expediente de Grace permitia que ela conseguisse chegar em casa quando o ônibus da escola deixasse as crianças. Vi quando eles invadiram a casa pela porta da frente. Eles tiravam os sapatos, casacos, bonés e mochilas ao entrar, fazendo uma trilha que terminava na sala, onde imediatamente ligavam a televisão. Grace pegava suas mochilas e esvaziava as lancheiras. Notei que ela jogou fora muita comida intocada.

Depois de uma hora ou mais de desenhos, intercalados com brigas entre irmãos e visitas de crianças vizinhas, Grace anunciou que era hora de fazer o dever de casa. As reclamações começaram, então ela cedeu, e o dever de casa esperaria até depois do jantar.

Pela perspectiva de um observador de fora, os problemas de Grace podem parecer relativamente pequenos e reparáveis com pequenos ajustes aqui e ali. Mas Grace estava no meio da floresta e era difícil ver as árvores — o que

pode acontecer com qualquer uma de nós. Às vezes, tudo o que precisamos é alguém para nos dar uma pequena cotovelada e um pouco de luz na situação.

Grace e eu conversamos sobre o que poderia ser feito para aliviar o caos do dia de escola e criar uma atmosfera agradável em sua casa. Concordamos que seus filhos precisavam abraçar algumas responsabilidades e que a família poderia ser beneficiada ao criar Regras da Casa e Procedimentos Operacionais Padronizados. Grace trabalhava em um consultório dentário, então sabia da importância de regras e POPs no campo da odontologia. Ela rapidamente percebeu que aplicar os mesmos conceitos em casa poderia tornar as coisas mais agradáveis e organizadas.

Regras da Casa

Expliquei a Grace que ter um conjunto de regras da casa que todos concordassem em seguir era uma grande ajuda para criar uma atmosfera tranquila. Dessa forma, todos saberiam o que esperar e o que era esperado.

Quando os pais desejam aprender algo que possam fazer para ter seu lar de volta nos trilhos, digo-lhes para começar aqui. Regras da Casa são ferramentas importantes para o convívio familiar tranquilo, e bene-ficiam a todos. Os pais são beneficiados porque podem permanecer unidos — "Todos concordamos que não bateríamos porta quando estivéssemos zangados" — quando as crianças quebram as regras. Filhos são beneficiados porque têm limites claros sobre o que é e o que não é permitido. Isso lhes dá um sentimento de segurança para serem capazes de dizer: "Esta é a forma que sempre fazemos em nossa casa". Escrevemos nossas Regras da Casa bem cedo em nossa história familiar, e apesar de terem evoluído ao longo dos anos, à medida que nossos filhos cresciam, ainda vivemos sob várias delas.

> "Sempre me perguntei onde deveria ser 'o fim do mundo', já que minha mãe ameaçou várias vezes me mandar para lá."
> *– Bill Cosby*

Estratégias de Transformação para Sucesso no Dia de Escola

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você não consegue fazer com que suas crianças se concentrem em ficar prontas para a escola pela manhã. Elas ligam a televisão assim que acordam e quando voltam da escola. Então	A menos que você precise assistir a alguma reportagem sobre o clima no noticiário da manhã, mantenha a televisão desligada. Também restrinja o tempo de televisão durante a tarde. Faça com que dobrem roupa ou combinem meias soltas quando estiverem assistindo. Associe cooperação com uma permissão. Crie um quadro de tarefas e pendure no nível dos olhos das crianças. Premie quem se

você luta para fazer com que elas desliguem.	levanta, se arruma e completa algumas tarefas domésticas, tanto antes quanto depois da escola.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você luta para preparar os lanches enquanto supervisiona se as crianças estão arrumadas e tomando café.	Se seus filhos tiverem oito anos ou mais, são capazes de arrumar seus próprios lanches. Mantenha todos os ingredientes em um ponto central e deixe que preparem seus lanches enquanto você arruma a cozinha após o jantar. Então os coloque na geladeira.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Todas as manhãs você parece sair de casa mais tarde do que gostaria.	Escolha uma criança para ser o "pregoeiro". Deixe-os revezarem-se no comando de dar a todos um aviso de dez minutos — dez minutos antes da hora estabelecida para sair de casa.

META: *Trabalhar junto em família para tornar os dias de escola menos agitados e mais produtivos para cada membro de sua família.*

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você constantemente chateia seus filhos para começar a fazer o dever de casa, e eles não terminam antes da hora de dormir — quase sempre em lágrimas.	Determine o melhor horário para seus filhos fazerem o dever de casa e seja fiel a esse horário. Já que as crianças frequentemente precisam de um momento para relaxar logo após a escola, antes ou logo depois do jantar pode ser um bom horário.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Poucos minutos após seus filhos chegarem da escola, o caminho entre a porta da frente e a sala fica cheio de casacos e lancheiras.	Instale ganchos na altura das crianças, na sua porta, um para cada criança. Coloque uma pequena prateleira embaixo e coloque o nome de cada criança por prateleira. Quando eles entrarem em casa depois da escola, faça com que imediatamente pendurem seus casacos, coloquem luvas e bonés em seus escaninhos e levem as lancheiras para a cozinha.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Pelo menos um de seus filhos parece estar sempre enrolado em encontrar dever de casa perdido ou outro documento antes de ir para a escola.	Colocar escaninhos na mesa ou balcão da cozinha. Faça com que eles tirem o material escolar da mochila e coloquem em seus escaninhos. É responsabilidade da mamãe ou do papai olhar os papéis à noite e tomar as providências necessárias.

Criar suas próprias regras da casa ajudará a manter ordem e economizar energia que de outra forma seria usada para ruído e discussão. Também existem benefícios em longo prazo. As regras de relacionamento que seus filhos aprendem em casa — como respeitar os sentimentos e propriedades do outro — tornará mais fácil estabelecer relacionamentos saudáveis com amigos, companheiros de alojamento, cônjuges e colegas de trabalho no futuro.

Se você decidir escrever suas próprias regras da casa (o que eu recomendo), você pode usar as nossas como ponto de partida — as mesmas que dei a Grace como modelo. Tenha em mente que elas precisam refletir as prioridades de sua família e as metas para sua casa. Também se lembre de que você não está escrevendo regras em pedras. As regras da casa de sua família jamais serão perfeitas, e elas sofrerão mudanças — porque as crianças crescem, situações mudam e rotinas são alteradas.

Aqui estão as Regras da Casa Peel:

Regra 1: Estamos todos juntos nisso. As regras aplicam-se a todos — incluindo mamãe e papai. Crianças jamais aceitarão dois pesos e duas medidas. Quando você permite que as crianças lhe chamem a atenção por causa de uma violação, elas se sentem donas das regras. Albert Schweiter estava certo quando disse: “Exemplo não é a coisa mais importante; exemplo é a única coisa”. Devemos praticar o que pregamos.

Uma mulher me contou que seus filhos estavam agressivos uns com os outros e me pediu conselho. Durante nossa conversa, percebi que ela e seu marido tinham o hábito de fazer comentários sarcásticos e desrespeitosos um com o outro. Conversamos sobre a importância de sermos bons exemplos para nossos filhos. Ela respondeu a sua própria pergunta, e então foi para casa e perguntou se eles poderiam fazer um trato de parar com aquele comportamento infantil. Em uma reunião

familiar, eles confessaram seu exemplo aquém do aceitável para as crianças. Ela me relatou depois que o seu lar mudou consideravelmente para melhor.

Deixe as crianças maiores dizerem como as regras deveriam ser aplicadas a todos. Por exemplo, quando você fala de diretrizes no cuidado com a casa, uma regra para todos poderia ser: "Não deixar toalhas molhadas no chão do banheiro". As crianças podem querer adicionar: "Mamãe não pode 'explodir' quando alguém deixa uma toalha molhada no chão do banheiro".

Regra 2: Não gritar com ninguém e não fazer pirraça. Reserve gritos somente para emergências. Autoridade não aumenta com o volume. Estabeleça a regra para o grito, e imponha consequências. O que se ouve lá fora não deve ser usado dentro, e berrar com os outros não é tolerado. E lembre-se, no momento que se envolve em uma gritaria, você abandona a autoridade de pai para a força da personalidade envolvida. Quando se sentir tentado a levantar a voz para mostrar autoridade, tente pensar no que Margaret Thatcher disse: "Ter poder é como ser uma dama. Se você tiver que dizer às pessoas quem você é, então você não é". Se eu tiver que levantar minha voz para provar que tenho autoridade, então não tenho.

"Não é justo pedir que outros façam o que você mesmo não quer fazer."
– Eleanor Roosevelt

Quando estamos emocionalmente tensos, nossas vozes aumentam. Esteja atento a isso quando estiver lidando com um problema. Abaixe o volume do seu discurso. Isso a ajudará a falar em um tom de voz mais suave.

Se você estiver realmente irritada e não tem certeza se pode controlar seus sentimentos, pare durante alguns minutos para se recompor. Se você não pode sair, conte até cem, devagar. Quando estiver calma, você poderá determinar com as crianças a regra sobre como falar calmamente.

"Sem pirraças" era uma regra antiga — com consequências — quando nossos meninos eram pequenos. Desde cedo, as crianças precisam saber que esse não é um comportamento aceitável. Nós tínhamos uma conduta: nunca demos a resposta desejada quando uma criança usava pirraça como forma de conseguir.

Regra 3: Tirar a frase "Cale a boca" completamente de nosso vocabulário. Todo o ser humano é um individuo único, merecedor de respeito. Não tolere essas ou outras palavras desrespeitosas ou desvalorização entre os membros da família. Tenha certeza de que todos saibam que os ofensores sofrerão consequências.

"Sempre e nunca são duas palavras que você deve sempre se lembrar de nunca usar."
– *Wendell Johnson*

Ensinamos a nossos filhos que, quando um irmão o irritasse ou interrompesse uma conversa, eles poderiam dizer: "Por favor, fique quieto". Já que as crianças são crianças e às vezes não querem atender às solicitações de um irmão, se o ofensor não parasse voluntariamente de "perturbar" ou falar depois do terceiro pedido, um juiz (normalmente o pai ou a mãe) seria trazido, e nós sentaríamos e conversaríamos sobre o que estava acontecendo. Na maioria das vezes, o comportamento ofensor tinha a intenção de irritar o irmão que estivesse pedindo silêncio. Nesse caso, eu conversaria com o ofensor sobre como demonstrar a importância que o outro tem.

Regra 4: Xingar ou fazer comentários indelicados ou ofensivos ao outro está estritamente fora dos limites. Há um ditado antigo: "Depreciar é ser pequeno". Converse com as crianças sobre o significado desse ditado. Ajude-os a entender que eles serão pessoas pequenas se acharem necessário depreciar alguém.

O fato de rirmos muito um do outro é um dos aspectos que mais gosto na nossa família. Mas toda família precisa ter limites. Alguns comentários são definitivamente inaceitáveis e não caem na categoria da brincadeira inocente. É importante que quando membros da família implicam uns com os outros seja divertido para todo o mundo. Não é engraçado fazer piada sobre o nariz grande, deformidades, erros, medos ou fraquezas de alguém. Se um comentário feito como piada fere sentimentos, certifique-se de que isso não acontecerá novamente.

Durma Você e seus Filhos

É complicado para seus filhos acordarem pela manhã? A rotina de sono de seus filhos causa mais impacto do que o humor deles, de acordo com o Dr. M.C. Culbertson III, professor de pediatria da Escola de Medicina da Universidade de Connecticut.

O sono auxilia o aprendizado da criança, pois permite que o cérebro processe e armazene a informação do dia. O sono profundo também aciona a liberação do hormônio do crescimento humano — uma substância necessária para o desenvolvimento físico e o sistema imunológico. Crianças em fase escolar precisam de dez a onze horas de sono por noite. As que dormem menos que isso estão propensas a danos, doenças e perdem concentração na escola.

Se as crianças não estão dormindo o suficiente, leve essas medidas em consideração.

- Corte a cafeína. Uma bebida cafeinada por dia pode fazer com que a criança perca trinta minutos de sono.
- Elimine televisão e computadores do quarto. Crianças que têm televisão em seus quartos perdem cerca de três horas de sono por semana.
- Faça dos livros uma rotina na hora de dormir. Crianças que leem, ou ouvem história, dormem melhor.
- Repare se existe ronco alto, respiração pela boca ou ofegante, que podem ser sinal de apneia, uma condição que atrapalha o sono profundo. Consulte o médico de seu filho.

Faça uma lista dos nomes e frases negativas que você gostaria de eliminar do vocabulário de sua família, como "idiota", "estúpido", "mané", "não gosto de você" ou "você me enoja". Fale sobre como a outra pessoa se sente quando essas palavras são ditas. Estabeleça uma meta familiar para eliminar esses termos e frases de suas conversas. Ponha cada pessoa responsável por si mesmo. Faça um quadro com o nome de cada um e coloque uma marca ao lado do nome da pessoa que escorregar com a língua e usar uma das palavras ou frases fora do limite.

Regra 5: Ter responsabilidade por seus próprios atos e palavras. Crianças precisam de ajuda para aprender a lidar com conflitos. Elas não sabem como fazer isso indistintamente. Quando seus filhos começarem a brigar, sente-se com eles e ouça os dois lados da história. Faça perguntas que levem cada um a pensar nos dois lados do problema. Oriente-os a determinar a raiz do problema e focar em seu comportamento — não no que foi feito com eles.

Ensine aos seus filhos o princípio de que pessoas mesquinhas culpam as outras por seus próprios erros e ações. Faça-os compreender que são responsáveis por seus próprios atos e que você irá cobrá-los por isso — não importa o que a outra pessoa faça. Não há desculpa para comportamento ou reação medíocre, ou para culpar alguém por um problema seu.

Regra 6: Pedir perdão quando ofender alguém, mesmo que tenha sido por acidente. Às vezes é difícil para uma criança perceber a importância de restaurar um relacionamento — especialmente se ela pensa que não fez nada de errado. É importante ensiná-la a se colocar no lugar de outra pessoa sentindo a mesma dor ou o mesmo desconforto. Certifique-se de ser o exemplo pedindo perdão quando você magoar ou desapontar alguém — mesmo que não tenha sido intencional. Dizer "Me desculpe" ou "Eu estava errado" não irá prejudicar sua autoridade. Viver dois pesos e duas medidas, certamente, prejudicará.

Regra 7: Manter segredo do que dividimos com o outro. Seus filhos precisam saber que podem confiar em você.

Crie um ambiente seguro para a comunicação. Aqui vai uma pergunta importante: quando seu filho ou sua filha estiver face a face com uma tentação ou situação difícil e sentir-se indeciso sobre o que fazer, ele ou ela irá procurá-la? Você é considerada uma fonte de conselhos segura, confiável e apoiadora?

Não fale dos problemas de um filho a outro. E não conte a seus amigos os assuntos confidenciais que seu filho partilha com você.

Regra 8: Respeitar o espaço do outro. Todos precisam de um pouco de privacidade. Criamos o hábito de sempre bater antes de abrir a porta de alguém. Os filhos precisam ter um senso de propriedade e privacidade. Eles precisam de um lugar onde possam sonhar, testar roupas, experimentar maquiagem, praticar fazer a barba e deitar calmamente após um dia atarefado na escola. Fale abertamente sobre dar espaço um ao outro e respeitar o sentimento alheio.

O Balde da Multa Suína

Quando nossos filhos já tinham idade suficiente para ter seu próprio dinheiro, criei o Balde da Multa Suína. Coloquei a figura de um porco na parede em cima de um balde branco de plástico e deixei na bancada da cozinha. Sempre que um dos meninos faltava com respeito com alguém da família ou se comportava mal, eu gritava: "Multa suína!" O ofensor deveria depositar uma quantia prédeterminada (e eu deveria manter) no balde.

Quando nossos filhos mais velhos eram adolescentes, dividiam um quarto. Eles precisavam aprender a dar privacidade ao outro quando necessário. E como um dos meninos era mais tolerante com a bagunça que o irmão, eles tiveram que aprender a pensar nos sentimentos do outro. Quando a família vive em um espaço apertado, é importante que todos estejam cientes de que o som ultrapassa paredes e o que uma pessoa faz em um cômodo afeta a que está em outro. Quando os meninos ligavam o som em seu quarto, precisavam reconhecer que eu estava no corredor em baixo, tentando terminar um artigo para uma revista. Isso também significava que quando eu ou meu marido pensávamos em ligar a televisão à noite, deveríamos considerar se um dos meninos ainda não

tinha terminado seu dever de casa ou estivesse estudando para um teste.

Regra 9: Respeitar as coisas do outro. Todos desejamos que nossos filhos aprendam a respeitar a propriedade de outros e a compartilhar seus pertences. Para isso, eles precisam ter um senso de controle sobre as suas coisas e respeitar o controle que o outro tem sobre seus próprios pertences. Em nossa casa isso significava que quando James tinha um amigo em casa e eles queriam brincar com algo que pertencia ao irmão mais velho que estava fora e não podia dar sua permissão, teriam que encontrar outra coisa para fazer. Isso significava que se Joel queria usar um suéter de John, teria que pedir primeiro. Significava também que eu, de igual modo, tinha que respeitar a propriedade deles.

Quando estavam prontos para estabelecer as regras da casa de sua família, Grace e Mike saíram para jantar com as crianças. Eles decidiram começar estabelecendo orientações para seu discurso, pois tinham consciência do impacto negativo que muita conversa causava entre as crianças e, consequentemente, na interação pais-filhos. Eles admitiram um ao outro que estavam usando muitas palavras agressivas e que precisavam ser um bom exemplo para os filhos.

Alguns dias depois eles fizeram uma reunião em família e deixaram as crianças darem sugestões sobre as regras da casa. As crianças disseram honestamente o que sentiam em relação ao seu lar. Alguns comentários foram difíceis para Grace ouvir, porém ela sabia que deixá-los expressar sentimentos sinceros era importante para as mudanças que precisavam fazer.

Na semana seguinte, Mike concordou em chegar em casa um pouco mais cedo para ajudar com as novas regras da casa e Grace focaria em estabelecer POPs. Ela mantinha um caderno em seu carro e bolsa para que pudesse anotar as ideias. Ela entrou de cabeça nisso!

Na semana seguinte, em uma segunda reunião familiar, Grace e Mike apresentaram uma frente unida e definiram suas POPs. Houve mais resistência nesse momento, principalmente porque decidiram manter a televisão desligada pelas manhãs. Quando seu filho de doze anos disse que era uma ideia estúpida, a irmã de dezesseis gritou: “Multa Suína!”. Apesar do início difícil com a implantação de multas suínas por brigas, discussões ou xingamentos, dentro de uma semana houve uma notável mudança no humor e disposição das crianças. Mike continuou a chegar mais cedo em casa — talvez porque a casa tenha se tornado um lugar mais agradável.

Reflexão Pessoal



"Atendimento automático" me irrita profundamente. Eu com certeza ficaria chateada se Deus tivesse um sistema de atendimento automático que dissesse: "Olá. Estamos felizes por ter ligado para o céu. Deus está ocupado, mas o primeiro anjo disponível irá atendê-lo em um momento. Então, para melhor o servirmos, pressione 1 para ajuda com a rotina diária, 2 para aconselhamento a pais, 3 para aconselhamento conjugal e 4 para suportes gerais na administração familiar".

Se esse fosse o caso, eu gastaria todo o tempo da minha vida pendurada no telefone, porque a cada dia tenho muitas dúvidas e frustrações. Felizmente, tal serviço de atendimento é o extremo oposto da realidade. Deus nos diz várias e várias vezes na Bíblia que Ele está sempre por perto e se importa intimamente com os pedidos e perguntas de todos.

"Está alguém entre vós aflito? Ore" (Tg 5.13).

Você está aflita? O que você gostaria de mudar em sua rotina diária e no ambiente de seu lar? Siga a orientação da Palavra de Deus. Converse com Ele sobre esses assuntos em oração, e espere pelas respostas dEle.

“Uma mãe mistura um pouco de si mesma em tudo o que cozinha para a família.”

Marjorie Holmes

“Você supera a aversão por cozinhar com mais facilidade do que supera a aversão de ter pés grandes.”

Peg Bracken

“A pessoa que decide o que uma família deve comer e beber, assim como sua preparação, é aquela que decide, de uma forma ou de outra, como deve ser a saúde da família.”

Catharine E. Beecher & Harriet Beecher Stowe *The American Woman's Home*” [A Casa da Mulher Americana],1869

CAPÍTULO 8



Transformação do Jantar

..... *Vencendo a Batalha "O que Tem para o Jantar?"*

Quando nossos filhos já eram crescidos o bastante para entender, Bill e eu enfatizamos a importância de ser confiável e agradecido. Infelizmente, minha comida sempre os colocou numa posição embaraçosa. Como poderiam ser agradecidos pela comida se eles preferiam dá-la ao cachorro?

Por anos, eu me dediquei à cozinha. Debrucei-me sobre livros de culinária e revistas gastronômicas, tentei novas receitas e diferentes técnicas. Levei a nutrição a sério, banindo açúcar branco e farinha refinada de nossa casa. Eu fazia minha própria pasta de amendoim, ia a uma fazenda comprar mel direto da colmeia e assava nossos pães antes de perceber que me empolguei além da conta. Isso teria sido a âncora perfeita.

Por várias razões, principalmente a saúde de minha família, decidi aceitar a verdade sobre mim mesma e desistir de tentar ser uma diva culinária. Eu estava fora da minha área e coloquei meus filhos em uma posição comprometedora sobre verdadeiramente serem gratos na hora do jantar. Decidimos trabalhar juntos em família para tornar a refeição da noite uma experiência agradável.

Antes de qualquer coisa, votamos que Bill deveria cozinhar sempre que possível. Ele é melhor nisso do que eu. Desta forma os meninos não precisavam se preocupar se os hambúrgueres de peru se tornariam borrachas. Eu era melhor nas compras e na decoração da mesa. Os meninos viraram auxiliares de cozinha e assistentes de mesa em prontidão. Todos trabalhávamos juntos para planejar as refeições. Cada menino podia pedir o prato que gostasse e ser honestamente grato por ele — com razão.

"Jantar é e sempre foi uma grande oportunidade artística."
– Frank Lloyd Wright

Cada administradora da família falhará em pelo menos um departamento. Então, como dizer às crianças: "Lide com isso"? A boa noticia é que podemos compensar nossas fraquezas. Enfim, nenhum gerente executivo jamais reivindicou ser bom em todas as coisas igualmente, ou até mesmo fazer todas as coisas. Administradores inteligentes contratam membros para a sua equipe que tenham aptidões que lhe faltam. Se são fracos em detalhes, contratam alguém cuja ideia de lazer seja

ficar de olho no detalhe dos detalhes. Se sabem que não são bons o suficiente em sistematizar e priorizar, contratam quem seja. A ideia é ser esperto — usar nossos dons, talentos e habilidades para o que fazemos de melhor e delegar tarefas que permitam outras pessoas fazerem o melhor delas.

Comida e trabalho em equipe andam de mãos dadas, talvez de forma mais natural que qualquer outra área da administração familiar. Cozinhar e comer juntos constrói laços. Até as crianças menores podem, se estimuladas, participar das conversas à mesa e tirar ou levar utensílios e louças da mesa, lavar cenouras (mesmo que precisem ser lavadas de novo) ou ajudar a bater a massa do pão de milho.

É difícil para algumas mulheres delegarem algo que para elas, por uma razão ou outra, é "seu trabalho", especialmente algo tão essencial para o bem-estar da família como a comida. Pode parecer pouca coisa, mas me senti indiscutivelmente livre quando decidi que não seria menos mulher se deixasse que os homens de minha família tomassem conta da cozinha. E deixar outra pessoa fazer os bolos de aniversário de meus filhos não me tornava menos mãe. Eles sempre queriam um daqueles com uma camada de limão — o mesmo tipo, todos os anos. Finalmente decidi que estaria tudo bem comprar seus bolos em uma confeitaria. Os meninos ficaram satisfeitos, eu não choraria sobre outro bolo que fiz e que parecia a Torre de Pisa, e Bill estava feliz por nunca mais ter que me salvar decorando em cima de outro bolo deformado.

Se acha difícil delegar na cozinha, ou se você é o tipo de pessoa que não gosta de sua cozinha bagunçada ou não se sente bem deixando alguém fazer algo que você poderia fazer melhor e mais rápido, pense no presente que está dando a seus filhos quando lhes ensina regularmente os dotes e conhecimentos que você tem sobre comida. E pense em como você e seu marido podem gostar de preparar o jantar juntos enquanto conversam sobre as alegrias do dia — especialmente se vocês vivem em mundos diferentes na maior parte do dia.

O que Vem na Mistura?

Ao pensar no departamento de comida de sua família, descobrir o "DNA alimentar" é um ponto de partida. Você gosta de experimentar? Sua família é flexível o bastante para cooperar com essas experiências ocasionalmente? Você gosta de tentar novas receitas e ingredientes? Seu marido gosta de cozinhar? Você tem filhos mais velhos que podem cozinhar? Alguém na sua família precisa seguir alguma dieta especial?

Não tenho dúvida de que você saiba a resposta da maioria dessas perguntas, e talvez, ao incorporar os conceitos da administração da familiar em sua vida, comida seja algo que você colocará em baixa prioridade porque sua cozinha funciona muito bem, obrigada. Entretanto, mesmo que você seja uma deusa na cozinha, pode ser que esteja entre as várias mulheres que lutam para servir o jantar por causa da rotina diária estafante.

A boa administração familiar tem a ver com trabalhar de forma inteligente, e isso se aplica a fazer o jantar tanto quanto se aplica a lavar janelas. Certamente, gerenciar bem o departamento de alimentação envolve preparação dos alimentos, cozinhar, receitas rápidas, etc., mas também é ser inteligente no que diz respeito às circunstâncias de sua vida. Isso quer dizer que se você é uma mãe de três filhos com menos de seis anos, não é o momento para escolher receitas que exijam dezessete ingredientes e leve pelo menos duas horas e muita supervisão para o preparo. Quer dizer que se você é uma mãe solteira com um trabalho de tempo integral fora de casa e tem dois meninos adolescentes para alimentar, seja esperta. Compre em atacado, e compre alimentos que seus filhos possam preparar sozinhos.

Planejando Cardápios que Agradem a toda a Família

Muitas mães reclamam que seus filhos são exigentes com comida. Conheço a dor delas, porque meus meninos sempre foram mimados quanto a comida. Eu me inclino a ver isso como uma espécie de dona galinha e seus pintinhos. Quem sabe eles tenham nascido assim. Ou minha comida os afetou de forma mais desfavorável do que eu esperava. Ou talvez a maioria das crianças pequenas sejam criaturas conservadoras de hábitos e, dessa forma, rotuladas de mimadas com comida. Seja qual for a razão, percebi que isto ajudou a envolver todos no planejamento do cardápio. É bom fazer isso periodicamente mesmo que você não esteja lidando com quem come muito. Pegue papel e lápis para anotar, e peça para todos dizerem seus pratos favoritos, o que eles gostariam de comer que você não prepara há algum tempo ou algo que você nunca serviu, mas que ele gostou na casa de um amigo. Você pode organizar a lista por refeição (café da manhã, almoço, jantar) ou por categoria (frutas, vegetais, carne, etc.) Ou pode simplesmente listar tudo e organizar depois.

Uma Boa Opção para Mamães Ocupadas

Judie Byrd é uma amiga íntima de longa data e fundadora da Escola de Culinária de Fort Worth. Ela ama ensinar as pessoas a cozinhar — apesar de não ter tido muito progresso comigo. Judie e eu fomos vizinhas quando nossos filhos eram pequenos e demos boas gargalhadas com as minhas catástrofes culinárias.

Em 2003, Judie lançou o Super Suppers (Super Jantares) e eu gostaria de pensar que fui pelo menos parte de sua inspiração. Ela iniciou seu negócio em montagem de pratos quentes para satisfazer as necessidades de pais ocupados que desejam ter tempo de qualidade com sua família ao redor da mesa, mas não têm tempo extra e energia (no meu caso, habilidade) para preparar a refeição inteira. Quisera eu que ela tivesse pensado nisso quando meus filhos eram pequenos!

Lembre a todos as regras básicas de uma explosão de ideias antes de começar: (1) Não existe ideia errada ou estúpida. Toda comida falada irá para a lista; (2) Não é permitido comentário crítico na sugestão de outra pessoa. Sem "eca" quando coisas como quiche ou ervilha são mencionadas; (3) Como em qualquer outra reunião, uma pessoa fala de cada vez.

"Em geral meus filhos se recusam a comer qualquer coisa que não tenha aparecido na televisão."
– Erma Bombeck

Quando a reunião acabar, você precisará organizar os itens em cardápios razoáveis. Se os membros da família mencionaram alimentos indisponíveis, que não sejam saudáveis, ou totalmente fora de sua habilidade para comprar ou preparar, você pode conversar depois. Simplesmente inicie agora com o que pode fazer.

A educadora Ramsey Johansson compartilhou a história de como uma de suas clientes começou a trabalhar melhor e ser capaz de ter o controle das refeições de sua família de seis. Aqui está a explicação de Ramsey sobre uma mulher chamada Laura.

A História de Laura

Laura, esposa de pastor, sempre se movimentando, gastando tempo e energia fazendo malabarismos com compromissos e logística. Trabalhava em tempo integral em uma empresa, ministrava estudos bíblicos para mulheres e ensinava para casais na igreja, e levava e buscava seus filhos em três escolas e atividades extracurriculares.

Toda essa correria deixava Laura exausta e os horários das refeições sofriam. O café da manhã sempre era servido — ou empurrado — no carro. As crianças lanchavam na cantina da escola durante o dia. O jantar normalmente era depois da hora — e na maioria das vezes *fast food.* Ela e os membros de sua família estavam frustrados com a falta de alimentos saudáveis, frescos e feitos em casa, e Laura estava decepcionada com a falta de tempo para planejar, comprar e cozinhar. Ela temia as noites, sem saber o que servir no jantar.

Laura queria mudar isso e sua saúde agora exigia que fizesse um tratamento médico por causa da pressão alta. Então, acabou desenvolvendo seu próprio sistema de planejamento das refeições. Ela escreve cada cardápio em um Post-it e então os organiza em seu calendário semanal. Se a refeição agendada não acontece em seu dia designado, ela move o Post-it para outro dia. O calendário é mantido à vista de todos, para que possam ver o que será servido.

"Todos gostam da minha agenda", disse Laura. "Mesmo que eu tenha que trocar alguns ingredientes por ter chegado em casa mais tarde do que o planejado, tenho tantas coisas à mão que me tornei a 'Rainhaassa-algo-delicioso-emminutos'.
Até meu marido está dizendo: 'Onde você pegou essa receita?'. E eu respondo: 'Não peguei — eu criei quando cheguei!'"

"Onde está a cozinheira? O jantar está pronto, a casa arrumada, os juncos espalhados e as teias de aranha removidas?"
– William Shakespeare

Comida para o Corpo e para a Alma

Preparar a maioria das refeições demanda mais que o planejamento de uma comida saudável. Existe algo relacionado a sentar e comer juntos — especialmente quando todos ajudam, mesmo que pouco, a preparar a refeição — isso promove laços familiares. E depois de um dia fatigante, é maravilhoso jantar com quem você ama. Visto que não contribuo com a qualidade da comida da minha casa, com exceção de alguns pratos que domino, vejo como meu papel mais importante iniciar uma boa conversa que traga o melhor dos jantares, seja com minha família, seja com quem tenhamos convidado para nos acompanhar no jantar.



Estratégias de Transformação de Jantares Familiares Saudáveis

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Frequentemente, no final da tarde você ainda não decidiu o que a família jantará. Se estiver com sorte, pode encontrar algo para descongelar no micro-ondas. Caso contrário, você corre na lanchonete mais próxima de novo.	Designe um momento específico para planejar as refeições da semana e vá ao supermercado. Assim que planejar o cardápio, anote-o em um calendário ou em um caderno de forma que você possa ter acesso rápido à lista durante a semana.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você está constantemente lutando para ter ideias sobre o jantar.	Esteja sempre pesquisando receitas nutritivas, simples, que requeiram poucos ingredientes. Inclua sua família no processo pedindo dicas de cardápio. Ao planejar as refeições para a semana seguinte, permita que cada membro da família sugira uma das refeições.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**

Você sempre precisa comprar alguma coisa no caminho do trabalho para casa.	Faça uma lista de compras na qual você possa marcar os itens que precisará durante a semana. Abasteça sua despensa com produtos básicos, como sopas cremosas de baixo teor de gordura, de forma que você possa facilmente montar uma refeição em uma noite agitada ou quando chegar uma visita inesperada na hora do jantar.

META: *Planejar e preparar refeições saudáveis e ter jantares em família várias noites por semana.*

PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Tornou-se cansativo planejar jantares variados para todos os dias da semana.	Por exemplo, lance uma noite da massa uma vez por semana. É um tipo de refeição que agrada a todos e tanto os ingredientes quanto a preparação são simples. E se toda quarta-feira for a noite da massa, você terá uma refeição a menos para se preocupar em planejar.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
A hora que antecede o jantar é sempre agitada, uma vez que você faz a comida, arruma a mesa e prepara o lanche da tarde para seus filhos.	Muitas tarefas relacionadas à preparação do jantar e limpeza — desde arrumar a mesa a preparar saladas — são perfeitas para crianças de qualquer idade. Ao pedir ajuda, você estará proporcionando a eles habilidades importantes para a vida. De qualquer forma, não é bom que eles pensem que é responsabilidade da mamãe fazer tudo.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você sempre compra itens prontos para servir, na seção de congelados do supermercado, para ter à mão em dias mais atarefados. Entretanto, você percebe que eles são caros e	Separe um dia para preparar pratos que tenham como base o mesmo tipo de carne ou ave (como panquecas, empadão e sopa). Inicie reunindo todos os ingredientes e suprimentos. Enquanto você cozinha peitos de frango, prepare outros ingredientes. Antes que perceba, você terá vários pratos prontos para ir ao

comprometem seu orçamento. freezer.

O momento do jantar é mais do que comida. Estudos publicados pela Universidade de Minnesota e pela Universidade da Carolina do Norte relatam que crianças que cresceram em lares onde os pais estiveram presentes em momentos cruciais — especialmente durante as refeições — eram mais bem ajustadas que outras crianças. Uma Associação Americana de Psicologia relatou que adolescentes bem-ajustados — aqueles com melhores relacionamentos com seus amigos, mais motivação acadêmica e menos, até nenhum, problemas com drogas e álcool — jantavam com a família em uma média de cinco dias por semana. Se sua agenda espremeu o tempo ao redor da mesa, considere estes passos simples para recuperar o jantar em família, em sua casa.

1. Tome a decisão de comerem juntos determinadas noites da semana — e permita raras exceções. Seus filhos podem reclamar no início, e você terá que ajustar sua agenda. Mas lembre-se, você está construindo para o futuro.

2. Fique atenta à "hora do choramingo". Se você tiver crianças pequenas, tenha lanches saudáveis e leves para enganá-las até a hora do jantar. Se você trabalha fora de casa, tente planejar o jantar de modo que não precise começar a cozinhar no momento que entra em casa no final do dia. Dedique os primeiros quinze ou vinte minutos exclusivamente para seus filhos, seja para ler uma história, ver o dever de casa, seja apenas para fazer carinho.

3. Cozinhe de forma inteligente. Desenvolva uma coleção de pratos fáceis e sempre mantenha os ingredientes à mão. Não deixe que receitas e cardápios complicados limitem o tempo que sua família terá para sentar-se à mesa e conversar sobre o dia. É mais importante comer juntos que elaborar pratos.

4. Planeje os cardápios. Com agendas apertadas e pais exaustos no final do dia, a última coisa que você precisa é desordem e conflitos para resolver antes do jantar.

5. Atribua a todos uma tarefa relacionada à refeição. Cozinhar e trabalhar cooperativamente com outros membros da família ensina às crianças responsabilidade e importantes dotes que usarão durante toda a vida.

Mesmo crianças pequenas podem aprender cedo que são parte da equipe da família. Uma criança de três anos pode ajudar a colocar a mesa, cortar alface, lavar legumes e verduras ou apenas brincar com os "brinquedos de cozinha" enquanto os pais e irmãos mais velhos preparam o jantar.

6. Limpe enquanto trabalha. Enquanto cozinha, retorne imediatamente os ingredientes para onde eles pertencem e jogue fora as embalagens. Deixe sua pia sempre cheia de água morna e sabão enquanto cozinha. Deixe potes, panelas e utensílios de molho enquanto estiver comendo para facilitar a limpeza.

7. Comecem e terminem a refeição juntos. Faça com que todos que estão em casa estejam sentados à mesa no início da refeição. E mesmo que as crianças reclamem, você está ensinando boas maneiras quando faz com que permaneçam à mesa até que todos tenham acabado.

8. Desconecte-se do mundo lá fora e conecte-se com sua família. Desligue a televisão e os telefones, celulares, iphones e computadores. Pare com o hábito de "eu tenho que ver quem precisa de mim". Sua família precisa de você.

9. Promova uma conversa agradável. Elimine palavras críticas e discussão à mesa. Evite conversa disciplinatória que pode ser tratada em outro momento. Jantar não é o momento para discutir problemas na escola.

10. Inicie conversas de qualidade com perguntas como: "O que aconteceu de interessante hoje?" ou "O que o deixou feliz hoje?". Se estiver difícil para estimular uma conversa, tente encorajá-los a falar sobre algo novo que tenham aprendido naquele dia. Ou, dependendo da idade de seus filhos, use uma das seguintes perguntas:
    - Diga algo que você sempre quis aprender a fazer?
    - Se você pudesse ser Presidente da República por um dia, o que você faria?
    - Onde você notou a ação de Deus hoje?
    - Se pudesse jantar com três pessoas da história, quem você escolheria?
    - Se pudesse viajar para qualquer lugar do mundo no verão, aonde você iria e o que faria?

A História de Claire

Claire, como Laura, era frustrada no que diz respeito a alimentar sua família. Ela queria que os cinco jantassem juntos, apreciando boa comida e conversa alegre ao redor da mesa no final do dia. Mas isso não estava acontecendo — nem a parte boa, nem a parte alegre. Claire estava desanimada porque quando preparava o que considerava um bom jantar, as crianças reclamavam, diziam que não gostavam e pediam outra coisa. Acrescente as atividades extras de seus filhos à tarde e a agenda imprevisível de seu marido, e a maioria de nós poderá ao menos entender por que Claire simplesmente desistiu de tentar jantar em família. Mas ela sabia que isso não era o correto a fazer.

Encontrei Claire e seu marido, Josh, para discutir sobre como eles poderiam trabalhar juntos para resgatar o momento do jantar em família. Eles sabiam que isso seria melhor para seus filhos, então firmaram o compromisso de fazer tudo o que fosse possível. Josh concordou em tentar chegar em casa a tempo para ajudar na preparação do jantar na maioria das noites. Claire disse que seria mais disciplinada em manter os ingredientes necessários por perto e não esperar até o último minuto para planejar o jantar. Ambos trabalhariam em boas maneiras à mesa e orientação das conversas, e trariam consequências para aqueles que não cooperassem.

> "O fato mais notável sobre minha mãe é que por trinta anos ela só serviu sobras para a família. A comida original nunca foi encontrada!"
> *– Calvin Trillin*

As ações que decidiram tomar eram simples, mas cada um ajudou a fazer acontecer. Criei o diagrama na página seguinte para mostrar a Claire e Josh como pequenas ações podem trazer grandes repercussões. Por exemplo, se eles alcançarem os seis elementos da primeira linha do diagrama, significa que aproveitarão o momento do jantar em família, fortalecendo relacionamentos. Mas se eles falharem em alcançar apenas um dos elementos da primeira linha, os resultados reduziriam. É vantajoso alcançar pelo menos alguns desses elementos, mas os melhores resultados vêm quando alcançamos todos.

Comida para Pensar

Se você gerenciar o departamento de alimentação de maneira eficaz, várias coisas funcionarão facilmente. Você elimina as perdas de tempo toda hora indo ao mercado e economiza reduzindo *fast food* porque precisa se alimentar direito. Quando as refeições são planejadas com antecedência, com todos os alimentos à mão, todos tendem a ficar mais calmos. As manhãs se tornam menos estressantes quando tudo está ao alcance. Quando seu marido liga em cima da hora para dizer que está levando um amigo para o jantar em trinta minutos, você pode simplesmente mudar para o modo "visita-emergencial" e tirar do freezer os petiscos — aqueles que você mantém escondidos de seus filhos para esses momentos. A transição da tarde para a noite em sua casa pode ser menos estressante se você gerencia bem a comida.

Compromisso Fazer da refeição em família uma prioridade. Pense que os benefícios são de longo prazo.	**Trabalho em Equipe** Os membros da família ajudam uns aos outros com a preparação da comida e a limpeza	**Regras à Mesa** Estabeleça normas para promover cortesia e gentileza.	**Recursos** Planeje refeições fáceis. Mantenha ingredientes necessários à mão.	**Gerenciamento do Tempo** Trabalhe com antecedência. Não sobrecarregue as tardes.	**Comuni** Inic conve construt interess
√	√	√	√	√	√
.....	√	√	√	√	√
√	.....	√	√	√	√
√	√	.....	√	√	√
√	√	√	.....	√	√
√	√	√	√	.....	√

√	√	√	√	√	…

Reflexão Pessoal



Comida tem tudo a ver com a cultura de nossos lares. Como falamos sobre comida, como agimos em relação a isso, assim como o que servimos, quando e sob que circunstâncias comemos, diz muito sobre nossa a família e proporciona a nossos filhos atitudes positivas em relação à vida.

Pense em como você descreveria sua família com base em sua rotina de refeições. Que atitudes sobre comida e família seus filhos estão aprendendo?

> "Vai ter com a formiga, ó preguiçoso; olha para os seus caminhos e sê sábio. A qual, não tendo superior, nem oficial, nem dominador, prepara no verão o seu pão; na sega ajunta o seu mantimento" (Pv 6.6-8).

Você gostaria de melhorar de alguma forma nesta parte importante de seu trabalho e na vida de sua família? Que providências você pensa em tomar para ir nessa direção?

“Quantas coisas não são necessárias para que eu viva?”

Sócrates

“Tudo tem seu tempo determinado... tempo de guardar e tempo de deitar fora.”

Eclesiastes 3.1,6

“Nós moldamos nossos edifícios, e depois nossos edifícios nos moldam.”

Winston Churchill

CAPÍTULO 9



Transformação da Bagunça

..... *Avançando para uma Casa Organizada*

Transformar uma casa em um lar é a tarefa mais recompensadora de uma administradora da família. Uma forma de moldarmos os nossos lares é assumindo a responsabilidade pelo seu aspecto desde a estrutura física até tudo o que está dentro e em torno dele. Para iniciantes, estamos falando de limpar, armazenar, manter, organizar, melhorar a casa, quintal, mobília, acessórios, decoração, eletrodomésticos, ferramentas, equipamentos eletrônicos, livros, documentos, roupas, brinquedos e equipamentos esportivos. Sabemos que não é pouca coisa.

Porém, como administradoras da família somos também as principais moldadoras das pessoas que vivem dentro das paredes de uma casa. Lar é muito mais que um lugar onde comemos, dormimos, brincamos e nos recuperamos dos estresses do dia. É onde alimentamos e educamos nossos filhos, fechando os olhos para suas bobeiras e acompanhando seu crescimento. Lar é o local onde o coração está porque é lá que as memórias significativas são construídas.

O clima de nossos lares afeta diretamente o desenvolvimento, ou *formação*, das pessoas que vivem nele. Bagunça e falta de organização são como nuvens carregadas no lar. Elas nos inundam de frustração e interferem em nosso conforto e segurança. Não importa o tamanho de uma casa, muita coisa acumulada e espaços mal utilizados podem deixar qualquer mãe brava, e quando ela não está feliz, é difícil os outros ficarem felizes.

"O que pode ser mais agradável que nosso lar?" – *Cícero*

Em condições ideais, o lar reflete e apoia o que somos e em que nos tornamos — "nós" como família. Os armários de minha casa nunca seriam fotografados para uma revista. Cheguei a conclusão que ter espaços para armazenar o mundo não é importante. Saber o que temos, ser capazes de encontrar o que precisamos na hora certa, e ser capazes de pegar isso sem a ajuda de um guincho agrícola, é importante.

No que diz respeito a ter closet e armários organizados, minha amiga Pam ganha o prêmio. A definição de Pam de um closet organizado é aquele no qual blusa, calças, saias e vestidos estão voltados para a mesma direção, no mesmo

tipo de cabide e organizadas por cor. Dá gosto de ver, porque as roupas estão penduradas de acordo com o comprimento.

Eu gosto de organização, todavia não é algo natural para mim. Seria necessário um esforço imenso para que meus armários fossem tão perfeitos como os de Pam. Seja no meu armário ou nos gabinetes do banheiro, estou sempre procurando formas de arrumar melhor a minha casa. Gosto de abrir um armário ou gabinete sem medo do que encontrarei — ou do que não vou encontrar.

Independentemente de quem somos, precisamos ser espertos para usar todo espaço que temos, com prudência. Perderemos menos tempo procurando pelo que precisamos e economizaremos dinheiro por sabermos o que temos e não comprarmos em duplicidade. (Detesto quando faço isso!) Quando participou de uma transformação do lar, Jennie estava lidando com esse desafio.

A História de Jennie

Aos olhos da maioria, o lar de Jennie estava funcionando perfeitamente. Após vários anos em casa, ela voltara a lecionar havia pouco tempo, então seu tempo foi reduzido. Sua casa tinha um bom closet — cerca de 2,5 metros quadrados, então parecia um pequeno cômodo, que ela reivindicou para decorações pontuais, suprimentos para embrulhos e itens diversos. Aquela casa foi um achado quando a compraram. O problema é que Jennie não controlou o conteúdo do closet, e ficou quase impossível passar pela porta. O espaço estava abarrotado de decorações, papéis de embrulho, presentes, roupas velhas, caixas e caixotes disso e daquilo. Apesar de domar essa fera ter alta prioridade em sua lista do que fazer, ela ainda não tinha começado. Nesse meio tempo, ela perdia preciosos minutos abrindo um caminho e escavando pilhas bagunçadas para localizar o que precisava, geralmente saindo de mãos vazias.

A educadora Teri Fulton ajudou Jennie a transformar esse espaço de frustrante para funcional. Juntas elas tiraram tudo do closet e criaram "departamentos" onde os itens seriam colocados de volta. Caixas de fotos foram identificadas e colocadas novamente em prateleiras de uma parede. Quando Jennie encontrava alguns minutos para trabalhar com álbuns, sabia onde encontrar as fotos que precisava. As decorações foram armazenadas em outra parede, separadas por motivo. Uma central de embrulhos para presente foi montada em outra parede. Um grande painel perfurado com ganchos (fácil de instalar) tornou-se muito útil para fitas, sacos de presente e tesouras. No processo de escavar o closet, elas descobriram vários rolos de papel de presente, assim como todas aquelas lembrancinhas de aniversários e os presentes de final de ano para professor que Jennie estava procurando. Comprar com antecedência pode ser um grande poupador de tempo, mas é um completo desperdício quando você não consegue encontrar o que precisa. A história de Jennie é uma grande lição sobre bagunça para todas nós.

Mas o que você faz se não tiver um closet grande como o de Jennie? Certa vez trabalhei com uma família que decidiu expandir sua casa para acomodar todas as suas coisas. Pensei comigo mesma. *Uau! Ótimo se você tiver essa opção, mas derrubar uma parede para criar um novo closet toda vez que o velho estiver lotado, não é uma opção para a maioria de nós.* Temos que encontrar outras formas de otimizar espaço, organizar pertences e

proporcionar um local possível de respirar para que nossas casas funcionem de forma eficiente.

A educadora Heather Radzinski trabalhou com uma jovem família de quatro pessoas que vivia em uma casa antiga e charmosíssima, entretanto com pouco espaço para armazenamento. O porão da casa era perfeito para guardar coisas, com pequenos armários e uma cozinha com gabinetes e gavetas embutidos. Heather teve que descobrir como transformar um espaço mal aproveitado em lugar de armazenamento eficiente.

"Pense no que você pode fazer com o que existe."
– *Ernest Hemingway*

As duas filhas dividiam um quarto, então Heather criou um duplicador no armário delas para ganhar espaço para pendurar calças e saias. Ela aperfeiçoou o espaço embaixo das camas com caixas para pertences pessoais. Fez o mesmo no quarto do casal, assim como sapateiras para aproveitar o espaço atrás das portas.

Colocou ganchos embaixo dos armários da cozinha para pendurar xícaras de café e usou vários tamanhos de caixas com etiqueta para armazenar itens em prateleiras no porão. Esses suprimentos de organização não eram extravagantes ou caros, mas otimizaram as áreas mal utilizadas e ajudaram a família a curtir a casa.

Não Seja sua Pior Inimiga

É claro, não podemos culpar a falta de espaço e tempo por nossas desgraças no gerenciamento da bagunça. Nós criamos algumas delas. De fato, podemos sabotar nossos objetivos sucumbindo na procrastinação. Queremos que nossos lares fiquem livres de bagunça, para que ao chegar em casa os membros da família sintam que estão entrando em um oásis agradável e organizado. Ao mesmo tempo, o pensamento de seriamente encontrar novos espaços para armazenamento e nos livrar de coisas desnecessárias pode nos sobrecarregar a ponto de abandonarmos nosso objetivo e decidirmos ir plantar mudas em torno da árvore no quintal da frente.

Espaços para Armazenamento Negligenciados

Procure em todos os cômodos da casa um espaço para guardar coisas. Use as dicas a seguir:

- Coloque um porta-toalhas atrás da porta de seu armário de roupa de cama para guardar toalhas e roupas de ginástica.
- Pense "alto". Coloque uma prateleira na parede em volta do quarto para colocar itens decorativos tais como cestas, pratinhos, troféus ou coleção de bonecas.
- Invista em pequenos armários com rodinhas, que caibam embaixo de mesas ou armários. Eles servem para guardar algumas coisas e facilitar o acesso a materiais de arte e de costura.
- Não ignore aqueles lugares "escondidos". Por exemplo, um cavalete de pintura pode ficar pendurado na parede atrás do armário das crianças.
- Coloque uma saia de berço que vá até o chão para esconder o conteúdo embaixo dele.
- Coloque uma sapateira atrás da porta para guardar materiais de escritório, produtos para cabelo e acessórios ou materiais de artesanato.

Melinda estava adiando a limpeza do quarto extra há meses. A ocupada gerente de empréstimos em Michigan mudou-se para uma casa nova com seu marido, David, alguns dias após seu casamento. Eles realmente nunca tiveram tempo para ajeitar o quarto extra. Já que não tinham porão, o quarto rapidamente se tornou um depósito. Isso irritava Melinda, e ela constantemente dizia a David que eles deveriam separar um sábado para limpá-lo.

O problema consistia no fato de que era fácil continuar adiando, porque eles podiam manter a porta desse quarto sempre fechada. Você sabe como é... longe dos olhos, longe do coração. Então um dia seus sogros, que moravam em outro Estado e nunca tinham visitado o filho, telefonaram para dizer que passariam umas semanas por lá e gostariam de estar alguns dias com eles.

Melinda entrou em pânico e chamou David. Eles logo levaram o projeto a sério e decidiram resolver isso no sábado seguinte. Separaram então todos os produtos de limpeza, panos, baldes, aspirador de pó e outros suprimentos na noite anterior. Também escreveram uma lista detalhada de tudo que precisava ser feito no dia seguinte. Melinda até incluiu uma linha ao lado de cada atividade para ter o prazer de marcar quando tivesse terminado.

Depois de terem ido para a cama mais cedo que o usual na noite anterior, eles acordaram e tomaram um café da manhã leve. David olhou para a manhã ensolarada de março e reclamou um pouco por não jogar golfe naquele dia. Melinda sugeriu uma caminhada rápida enquanto a rua ainda estava tranquila. Eles foram, e ficaram surpresos ao perceber que de fato se sentiam estimulados e ansiosos para começar no cômodo quando voltaram.

Decidiram primeiro organizar e encaixotar a bagunça — presentes de casamento que não foram usados, livros escolares velhos, vários itens de seus apartamentos anteriores — que eles acumularam desde o casamento. David colocou um CD player perto da porta do quarto e uma pilha de seus CDs favoritos. Melinda riu ao pegar um esfregão e começar a dançar com ele no quarto. Enquanto ela terminava sua dança, David correu até a caminhonete para pegar algumas caixas de plástico que haviam comprado para organizar toda a bagunça.

Em pouco tempo eles tinham dois conjuntos de caixas. Um estava cheio de

itens para serem dados ou descartados; o outro, com itens para deixar no sótão. Depois de carregar caixas para o sótão, David pediu um intervalo. Eles pegaram algumas frutas e água e descansaram alguns minutos na varanda. Eles confessaram que entraram rapidinho quando viram um vizinho comunicativo sair de casa para passear com o cachorro. Eles queriam manter o foco na tarefa até terminarem.

O casal ainda tinha que espanar o cômodo, aspirar o chão, lavar as janelas e colocar roupas de cama, sempre conferindo a lista. Melinda estava maravilhada. O serviço que ela temia praticamente desde quando se mudaram estava terminado — e agora ela tinha uma noite para sair com David. Afinal de contas, eles concordaram que seria apropriado se recompensarem com um jantar em seu restaurante favorito.

Eliminar a Bagunça em um Dia

Nem todas as histórias de demora para arrumação da bagunça são rapidamente solúveis como a de David e Melinda. Afinal, eles não tinham crianças para levar em consideração. Contudo, mesmo que sua rotina seja mais complexa, vale a pena mandar as crianças para a casa da vovó ou de uma amiga e agendar um dia de faxina pesada.

Se você estiver pronta para tomar uma posição contra a bagunça de sua casa — seja em apenas um cômodo, seja na casa inteira, um dia jogando lixo fora irá ajudá-la imensamente. O planejamento de dez passos facilitará o processo.

1. Organize sua agenda para a batalha contra a bagunça em um dia. Desta forma você poupa tempo do início ao fim: você levará mais a sério e fará o serviço completo. Ao ver os resultados, você sentirá o ímpeto que precisa para continuar.

2. Programe-se para doar aquilo que não usa mais em sua casa no dia seguinte ao da faxina. Isso fará com que você tenha um prazo.

3. Vista-se de forma que possa dar toda sua energia ao trabalho. Roupas e tênis confortáveis.

4. Vá para a batalha preparada. Você precisará de diversos tipos de recipientes: três caixas com o rótulo “Doar”, “Brechó” e “Guardar”; caixas de plástico (o tipo transparente é melhor); e um saco grande de lixo para cada cômodo. Se você acha que se distrairá com coisas com as quais não sabe o que fazer, coloque-as em uma caixa também. Rotule a caixa como “Em dúvida” e dê a si mesma um prazo para decidir o destino desses itens difíceis. Também tenha uma pequena caixa para colocar alfinetes e botões, uma caixa de sapatos para as fotos que encontrar e outra caixa ou um cofrinho para as moedas.

5. Comece pelo cômodo mais bagunçado de sua casa. Trabalhe de forma metódica pelo cômodo. Remova bagunça das prateleiras, estantes, gavetas, tampos de mesa, pisos e paredes.

6. Jogue fora ou doe o máximo que puder. Não tenha pena de caixas de

presentes, sacos de supermercado, revistas e catálogos velhos, e material de artesanato que você guardou e não usou.

7. Objetos quebrados também são bagunça — não são úteis nem decorativos. (A única exceção: antiguidades, que podem ser restauradas por um custo menor que uma nova peça.) Conserte-os ou doe para uma instituição de caridade que restaure donativos.

8. Seja criteriosa com seu armário. Livre-se de qualquer coisa cuja mancha não sai ou que vista mal. Roupas que você não vestiu nos últimos três anos e itens da moda com acabamento ruim devem sumir também.

9. Não permita que nenhuma emergência interrompa sua limpeza. Elimine todas as distrações. Ligue a secretária eletrônica, desligue a televisão e coloque música alta. Quando encontrar o guarda-chuva que sua amiga deixou na sua casa três meses atrás, não ligue para ela imediatamente para falar sobre isso. Ou o livro que estava perdido — não pare agora para devorá-lo.

10. Caso seja difícil para você jogar coisas fora, peça que alguém da família ou um amigo a ajude — alguém que saiba que você está seriamente eliminando a bagunça.

Receita para a Procrastinação

Se você deseja atacar a bagunça em sua casa, mas simplesmente não se sente motivada ou capaz de separar um dia inteiro para eliminar a confusão, não desista. Ao seguir as instruções abaixo, você começará a tratar o problema.

Estabeleça prazos. Prazo é a melhor garantia de que um trabalho será realizado. Anote em seu calendário a hora ou dia que você quer concluir uma tarefa. Se necessário, peça a alguém da família ou amigo para ser responsável por isso.

Crie compromissos na agenda. Não espere pelo tempo. Se você tiver um grande projeto para cumprir, agende blocos de trinta minutos ou uma hora consigo mesma. Leve esse agendamento a sério como faria em outro compromisso. Quando perceber, o projeto estará concluído.

Esteja preparada. Os projetos em que você tem as ferramentas e recursos para realizá-los terminarão antes daqueles para os quais você não tem. Por exemplo, se você agendar tempo para arrumar um armário, tenha à mão vários tamanhos de caixas organizadoras, sacolas de plástico com lacre, sacos de lixo e caixas para itens que serão doados.

Seja bagunça um problema grande, seja um problema pequeno para você, quando começar a vencer a batalha contra ela, você terá uma sensação boa — como sua vida ficará mais fácil sem ela. Depois que trabalhei com Katie, ela me disse que se sentiu como se tivesse um novo sopro de vida e cada conquista contra a bagunça em sua casa foi mais do que valiosa.

A História de Katie

Katie e eu começamos a nos conhecer tomando café na parte limpa de sua mesa de cozinha. Ela disse parecer ter perdido o controle — de sua cozinha, área de serviço e armários.

Quando suas filhas gêmeas foram para a universidade, Katie e seu marido decidiram mudar para uma casa menor que seria mais fácil de manter. Com apenas o casal e seu filho morando na casa, eles não precisariam de tanto espaço. Mas ainda precisavam de espaço para armazenamento, e a nova casa tinha bem menos que a antiga. Isso gerou vários problemas que afetaram sua habilidade de curtir a casa e seus pertences. "É difícil contar as bênçãos quando você não consegue encontrá-las", disse ela.

Enquanto Katie e eu caminhávamos pela casa para avaliar como a tornaríamos um local agradável e funcional, dois problemas sobressaíram imediatamente. Primeiro, tinha bagunça em quase todos os cômodos. Quando eles se mudaram, não se livraram de coisas que não usavam ou não queriam. Esses itens lotavam os armários, guarda-louças e cantos dos cômodos de sua nova casa. Como a maioria das famílias, eles continuavam a acumular mais coisas, o que intensificava o problema.

Outro problema era de espaço livre mal utilizado. A área de serviço estava abarrotada com coisas da casa assim como roupas sujas e limpas. Em relação aos quartos, Katie dominava três armários em quartos diferentes, todos desorganizados e cheios de roupa que ela não usava mais, se é que usou algum dia. Ela me disse que para se arrumar pela manhã era como uma atuação circense, enrolada em uma toalha indo de um quarto para outro, procurando calças, blusas e acessórios que combinassem. Rimos enquanto ela descrevia suas travessuras, mas eu sabia que não era tão divertido quando ela queria se vestir.

Quando olhamos em seus armários de cozinha, potes plásticos e tampas de vários tamanhos caíram. Até a geladeira e freezer foram tomados pela bagunça. A geladeira estava cheia de comida velha e duplicada. As prateleiras de seu freezer estavam carregadas de OCNIs — objetos congelados não identificados — sem nada marcado e enrolados em papel alumínio.

Após nosso passeio, trabalhamos em um plano para colocar algumas áreas-chave sob controle rapidamente. Também conversamos sobre como convencer seu marido e seu filho a colaborarem com o controle da bagunça para tornar o

ambiente agradável para todos.

Nos dois dias seguintes trabalhamos como coelhinhos de propaganda de pilhas. Caixas transparentes de armazenamento chegaram para o resgate na área de serviço, que fazia o papel de depósito de ferramentas e de coisas que não tinham um local para ficar. Prateleiras em uma parede continham um pouco de tudo. Tiramos tudo e começamos a triagem — jogando itens velhos e quebrados fora. Então agrupamos os itens afins em caixotes e os colocamos ordenadamente nas prateleiras depois de rotular cada um. Desta forma, se alguém da família precisasse de certo tipo de fita, cola, lâmpadas ou chave de fenda, saberia exatamente onde encontrar — e onde repor suprimentos.

> "Ordem é a forma na qual a beleza se fundamenta."
> *– Pearl Buck*

Adicionamos simples conveniências para tornar a área de serviço mais útil. Instalamos um pequeno recipiente de plástico com ventosas ao lado da secadora, perfeito para colocar palhetas de guitarra, moedas e pequenos brinquedos esquecidos nos bolsos. Colocamos uma caixa de tamanho médio em cima da secadora como o local designado para meias "órfãs". Também colocamos uma lixeira por perto, pronta para receber fiapos e outros itens que não podem ser reciclados.

Em seguida atacamos os armários de Katie. Começamos limpando seu armário principal para ter uma ideia de tudo o que ela possuía e da quantidade de espaço disponível. Classificamos suas roupas, separando as de outono e inverno das de primavera e verão. Colocamos roupas que não serviam ou não agradavam mais em uma caixa destinada a doação.

Embalamos itens fora de moda e os colocamos nas prateleiras mais altas, longe dos espaços valiosos para o dia-a-dia. Juntamos roupas de cama extra e cobertores, e os guardamos em caixas que cabiam embaixo da cama, aproveitando espaço disponível e abrindo espaço no armário para itens mais requisitados. Quando penduramos as roupas de volta no armário, organizamos por tipo — blusas, calças, saias, casacos, vestidos — e então por cor. Também colocamos os itens que ela vestia com mais frequência na frente e no centro, de forma que pudesse ter acesso mais fácil.

Finalmente, fomos para a cozinha e começamos a limpar sua geladeira. Se ela não tivesse certeza da validade da comida, bebida ou condimentos, nós jogávamos fora. Quando encontrávamos duplicidade, como dois potes de

ketchup, juntávamos o conteúdo quando possível, ou jogávamos o mais velho fora.

O freezer também precisava de atenção. Procuramos pelas datas de validade, tiramos a embalagem dos itens desconhecidos e jogamos fora a comida velha. Quando conseguiu ver o fundo de seu freezer, Katie percebeu a importância de recipientes rotulados e controlados. Se você não pode ver o que tem dentro, estará menos suscetível a saber o que está escondido lá e menos ainda para usar a comida.

Quanto aos gabinetes da cozinha, só tivemos tempo de atacar um deles. Jogamos fora os potes que estavam velhos ou não tinham tampas, e os substituímos por potes descartáveis e empilháveis que ocupavam menos espaço que a bagunça com a qual vinha lutando.

Dois dias não foram suficientes para colocar toda a sua casa em ordem, mas Katie já se sentia aliviadíssima com o progresso que tivemos. Ela também tinha um plano para colocar o restante da casa sob controle e estratégias para manter em ordem.

Não é possível em um dia eliminar a bagunça e organizar os espaços de nossa casa. Na verdade, isso nunca é *feito*. Controlar a bagunça e manter seus pertencem organizados é um processo contínuo. Como o caso de Bonnie e Tracy, relatados no capítulo 4, poucas mulheres têm grandes períodos de tempo para trabalhar em sua casa de uma só vez.

Se você não consegue visualizar um dia livre nos próximos três anos, tente captar a ideia do "Poder dos Dez". Você ficaria surpresa com o quanto consegue realizar em dez minutos e quanto dez minutos "livres" você pode conseguir aqui e ali.

Certamente, você não conseguirá terminar tarefas como limpar todos os seus armários ou esvaziar o conteúdo acumulado por cinco anos em algum cômodo, digno de artigo de revista sobre como se organizar, mas fará progressos aos poucos — e no devido tempo, terminará o trabalho.

Aqui está uma lista de tarefas simples que você pode realizar em dez minutos:

- Esvaziar uma superfície — como parte de uma bancada, uma mesa de café ou a superfície da secadora.
- Pegar um saco de lixo e limpar as sobras de seu freezer.
- Jogar fora comidas velhas da gaveta da geladeira e limpar a gaveta. (Forre a gaveta com papel toalha de forma que na próxima vez bastará jogar fora o papel sujo e trocar por um limpo).

- Limpe uma prateleira ou duas em sua despensa eliminando alimentos que tenham ultrapassado a data de validade.
- Dedique-se a um projeto maior que você tenha adiado, como limpar as gavetas e armários da cozinha. Trabalhe dez minutos em um armário ou gaveta de cada vez, e assista à materialização diante de seus olhos do sonho de ter espaços limpos e arrumados.
- Tire a poeira de seu quarto, ou pelo menos pegue os coelhinhos empoeirados embaixo da cama e limpe a moldura dos quadros.
- Arrume uma prateleira ou duas de roupa de cama.
- Ande com um saco plástico de lixo pela casa e veja quanta bagunça consegue juntar. Jogue fora coisas como catálogos e revistas velhas, meias sozinhas ou muito gastas (separe algumas para lavar), sacos de mercado (mantenha apenas quatro ou cinco à mão), itens que estão quebrados e sem chance de reparo, jogos com peças faltando, e coisas do gênero. Faça isso na noite anterior à coleta de lixo de forma que você não fique tentada em recuperar nada.



Estratégias de Transformação para Controle da Bagunça

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você arruma a casa e joga coisas fora na sua faxina semanal, e no dia seguinte sua casa está novamente desarrumada com brinquedos, roupa suja e papéis espalhados.	Crie um momento de arrumação súbita após o jantar. Coloque um alarme para tocar de 7 a 10 minutos. Coloque uma música animada e crie uma brincadeira onde todos devem colocar itens espalhados de volta no lugar, antes que o alarme toque.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Todos na sua família acumulam coisas.	Faça mensalmente um concurso de extinção de bagunça. Coloque caixas de tamanho médio, uma para cada pessoa, em um local central (para itens que serão doados). Dê um saco de lixo para cada um e gaste 30 minutos reunindo itens para doar ou jogar fora. Quem juntar mais ganha o direito de

escolher onde irão comer.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você não sabe onde e como guardar as coisas de forma eficiente.	Guarde as coisas próximas ao lugar onde são mais usadas. Se você passa roupa no momento em que vai usá-la, mantenha o ferro e a tábua de passar em seu quarto, e não na área de serviço. Na cozinha, coloque os itens mais utilizados nos gabinetes e gavetas de fácil acesso.

META: *Controlar a bagunça que se multiplica dentro da casa.*

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Todos estão com a mania de largar as coisas depois que as usam.	"Guarde, não largue" — faça disso o lema de sua família. Comece a estimular os membros da família a colocar as coisas nos seus devidos lugares. Estabeleça uma multa para as pessoas que deixam coisas nos lugares errados. As crianças gostam muito dessas regras porque conseguem juntar um dinheirinho quando flagram papai ou mamãe deixando coisas espalhadas.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você nunca encontra tempo para arrumar a bagunça.	Estabeleça a meta de arrumar um armário, guarda-louças ou qualquer outro espaço semanalmente até que consiga terminar toda a casa. Em semanas mais atarefadas, ataque algo menor como um armário de remédios ou uma prateleira de roupa de cama de forma que você não pare de evoluir.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você tem um móvel na sala que, apesar de suas inúmeras tentativas de arrumá-lo, tornou-se um guardatudo para suprimentos de arte, itens decorativos e	Aceite o fato de que você não terá toda a casa perfeitamente arrumada. Mas ainda vale a pena criar espaços funcionais. Se você não encontra o que precisa no lugar onde deveria estar, separe um tempo para retirar todo o conteúdo desse armário e arrumá-lo de novo utilizando caixas.

materiais de escritório.

Monte sua lista de tarefas de dez minutos e coloque em um ponto central. Convoque os membros da família para praticarem o “Poder dos Dez”. Toda vez que “flagrar” alguém usando minutos livres para fazer alguma coisa, elogie e dê um prêmio semanal para a pessoa que acumular mais segmentos. Antes que você perceba, todos os minutos usados produtivamente aqui e ali liberarão um bom período de tempo que poderá ser usado para descanso e recreação — recompensas merecidas.

Nos dias que você cansar de brigar com a bagunça, lembre-se dos benefícios: isso ajuda você e sua família a viver de forma mais eficiente e torna o seu lar um local mais agradável para todos.

Reflexão Pessoal



Umacasa pode ficar cheia de bagunça por uma série de razões, algumas que não conseguimos controlar. Talvez sua sogra tenha se mudado para morar com vocês, e levará tempo para organizar os pertences que ela acumulou ao longo de vários anos. Algumas formas de bagunça, entretanto, podemos controlar.

Você já parou para pensar por que acumula tanta "coisa"? Seus filhos acham que precisam ter itens da última moda? Você compra coisas compulsivamente porque estão em promoção? Você assiste a canais de vendas e compra itens que lhe dão a esperança de perder peso, parecer mais jovem ou fazê-la mais feliz? Quando compramos coisas que pensamos que são uma "necessidade", temos um problema. É um sinal de que estamos buscando nossa identidade em coisas que nunca nos trarão contentamento.

Todos precisamos diferenciar o que precisamos do que queremos. Dedique tempo para pensar por que a bagunça é um problema em sua casa.

"Sei estar abatido e sei também ter abundância; em toda a maneira e em todas as coisas, estou instruído, tanto a ter fartura como a ter fome, tanto a ter abundância como a padecer necessidade" (Fp 4.12,13).

“Tudo quanto te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças, porque na sepultura, para onde tu vais, não há obra, nem indústria, nem ciência, nem sabedoria alguma.”

Eclesiastes 9.10

“O que não recebe conselhos não pode ser ajudado.”

Benjamin Franklin

“Esperei com paciência no Senhor, e ele se inclinou para mim, e ouviu o meu clamor. Tirou-me de um lago horrível, de um charco de lodo; pôs os meus pés sobre uma rocha, firmou os meus passos.”

Salmos 40.1,2

CAPÍTULO 10



Transformação no Gerenciamento do Tempo

..... *A Coragem de Pedir Ajuda*

Quando Larry e Rachel casaram-se há quinze anos, desejavam ardentemente construir um lar e uma família juntos. Eles nunca sonharam que suas vidas se tornariam tão estressantes a ponto de Rachel entrar secretamente em um concurso de Transformação de Vida. Mas em meio ao desespero ela entrou. E ganhou.

Como especialista em administração familiar designada para o concurso, fui enviada para sua casa em Ohio. Larry estava no quintal quando cheguei. Apresentei-me e fui surpreendia por seu tom hostil — sem mencionar sua pergunta esquisita: "Qual delas você é?"

Sem recuar, disse a ele sorridentemente que era uma especialista em administração familiar e que fora enviada pelo patrocinador do concurso de transformação.

Debruçado sobre o ancinho, ele olhou bem dentro dos meus olhos. Eu não tinha certeza se ele queria me jogar para longe dali ou que eu saísse correndo. Finalmente, ele disse: "Olha, minha esposa e eu não precisamos de outro especialista nos dizendo como ajeitar nossas vidas". Ele explicou que o patrocinador já tinha enviado uma professora de educação física, uma especialista em finanças e uma especialista em meditação como parte do prêmio de transformação.

Não é de estranhar que Larry estivesse frustrado. A professora de educação física disse que ele e Rachel deveriam se exercitar todas as manhãs, mesmo sabendo que eles lutam para colocar os filhos na escola antes que o segundo sinal toque. A próxima especialista criou um plano financeiro detalhado — um pouco prematuro e assustador para um casal que sequer sabia onde encontrar as contas que deveriam ser pagas na semana seguinte. E eles não sabiam o que fazer com as sessões da especialista em meditação.

O casal já estava imerso em estresse, e agora ainda mais sobrecarregado com o que os especialistas recomendaram fazer. O que eles precisavam em primeiro lugar era trazer ordem para seu caos doméstico e paz para sua família desgastada.

Passei dois dias em seu lar caótico. Eu ouvia enquanto eles expressavam frustrações e me contavam sobre os sonhos para sua família que foram perdidos na confusão que cinco crianças podem causar na vida. Identifiquei seus problemas-chave e sugeri algumas estratégias para aliviar o estresse.

Muitas das soluções que discutimos se concentravam em fazer melhor uso do tempo — não apenas para realizar seu trabalho, mas para trazer alegria de volta ao seu lar. No final de nosso segundo dia, Rachel segurava seu bebê e com lágrimas acenava para mim da porta de sua casa, enquanto Larry caminhou comigo até o carro e abraçou-me antes que eu fosse embora. Posso dizer que ele estava satisfeito de não ter me jogado longe.

Aqui está a história de outra vencedora do concurso com a qual acho que você se identificará. Vicki escreveu isto no formulário de admissão ao concurso:

> "Tempo é o recurso mais escasso, e a menos que ele seja gerenciado, nada mais pode ser gerenciado."
> *– Peter Drucker*

Estamos desesperados por alguma ajuda. Acho que meu marido está desnorteado com o caos que encontra quando chega em casa todas as noites. Estremeço só de pensar em como isso influenciará nossos filhos quando eles tiverem suas próprias casas. Sinto que se vocês nos escolherem, a vida de nossa família mudará drasticamente. Não iremos mais sair correndo de casa zangados uns com os outros porque estávamos gritando 'anda logo', ou 'não consigo achar meu ___'. Teremos serenidade por saber que tudo tem seu lugar e há lugar para tudo. Seremos capazes de chegar no horário, com tudo o que precisamos. Mais importante, espero que quando Kathy Peel terminar a transformação de nossa família, nosso lar tenha se tornado um refúgio para meu marido e filhos quando retornarem para casa depois de um longo dia. Há muito estresse no mundo lá fora. O lar deveria ser um lugar para você chegar, tirar seus sapatos (e colocá-los no local certo), e dar um suspiro de alívio.

Vicki precisou de muita coragem para escrever essa descrição de sua casa. E como aconteceu, ela venceu o concurso.

A História de Vicki

Quando entrei a primeira vez na casa de Vicki, o corredor de entrada e a sala eram convidativos, sem bagunça, tranquilos. Esses eram os únicos espaços que refletiam o que Vicki queria.

O resto da casa estava desarrumado com sinais de uma família de seis, ocupada e desorganizada. Os filhos tinham idade entre sete e dezessete anos. O chão dos cômodos estava coberto de calçados sem par, papéis largados e roupas sujas. Se você abrisse uma gaveta ou a porta de um armário, provavelmente encontraria bugigangas, que foram colocadas ali e esquecidas. Componentes de videogame e cartuchos longe do espaço para jogos. Os degraus acarpetados da escada para o segundo andar tinham pilhas de roupas dobradas. Correspondências, fotos, listas telefônicas, convites, contas, cardápios de serviços de entrega de restaurantes e papéis diversos estavam empilhados cuidadosamente, porém em várias pilhas, em cima das bancadas. E o quarto do casal não era de longe o oásis que Vicki e seu marido precisavam em sua vida caótica.

"Termine cada dia e se satisfaça com ele. Você fez o que foi capaz. Podem ter acontecido alguns erros ou absurdos; esqueça-os logo. Amanhã será um novo dia."
– Ralph Waldo Emerson

As preocupações de Vicki eram mais profundas do que aparentavam. Sentia que sua casa era uma incubadora de estresse — e não um refúgio. Ela reconheceu que sua família não era uma equipe. Estava convencida de que se ela e sua família pudessem se comunicar melhor e trabalhar juntos, suas vidas seriam menos confusas e o tempo gasto com a gritaria e a irritação diminuiria.

O primeiro dia que encontrei Vicki tinha sido difícil para ela e sua filha de quatorze anos, que tinha dormido tarde e acordado cedo para terminar um projeto da escola. Partes do projeto, outros papéis e roupas sujas estavam espalhados pelo quarto. Ela não conseguia encontrar sua bermuda para a aula de educação física. Vicki ajudou a procurar, olhando em todos os cômodos da casa. Agora sua filha estava atrasada para a escola, e ainda não conseguiram encontrar a bermuda. Vicki dirigiu até duas lojas no caminho da escola, para comprar fita e transformar a bermuda lisa em uma que parecesse parte do uniforme.

Vicki sentia-se terrível a respeito da manhã complicada. Ela deu pouca atenção às outras três crianças e gritou com sua filha, que foi em prantos para a escola — certamente não era como Vicki preferia lidar com a situação. Ela admitiu que episódios como esses eram comuns. Vicki não tinha certeza de onde começar — ou quando teria tempo — para fazer mudanças. Todas as semanas ela levava seus filhos em quatro escolas diferentes e a várias atividades, trabalhava em tempo parcial fora de casa e era voluntária em vários *campi*.

Apesar da sensação de não saber por onde começar, Vicki sabia. Ela admitiu que as coisas ficaram fora de controle e pediu ajuda — meio caminho andado e uma atitude inteligente, especialmente quando se trata de algo tão importante quanto sua casa e as pessoas que você ama.

Maneiras Simples de Introduzir Mudança

> "Nosso desejo principal na vida é alguém que nos peça para fazer o que podemos fazer."
> – *Ralph Waldo Emerson*

Talvez você se identifique com Vicki ou Rachel. Talvez você sinta que tem tantas coisas que gostaria de mudar em sua vida, e não sabe por onde começar. Você não consegue dar o primeiro passo com medo de que não seja o correto. Às vezes nossos problemas parecem tão interligados que não podemos ver como resolver um sem resolver todos. Erroneamente, dizemos a nós mesmas que, a menos que tudo mude, nada vai mudar; então não arriscamos nada e resolvemos continuar enroladas. Ou vamos para o extremo oposto e decidimos que não importa o que aconteça, mudaremos tudo — agora. Corremos de um problema para outro, tentando mudar tudo e não mudamos nada. De qualquer forma, estaremos muito oprimidas para sermos eficazes.

Se você gostaria de começar as mudanças práticas em sua casa, considere quatro passos-chave para começar a implementar *hoje*. Estas são as mesmas ações que eu, juntamente com as educadoras Kimberly Labbe e Christi Saulors, sugeri que Vicki e Rachel tomassem.

1. *Estabeleça uma Central de Controle*. Todo administrador precisa de uma "Central de Controle" — seja uma mesa, seja uma bancada, seja o escritório. Em uma empresa, esse é o local onde o gerente toma decisões. Em uma casa, é o lugar onde a administradora da família organiza, acompanha a agenda da família, observa mudanças, responde a mensagens, elabora listas e mantém papéis importantes em seus lugares. Ao estabelecer sua própria central de controle, você pode dominar melhor as idas e vindas de sua família e gerenciar as inúmeras tarefas, responsabilidades e decisões que são tomadas todos os dias.
   - Sua central de controle pode ser estabelecida em uma bancada na área de refeições de sua cozinha. É uma localização central onde você conserva a agenda e monitora as caixas de entrada. Abasteça um armário embaixo dela com materiais de escritório — canetas, lápis, marcador, *etc.*

- Ponha uma cópia da sua agenda de telefone aqui, assim como uma lista de números para os quais sua família normalmente liga.

- Mantenha uma lista de compras de mercado e necessidades pessoais aqui, de forma que os membros da família sempre saibam onde incluir itens que estejam acabando.

- Tenha um arquivo de fácil acesso com cardápios de serviços de entrega de restaurantes.

- Mantenha uma lixeira por perto.

2. *Utilize uma Lista de Dicas Diárias*. Esta é uma lista diferente daquela dos afazeres domésticos. Uma Lista de Dicas Diárias traz sentido para o seu cotidiano ao classificar suas tarefas nos sete departamentos da administração familiar. Ao usá-la você poderá:

   - Arrumar sua mente provendo uma forma sistemática de classificação da miríade de tarefas e responsabilidades que se aglomeram todas as manhãs.

   - Clarear sua perspectiva, revelando o que é trivial e o que é prioridade.

   - Definir quais tarefas somente você pode realizar e quais podem ser divididas ou delegadas.

   - Ajudar sua memória com o exercício de anotar detalhes.

   - Lembrar quais passos devem ser dados hoje para facilitar o seu amanhã.

Ao começar a usar a Lista de Dicas Diárias, aceite a realidade de que você nem sempre será capaz de marcar todas as tarefas de sua lista no final do dia. Mova tarefas não realizadas para o dia seguinte, ou exclua aquelas que você considera sem importância agora.

LISTA DE DICAS DIÁRIAS DATA:_____

HORA

6:00 _____
_____
7:00 _____
_____
8:00 _____
_____
9:00 _____
_____
10:00 _____
_____
11:00 _____
_____
12:00 _____
_____
13:00 _____
_____
14:00 _____
_____
15:00 _____
_____
16:00 _____
_____
17:00 _____
_____
18:00 _____
_____
19:00 _____
_____
20:00 _____
_____
21:00 _____
_____

CASA & PROPRIEDADE	ALIMENTAÇÃO	FAMÍLIA & AMIGOS
FINANÇAS	EVENTOS ESPECIAIS	AUTOGERENCIAMENTO

Existem três passos para fazer uma Lista de Dicas Diárias funcionar:

Fazer

Pense a respeito e liste tudo o que precisa ser feito. Isso inclui coisas óbvias como refeições para as crianças, combustível para o carro, dinheiro do banco assim como outras responsabilidades tais como pequenas missões, transporte solidário e agendar compromissos.

Delegar

Olhando para sua lista, pergunte-se: "O que posso delegar?" Sua filha adolescente pode colocar roupa na máquina antes de sair para a escola? Sua filha mais nova pode dobrar roupas quando chegar em casa da escola? Seu filho adolescente pode passar no mercadinho no caminho do treino para casa?

Excluir

Uma vez que delegou, dê novamente uma olhada na lista. Existem tarefas dispensáveis? O que é realmente desnecessário, pelo menos por hoje?

3. *Convoque uma reunião familiar.* Escolha um momento em que toda a família esteja em casa. Peça a todos para compartilharem suas opiniões sobre o que faria do lar um lugar agradável. Ouça atentamente. É importante que eles saibam que você se importa. Use a lista "Quem É Responsável pelo Quê" (veja p. 79, 80) para ensiná-los o que precisa ser feito para conservar uma casa funcionando. Peça que se voluntariem e escolham algumas das tarefas, e se ninguém se oferecer, atribua.

4. *Trabalhe no seu ritmo pela casa, organizando uma área de cada vez*. Faça de "Eliminar e Concentrar" o seu lema. Eliminar o que você não quer, não precisa ou não usa. Concentrar no que é necessário e importante. Para cada item que não é usado em sua casa, faça as seguintes perguntas refreadoras de bagunça:
   - Quando foi a última vez que alguém usou? Vestiu? Brincou?

- Isso merece espaço em nossa casa? Se isso não estivesse aqui, o que haveria no lugar?
- Existem memórias relacionadas a isso?
- O que farei com isso? Consertar, vender, guardar, jogar fora ou doar?

Tanto Vicki quanto Rachel amam sua nova central de controle. Todas as informações de que precisam para gerenciar a rotina da família e os detalhes de suas vidas estão em um local seguro. Os membros da família colocam recados, necessidades de compras e planejam mudanças. Ambas também começaram a usar a Lista de Dicas Diárias para ajudá-las a administrar as variadas responsabilidades do cotidiano.

No caso de Vicki, ela convocou uma reunião em família na mesa do jantar quando os seis poderiam estar presentes. Pediu que cada um dissesse o que poderia ser feito para melhorar a vida em casa. Eles disseram que gostariam de encontrar material de escola, roupas e sapatos facilmente. Queriam menos irritação. Vicki anotou suas solicitações, sem parecer defensiva e sem contestar.

Ela fez cópias da lista "Quem É Responsável pelo Quê" e as distribuiu depois que todos falaram. Eles ficaram espantados com o tamanho da lista. Ela sentiu-se apoiada ao vêlos se oferecendo voluntariamente para ajudar com as tarefas.

Kimberly continuou trabalhando com Vicki, ajudando-a a esvaziar e organizar armários em todos os quartos. Vicki disse que tem sido uma mudança de vida com impacto positivo para ela e sua família.

Estabeleça a regra "entra e sai". A cada novo item que entrar na casa, um velho tem que sair. Faça de "Tirou, guardou" um lema em sua casa. Inicie a rotina de colocar tudo de volta em seu devido lugar. (Dez minutos gastos por dia procurando coisas fora do lugar somam sessenta horas por ano.)

Encontrando Coragem para Mudar

Muitas mulheres não são corajosas como Vicki e Rachel. Elas preferem não correr riscos, permanecer em sua zona de conforto e tolerar o estado em que a situação se encontra em vez de admitir a necessidade de mudança, pedir ajuda e fazer o que for preciso para que as coisas mudem.

Quando você toma atitude para mudar algo, especialmente se for importante para sua casa e sua vida, existirão riscos. Para que novas possibilidades surjam, é preciso que você (e sua família) saia da zona de conforto, que muito provavelmente pode ser a causa do seu desconforto. Trocar um hábito adquirido por um novo e mais saudável pode ser difícil no início. Fazer sugestões sobre a forma como vivem pode ser um convite para críticas entre os membros da família. Infelizmente, o desconforto inicial associado ao risco pode inibir muitas pessoas de saírem da inércia. Você se identifica com estas reflexões?

- É mais fácil você mesma limpar o chão do que ensinar isso pacientemente a uma criança.

- É mais fácil sentar e assistir à televisão do que levantar, ligar para sua vizinha e combinar uma caminhada para o dia seguinte.

- É mais fácil ligar para sua amiga e reclamar que sua casa está uma bagunça do que separar vinte minutos para arrumar alguma coisa.

- É mais fácil adiar o agendamento de coisas que você precisa fazer — mamografia, check-up, limpeza de dentes — que sentar e marcar as consultas.

- É mais fácil continuar pegando comida pronta no caminho para casa do que se sentar um domingo à noite e planejar o cardápio da semana.

- É mais fácil continuar viajando para a casa de sua cunhada nos feriadões e voltar exausta do que ligar para ela e dizer que neste ano você e sua família gostariam de passar um tempo sozinhos.

Mude de Forma Inteligente

Você sabe que sua família não dará pulos de alegria ao pensar em mudanças. Na verdade, haverá resistência aos seus esforços. Por exemplo, se você decidir fazer comida mais saudável para o seu bem e de sua família, seu filho de dezesseis anos que é viciado em comidas de baixo valor nutritivo não gostará dessa mudança. Se você decidir malhar às 5h30 da manhã três vezes por semana, seu marido não vai gostar de ouvir o despertador tocar às cinco, mesmo que ele esteja contente por você estar se preocupando em ficar em forma. Não significa que seu filho e seu marido não queiram mudar; eles somente estão preocupados em como as mudanças afetarão o mundo deles.

> "Mudanças não são realizadas sem inconveniências, mesmo mudanças do pior para o melhor."
> – *Richard Hooker*

Faz parte da natureza humana resistir às mudanças, especialmente se forem bruscas e impostas. É importante nos colocarmos no lugar de quem será afetado e tentar entender o que pensam e sentem. Vamos supor que você inicie seu plano de alimentação saudável em grande estilo e imediatamente elimine de sua cozinha todos os produtos feitos com açúcar refinado ou farinha. Você não entende que biscoitos de arroz ou integrais não são exatamente o que seu filho e o time de futebol estão ávidos para comer quando atacam sua despensa depois do treino.

Talvez seu marido esteja tentando terminar um projeto importante e precisa ficar no trabalho até tarde para cumprir o prazo. Quando seu despertador toca às 5 horas, quem sabe ele tenha dormido somente três horas até então. Seja qual for o cenário, é importante considerar a rotina e a vida das outras pessoas antes de fazer mudanças. Mantenha alguns lanches apetitosos para adolescentes e introduza opções mais saudáveis aos poucos. Coloque o despertador no banheiro e saia de fininho quando ele tocar. Prepare a roupa de ginástica na noite anterior para que não tenha que vasculhar suas gavetas procurando meias.

> "Observe a tartaruga. Ela só progride quando movimenta o pescoço."
> – *James Bryant Conant*

Estratégias de Transformação para o Bom Gerenciamento do Tempo

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você tem filhos pequenos, então inevitavelmente perde tempo e se atrasa por causa de algo que alguém derramou, uma fralda suja ou um bebê resmungão.	Planeje-se. Deixe tempo extra em sua rotina para os imprevistos. Tenha no seu carro: fraldas, lenços umedecidos, rolo de toalha de papel, mudas de roupas para as crianças, recipientes plásticos com lanches nãoperecíveis e uma garrafa de água.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Só o fato de pensar em uma tarefa mais complexa, como redecorar o banheiro, já a deixa exausta.	Torne alcançáveis os passos para completar uma tarefa mais longa. Liste cada passo. Ao terminar cada um, dê a si mesma a satisfação de marcar esse item em vermelho! Primeiro faça a pior parte e o restante parecerá mais fácil.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Suas tarefas domésticas estão se acumulando. Você continua adiando as coisas e sente-se mais culpada a cada dia que passa.	Comece a utilizar o princípio do Poder dos Dez. Gaste dez minutos por dia no que você tem adiado. Quando terminar uma sequência de tarefas, elogie-se. Se tiver seis gavetas para limpar, parabenize-se a cada uma que terminar.

META: *Otimizar o uso do meu tempo e controlar o estresse de forma a usar melhor os meus recursos — viver e curtir a vida!*

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Quando você tenta agendar um corte de cabelo, seu cabeleireiro favorito está com a agenda lotada por semanas. O mesmo acontece no que diz	Quando você corta o cabelo ou faz outro serviço, já sabe que precisará fazer novamente. Então agende o próximo enquanto estiver pagando. Idem no consultório do pediatra.

respeito às consultas de seus filhos.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Seus filhos não conseguem terminar o dever de casa ou encontrar as chuteiras a tempo, e acabam dormindo mais tarde.	Ensine as crianças a estimar o tempo necessário para fazer o dever de casa. Explique a importância de fazer o trabalho com antecedência, assim como ter certeza de que os uniformes estão organizados bem antes do jogo. Ensine-os a realizar outras tarefas enquanto assistem à televisão. Eles podem arrumar as mochilas ou engraxar as chuteiras durante um programa favorito.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você está sempre atrasada todas as manhãs porque seu filho não consegue se arrumar a tempo.	Às vezes a melhor lição é sofrer as consequências. Se as crianças chegam constantemente atrasadas à escola, não os "proteja". Uma visita à diretora pode ser tudo o que precisam para tornarem-se mais ágeis. Por outro lado, tenha certeza de que tem o mesmo comportamento esperado. Se você frequentemente se atrasa, não espere deles uma atitude diferente.

Para evitar resistência às mudanças, que você decidiu fazer em sua vida, faça a si mesma as seguintes perguntas:

1. Quem será atingido?
2. Que motivos para resistência eu posso prever?
3. Que métodos posso utilizar para minimizar a resistência às mudanças?

"Todo trabalho nobre é impossível à primeira vista."
– *Thomas Caryle*

A maioria das pessoas aceita melhor a mudança se estiver envolvida no processo; se suas opiniões, sentimentos e sugestões forem solicitadas; e se as razões e vantagens das transformações lhe forem apresentadas. Tenha cuidado para não sabotar seu próprio esforço. Não tenha expectativas irreais e não tente mudar tudo muito rápido. Se fizer isso, você

corre o risco de se desencorajar mais rápido e desistir de fazer qualquer mudança. Estabeleça metas realistas sobre o quanto pode fazer e quanto tempo levará. Não tente pintar a casa antes da chegada de seus sogros no próximo fim de semana ou perder nove quilos antes de uma reunião marcada para daqui a um mês. Provavelmente você acabará desanimando.

Um Pedido de Ajuda

Nem todos podem vencer um concurso, mas todos podem pedir ajuda. É mais fácil realizar tarefas em equipe. Resistência e força de vontade aumentam quando há várias pessoas, e as chances de sucesso também. Uma especialista em administração familiar ou um amigo desejoso em tornar-se alguém com quem você possa contar — em outras palavras, alguém comprometido com o seu sucesso — pode ser um encorajador para inspirá-lo quando você estiver perdendo as forças. Além disso, partilhar seu progresso e suas deficiências com alguém a ajuda a ser honesta consigo mesma e lhe dá motivação para continuar. É para isso que os amigos existem!

Reflexão Pessoal



Separe um momento para pensar nas mudanças que você gostaria de realizar em seu lar. Avalie como estão as coisas em cada departamento da administração familiar e imagine como você gostaria que elas fossem. Existem áreas que estão perigosamente inapropriadas, causando dor e desconforto a você e sua família?

> "Esforça-te e tem bom ânimo; não pasmes, nem te espantes, porque o Senhor, teu Deus, é contigo, por onde quer que andares" (Js 1.9).

Que pequeno passo pode ser dado hoje para começar a fazer mudanças definitivas em sua casa? Peça a Deus para dar-lhe coragem e ânimo para tal.

“Quando pensamos que o dinheiro durará até o fim do mês, o fim do mês muda.”

Herbert Hoover

“Tenha cuidado com pequenas despesas. Um pequeno vazamento pode afundar um navio.”

Benjamin Franklin

“Olha pelo governo de sua casa e não come o pão da preguiça.”

Provérbios 31.27

CAPÍTULO 11



Transformação Financeira

..... *Formas Fáceis de Economizar a cada Mês*

Toda administradora da família precisa gerenciar o dinheiro. Você precisa saber como fazer o dinheiro durar, pagar as contas e não acumular dívidas. Também precisa se planejar e estar preparada para despesas emergenciais, já que os carros não duram para sempre, telhas precisam ser trocadas e famílias gostam de viajar nas férias. Se tudo isso lhe der arrepios — não fique assustada — continue lendo.

Lembre-se da verdade fundamental do sistema de administração da família: nenhuma administradora da família é eficiente em todas as áreas dos sete departamentos. Depois do departamento de alimentação, tenho menos habilidade no departamento financeiro. Mas ainda assim tive bastante progresso. E posso dizer com segurança que você não precisa ser uma especialista em finanças para fazer um bom trabalho cuidando de assuntos relacionados ao dinheiro.

Senti-me ameaçada e desqualificada durante anos quando o assunto era dinheiro. As informações bancárias pareciam escritas em uma língua estrangeira, na qual eu tinha certeza de que os demais adultos no mundo eram fluentes. Eu costumava dizer: "Não sou uma pessoa de números". Mas no início de minha carreira como administradora da família, quando Bill trabalhava e fazia faculdade, tornei-me uma pessoa de números na marra. E foi assim também que tomei as decisões — na marra. Cometi vários erros e fiquei irritada com a responsabilidade que caiu sobre mim. Comecei a entender por que alguns casamentos são arruinados pelo dinheiro.

A causa da maioria de nossos problemas com dinheiro era minha tendência em procrastinar os assuntos financeiros que eu conhecia pouco e me sobrecarregavam. Às vezes minha má vontade em realizar algo ou tomar uma decisão no momento certo nos custava muito dinheiro — e tempo — em longo prazo, causando mais tensão em nosso orçamento e relacionamento.

Finalmente, decidimos que seria melhor repartir o gerenciamento financeiro em nossa casa. Bill pagaria o financiamento, seguro e taxas públicas — as contas mensais. Eu abri uma conta corrente específica para despesas com a casa, como compras de mercado, roupas, salão de beleza, material escolar e

coisas do gênero. Uma amiga minha usa o que ela chama de "método envelope". No início de cada mês, ela saca o dinheiro que precisa para as despesas da casa (exceto as contas). Separa valores orçados em envelopes identificados — mercado, farmácia, lazer, material escolar, roupas, babá, diversos — e coloca-os em uma gaveta. Ela paga tudo em dinheiro e quando ele acaba naquele mês, acabou.

Sinceramente, eu deveria ter colocado toda a responsabilidade financeira no colo de Bill e nunca ter me preocupado com isso. Mas eu sabia que era necessário reunir coragem e aprender a ser uma boa administradora de nossos recursos. Também tinha de estar preparada para o pior cenário — se Bill falecesse antes de mim e eu ficasse sozinha para cuidar dos assuntos financeiros da família.

Quando comecei a estudar e me sentir mais competente e confortável para lidar com dinheiro, ocorreu-me que não se tratava do orçamento da União. Tratava-se de uma família e como ela recebe, guarda e gasta o dinheiro enquanto vive no planeta Terra. Uma família, um orçamento. Convenci-me de que poderia ser feito.

Decidi que em vez de olhar para as finanças como algo complexo e intimidador, olharia como se fossem um quebra-cabeça e trabalharia nas "beiradas" do problema. Eu começaria pelos pedaços que conhecia — aperfeiçoando as compras de supermercado, procurando promoções antes de comprar algo, organizando um arquivo simples, e lendo e aprendendo sobre economia e investimento. Percebi que quanto mais eu fazia, menos complexo e sobrecarregado parecia o restante do departamento. Senti-me confortável para fazer perguntas, aprendendo e arrumando o departamento aos poucos — o que, a propósito, é a melhor forma de dominar qualquer departamento em sua casa.

> "Os investimentos em conhecimento geram os melhores dividendos."
> *– Benjamin Franklin*

A História de Jéssica

Jéssica é uma da muitas mulheres cujas famílias já foram impactadas pelo desemprego. Quando a conheci, ela havia perdido recentemente seu emprego como assistente administrativo por causa de cortes em sua empresa. Ela tinha emoções conflitantes a respeito de sua demissão. Por um lado, estava aliviada, pois não precisaria deixar sua filha de três anos na creche e a outra filha de treze anos não encontraria a casa vazia quando chegasse da escola. Ela poderia estar perto das duas.

Por outro lado, a renda era necessária. Seu salário pagava os extras, embora não fosse muito — lazer, restaurantes, decoração, férias e coisa e tal. Seria impossível manter a casa e o padrão familiar se ela não encontrasse outro emprego — ela pensava assim.

Expliquei a Jéssica que o primeiro passo para resolver um problema ou tomar uma grande decisão é levantar os fatos — e para isso seria necessário coletar o máximo de informação possível sobre sua situação.

"Posso dar conta de cada centavo que gasto. Foi naqueles vinte ou cinquenta que as coisas começaram a ficar nebulosas."
– Martha Bolton

Primeiro precisaríamos determinar quanto de dinheiro seria necessário "encontrar" para que o orçamento ficasse estável caso ela não voltasse a trabalhar. Para chegar a esse valor, pegamos seu salário líquido e subtraímos custos de combustível, estacionamento, roupas de trabalho, lavanderia, refeições (almoços e lanches) e a creche. Também tiramos a soma total em refeições compradas na rua para comer em casa, refeições em restaurante e os alimentos caríssimos do mercadinho com o qual ela contava para simplificar alguns dos jantares que tinha de preparar. Ao levantarmos esses valores, Jéssica ficou chocada ao ver o quanto "custava" para ela trabalhar fora todos os dias!

Nosso objetivo era encontrar 800 dólares, mais ou menos, procurando onde os dólares estavam escorregando por entre os dedos. Não foi necessário muito esforço para encontrar pontos em que o dinheiro estava sendo gasto de forma descuidada — particularmente em áreas deficientes de sua casa e por más decisões de gastos geralmente feitas de modo inconsciente. Conversamos

sobre como essas despesas poderiam ser reduzidas com pouco (talvez nenhum) impacto em seu estilo de vida.

A família de Jéssica abraçou sua ideia de fazer da casa o seu trabalho de tempo integral, e concordou em trabalharem juntos para compensar a renda perdida. Seu marido e enteado tomaram o desafio de tornar a casa o mais eficiente possível. Colocaram isolamento térmico no sótão, calafetaram janelas e consertaram torneiras que estavam pingando e vasos sanitários que estavam com vazamento. Notaram que as contas diminuíram no mês seguinte.

Jéssica focou em planejar as refeições e tornar-se uma consumidora perspicaz. Ela se descobriu gostando do desafio... E sua família gostava mais das comidas feitas em casa. A nova rotina permitia que ela pudesse pesquisar e comparar os custos de celular, ligações interurbanas, televisão a cabo, bônus e juros do cartão de crédito, seguros de casa e automóvel, e tarifas bancárias. Até então, ela se perguntava se estavam pagando preços altos por essas coisas e queria tentar negociar. Mal podia esperar. Seus instintos estavam certos e sua pesquisa reduziu os valores de tudo.

Poder dos Dez Minutos Poupadores de Dinheiro

- Separe dez minutos para procurar moedas no fundo de bolsas, gavetas e bolso das roupas. Guarde-as em cofrinhos. Você nem imagina quanto poderá poupar!
- Limite as idas ao caixa-eletrônico. Separe dez minutos para levantar quanto precisará em dinheiro para as próximas duas semanas e retire-o do banco. Coloque o dinheiro em um envelope, em local seguro. Deixe uma caneta por perto para anotar quanto e quando você ou alguém da família pegar dinheiro, de forma a controlar os gastos.
- Antes de comprar algo para o carro, casa ou qualquer outra coisa, dedique dez minutos fazendo comparações de preço em encartes. É possível economizar bastante.

Ela também passou a ter mais tempo para conhecer os vizinhos. Colocou seus dotes administrativos para trabalhar e organizou um brechó na vizinhança e uma cooperativa de mães-babás.

Mesmo que não tenha o tempo que Jéssica tem agora para monitorar as despesas, você pode fazer mudanças relativamente simples para economizar dinheiro. Na verdade, não é necessário dedicar horas para colocar a sua "casa" financeira em ordem. Tempo é dinheiro, como diz o antigo ditado, e ao aprender a usar em vez de gastar tempo e dinheiro você poderá triunfar sobre burocracia, economizar para comprar o que precisa, aprender a guardar para o futuro — e ainda guardar o troco!

Tornando-se uma Boa Administradora do Dinheiro

O ponto-chave para Jéssica e seu marido Dough serem capazes de se adaptar a apenas uma renda foi concordarem em trabalhar juntos para esticar o salário de Dough. Isso permitiria que Jéssica ficasse em casa com as crianças, o que para eles era mais importante que o salário dela naquele momento. Essa decisão influenciou todas as outras decisões financeiras.

Da mesma forma, se você quer manter o departamento financeiro de sua família sob controle, precisa decidir o que é mais importante. Algumas pessoas valorizam colocar os filhos em escolas particulares; outras valorizam uma casa bonita ou memoráveis férias em família. E para muitas famílias já é de grande valor pagar as contas e fazer com que o dinheiro dure até o final do mês. Nenhuma dessas opções está errada; você só precisa decidir o que combina com suas prioridades e estilo de vida.

Todos os dias somos bombardeados com mensagens feitas para nos persuadir a acreditar em propostas irreais. Os comerciais na televisão e anúncios em revistas nos mostram como nossas casas "supostamente" deveriam ser. Eles insinuam que nos sentiremos melhores se tivermos isso ou aquilo. Reforme e seja feliz. Maior é melhor. Novo e atualizado é bom. Negocie, troque. O excesso torna-se ideal. A invenção torna-se a mãe da necessidade — ou pensamos assim.

É fácil perder perspectiva, ser impulsivos e gastar dinheiro desnecessário se não tomarmos decisões sobre o que julgamos importante. Se o dinheiro está curto e ainda não decidimos o que existe de valor na vida, podemos facilmente nos sentir inseguros, tristes e incapazes de aproveitar as bênçãos que temos.

"Manda aos ricos deste mundo que não sejam altivos, nem ponham a esperança na incerteza das riquezas, mas em Deus, que abundantemente nos dá todas as coisas para

Olha como isso funcionou em minha família. No início de nosso casamento, decidimos que um bom investimento seria gastar dinheiro criando memórias em nossos filhos. Sempre que precisávamos decidir entre viajar com a família, colocar dinheiro na poupança ou comprar um móvel novo, decidíamos pela viagem e assim depositar memórias na poupança emocional e mental de nossos filhos. Trinta

delas gozarmos.”
– 1 Timóteo 6.17

e seis anos depois, nossa conta de poupança no banco não tem nada de especial, mas temos uma enorme conta com grandes memórias familiares. E mais, temos um maravilhoso relacionamento com cada um dos meninos. Para nós, isso vale milhões.

A maioria de nós não gosta de contenção de despesas. Mas se queremos progredir financeiramente, precisamos aprender a viver dentro de nossas possibilidades. Estabelecer prioridades nos ajuda nisso. Descobrir que olhar para as compras como trocas ajuda. Vale a pena pagar um financiamento extra para a compra de uma casa nova? Vale a pena um novo carro e não ser tão livre para sair para comer ou comprar uma roupa nova? É fácil tomar as decisões corretas quando nos baseamos no estilo de vida que decidimos anteriormente e não em impulsos de ter o novo, atual ou melhor.

Estratégias de Transformação para Estabelecer e Alcançar Objetivos Financeiros

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você ganha por horas trabalhadas e a carga horária diminuiu bruscamente. Você não sabe como pagará as prestações a cada mês.	Antes de entrar em pânico, tente pensar na melhor forma de diminuir sua dívida. Por exemplo, para reduzir R$ 500,00 do seu orçamento mensal você precisará cortar R$ 16,66 por dia. Imagine formas de conseguir isso. Você pode cancelar (ou reduzir o pacote) de sua internet ou televisão por assinatura? Pode fazer transporte solidário? Pode diminuir as ocasiões em que sai com a família para comer fora?

PROBLEMA	SOLUÇÃO
A conta de seu cartão de crédito parece crescer incontrolavelmente todos os meses.	Pense duas vezes antes de pagar com cartão de crédito, dado que essa é a forma mais cara de obter crédito. Além disso, use cartão de crédito de juros baixos e que ofereça milhas ou pontos a cada compra em vez de outras opções de cartão. E, por fim, lembre-se de que bancos e operadoras de cartão de crédito cometem erros. Confira

suas contas cuidadosamente.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Com frequência você se arrepende de compras feitas impulsivamente.	Uma boa forma de ter perspectiva sobre o que irá comprar é calcular quantas horas de trabalho você necessitará para quitar aquele débito. Por exemplo, se você ganha R$ 15,00 por hora e o item custa R$ 120,00 avalie se ele vale oito horas de trabalho.

META: *Ter o controle das economias e gastos de sua família.*

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você gostaria de ir com sua família a um parque de diversões, mas não sabe como encaixar esse passeio em seu orçamento.	Comece juntando as moedas de sua bolsa ou bolsos no final de cada dia. Carregamos em média R$ 1,30 em moedas; então, guardando esse valor por dia durante 365 dias, você terá um total de R$ 475,00! Leve sua família para se divertir.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você não sabe quanto recebe e quanto gasta de dinheiro por mês.	Instale um programa de controle de orçamento em seu computador para acompanhar suas finanças de forma mais precisa. Separe um tempo por mês para atualizar seus registros e observar os padrões de consumo.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você percebe que as finanças da família estão totalmente fora de controle. Os credores estão cobrando e você não sabe como pagará o aluguel desse mês e a conta do cartão de crédito.	Saiba que os problemas não sumirão se você ignorá-los. Seria bom procurar seus credores e expor o problema. Você pode conseguir um parcelamento da dívida, pois as empresas preferem um pagamento parcial à inadimplência. Se precisar de orientação adicional, não hesite em procurar.

Ao pensar nas prioridades de sua família, faça a si mesma as seguintes perguntas antes de efetuar uma compra.

1. Nós realmente precisamos disso?
2. Podemos fazer com o que já temos?
3. Com que frequência usaremos isso?
4. Isso precisa de cuidados?
5. É durável?
6. Esse acabamento e qualidade correspondem ao nosso padrão?
7. Há informação suficiente para nos ajudar a tomarmos nossa decisão?
8. O preço está justo? É possível encontrar de segunda mão?
9. Que diferença significativa isso fará a nossa casa e à vida de nossa família?

Pense nas últimas compras significativas — um carro novo, um sofá novo, uma joia. Você comprou isso para trazer-lhe satisfação? Eu já fiz isso. Você se lembra de quanto tempo durou essa satisfação? Normalmente não dura até eu ter vontade de comprar outra coisa. Reconheça essa tentação e recuse-se a ser sugado pela empolgação de ter algo novo. Lembre-se de que a satisfação não será mais longa que a conta para pagar.

Arquive aquelas Pilhas de Papéis

"Poucos homens ricos possuem suas propriedades. Suas propriedades que os possuem."
– Robert G. Ingersoll

Além de estabelecer prioridades, também é importante que você desenvolva um bom sistema de arquivamento e pagamento de contas. Se você "arquiva" seus recibos, contas e outros documentos importantes em pilhas por toda a casa, tenha consciência de que o tempo investido em estabelecer esse sistema será recompensado. Você economizará tempo quando precisar encontrar um documento importante ou uma informação. Nunca mais terá que gastar duas horas para encontrar um registro médico ou a certidão de nascimento de um filho.

Formas Fáceis de Economizar Dinheiro

Você pode reduzir os custos de energia adotando as seguintes medidas:

- Se você tem um termostato que controla a temperatura e interage com o ar-condicionado ou aquecedor, mantenha as janelas próximas a ele, fechadas. Qualquer entrada de ar mais fresco ou mais quente pode fazer com que esses aparelhos trabalhem mais do que precisariam.
- Troque os filtros de ar-condicionado ou aquecedor todos os meses em que eles são utilizados.
- Calafetar suas janelas.
- Mantenha o termostato de sua geladeira regulado a cinco graus. (A maioria está regulada a zero grau.)
- Seu freezer trabalha mais se estiver pela metade do que completamente cheio. Preencha os espaços vazios com sacos de gelo.
- Veja se existem vazamentos no vaso sanitário. Coloque algumas gotas de corante na sua caixa de descarga, se a cor aparecer no vaso sanitário, existe algo de errado. Vazamentos podem gastar mais de trinta litros de água por hora.
- Reduza seu banho em dois minutos para economizar trinta litros de água todos os dias.

Considere as seguintes formas de redução de despesas em serviços, que não produzem impacto perceptível:

- Pergunte ao seu corretor de seguros se existem formas de diminuir o prêmio, como instalar sensores de fumaça ou tendo um bom histórico como motorista.
- Corte ou pinte o cabelo em escolas de beleza em vez de ir ao salão.
- Procure atividades físicas patrocinadas pela prefeitura ou em associações de moradores em vez de entrar para uma academia. Existem serviços semelhantes por um preço baixo.
- Evite comprar roupas que necessitem ser lavadas em tinturaria. Isso é se forçar a uma despesa todas as vezes que for usá-la.

Um sistema simples e organizado diminui o estresse nas emergências familiares tais como demissão, uma doença crônica ou uma morte inesperada. Facilita a declaração de imposto de renda também.

Utilize o planejamento de sete passos para acabar com as pilhas em sua casa.

1. Coloque todos os papéis que precisa mexer e arquivar em apenas um lugar. Pegue uma lixeira ou caixa reciclada, pastas, etiquetas, canetas e um grampeador.

2. Comece com o primeiro papel. Decida se ele é valioso e necessário. Se não, jogue fora ou recicle. Se vale a pena mantê-lo vá para o passo 3.

3. Escolha um assunto para ele, etiquete a pasta e arquive o papel. Você pode escolher um desses assuntos: registros médicos, cartas pessoais, carros ou dicas de decoração.

4. Se há mais de um papel associado ao mesmo assunto, grampeie-os juntos. Não use clips. Eles podem prender um no outro e cair facilmente.

5. Pegue o próximo papel e siga o mesmo procedimento. Consolide o máximo que puder.

6. Depois que você passar por todos os papéis, organize as pastas de acordo com os departamentos da administração familiar (veja a seguir), e coloque-os em ordem alfabética. Coloque as pastas em um arquivo ou caixa de papelão.

Mais Formas Fáceis de Economizar Dinheiro

Envolva sua família e amigos para que possam se divertir sem gastar muito dinheiro:

- Organize um brechó. Comece estabelecendo a data. Planeje tempo suficiente e objetivos intermitentes. Por exemplo, se você quer fazer no dia 15 de setembro, precisará fazer a limpeza até o dia 30 de agosto, dar uma geral nos armários nos dias 2 e 3 de setembro, e dedicar os dias 7 e 8 para as gavetas e guarda-louças.
- Tente criar um clube de brinquedos usados com outras mães. Troque aqueles com os quais suas crianças não brincam mais. As crianças ficarão animadas com brinquedos diferentes e você fará uma grande economia.
- Convide outras famílias para fazerem compras de mercado em atacados; os itens acabam custando mais barato. Uma família fica responsabilizada pela arrecadação do dinheiro, compra e distribuição dos itens por um mês e depois se revezam.
- Tente também uma cooperativa de pequenas missões com os vizinhos. Por exemplo, uma pessoa fica responsável pelo envio de correspondências, outra pela loja de brinquedos.
- Em vez de gastar dinheiro saindo em um retiro romântico com seu marido, prepare um jantar romântico em casa.
- Curta diversão a custo baixo com sua família. Acordem cedo, assistam ao nascer do sol e tomem o café da manhã em um parque. Saiam para andar de bicicleta e dirijam-se ao local preferido para almoçar. Procure nos centros culturais da cidade programas e atividades a preço baixo, que sua família pode gostar.

Casa & Propriedade. Dicas de decoração; informação sobre reciclagem; carro; planos e fotos da casa dos sonhos; jardinagem; eletrodomésticos; orçamentos; recibos de reformas e consertos na casa.

Alimentação. Informação nutricional, cardápios de entregas, cardápios para festas, fornecedores, inspirações para enfeites de mesa, receitas.

Família & Amigos. Crie uma pasta de cor diferente para cada membro da família e coloque aí os seguintes documentos pessoais: certidão de nascimento, cartão de vacina, histórico escolar/boletins, currículo, informações de esporte e *hobby*, receita de óculos e lentes de contato, registros dos animais de estimação.

Finanças. Registros bancários (conta corrente e poupança), talões de cheque, documentos de empréstimos, seguros, recibos de compras, documentos de financiamento ou aluguel, informações de taxas, investimentos, instituições de pagamentos anuais, aposentadoria, plano de saúde.

Eventos Especiais. Viagem, pesquisa para férias, mapas, informações turísticas, registros das vendas de garagem (o que funcionou e o que não funcionou na última vez), festa de aniversário, dicas para feriados, lista de destinatários de cartões de natal, pesquisa de familiares, panfletos de imobiliárias.

Tempo & Agenda. Dicas/artigos sobre administração do tempo, calendário do ano anterior, itinerários de transportes públicos.

Autogerenciamento. Interesses pessoais e hobbies; registros médicos; papéis relacionados à comunidade e atividades voluntárias; perda de peso, beleza e vestuário.

7. Jogue fora regularmente. Toda a vez que você precisar de um arquivo, dê uma folheada e descarte todos os papéis que não forem mais necessários.

Gerenciamento financeiro tem realmente a ver com ir além dos detalhes e usar suas prioridades para guiar suas decisões. Pense nisso, é uma boa maneira de gerenciar qualquer área da sua casa.

Reflexão Pessoal

"Porque onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração" (Mt 6.21).

A Bíblia contém inúmeras passagens sobre dinheiro. Há quinhentos versículos sobre oração e quase quinhentos sobre fé, e mais de dois mil sobre dinheiro e bens. Quase a metade das parábolas de Jesus fala sobre o assunto.

Mesmo sem perceber, vivemos o que cremos ser verdadeiro sobre dinheiro, o dia inteiro, todos os dias. É importante entendermos quais são as nossas prioridades financeiras, porque elas influenciam a nossa forma de usar o dinheiro, o tempo, os valores que passamos para nossos filhos, nosso futuro e uma série de outros aspectos importantes.

Todos fomos influenciados de alguma forma pela maneira como nossos pais lidavam com finanças e o que valorizavam. Então, quando duas pessoas se unem no casamento, trazem consigo uma filosofia sobre o dinheiro e vários padrões que consideram perfeitamente normais.

Pense:

- O que o dinheiro significa para você?
- E para o seu marido?
- Os dois pontos de vista entram em conflito? Como?

Dedique um momento para refletir sobre o que os conceitos a seguir, relacionados ao dinheiro, representam para você. Isso a ajudará a estabelecer prioridades.

1. Liste cinco coisas que você mais valoriza em sua vida atualmente.

2. Liste cinco coisas que você deseja e que o dinheiro pode comprar.

3. Liste cinco coisas que você deseja e que o dinheiro não pode comprar.

4. Quanto é o bastante? Está tudo bem para mim quando temos R$_____ no banco. Ficarei feliz quando tivermos R$ _____.

5. Liste as causas com as quais você gostaria de contribuir com dinheiro. Quanto gostaria de dar?

“Muitas pessoas, muitas exigências, muita coisa a fazer... isso não é viver.”

Anne Morrow Lindbergh

“Amarás o teu próximo como a ti mesmo.”

Mateus 19.19

“Quando amamos os outros, ficamos ansiosos e dispostos a gastar tempo e energia cuidando deles, satisfazendo suas necessidades e ajudando-os a prosperar. Por que devemos pensar que para amar a nós mesmos devemos fazer menos que isso?”

Anônimo

CAPÍTULO 12



Transformação no Autogerenciamento

..... *Encontrando Tempo para Perseguir seus Sonhos*

Não existem duas mulheres iguais. Nossos estilos de decoração, preferências de moda, convicções políticas, visões sobre educação de filhos e formas de se vestir são diferentes. Mas existem pelo menos duas coisas que temos em comum: a mesma quantidade de horas no dia (apenas vinte e quatro) e não importa se nossas agendas estejam lotadas ou o tipo de responsabilidades que precisamos conciliar, temos que cuidar de nós mesmas. Sabemos que é mais fácil dizer isso do que fazer, pois as mamães são conhecidas no mundo inteiro por deixarem a si mesmas em último plano.

Suponho que se você está lendo este livro também tem o sentimento de remorso que acontece no final do dia por não ter feito a caminhada que planejou fazer. Você fica triste e talvez um pouco zangada por não ter encontrado tempo para escrever no seu diário de oração. Sua mente não foi exercitada — exceto quando você teve que descobrir a quantidade que deveria usar da marca nova de detergente. Você não se divertiu com amigas. Na verdade, você não fez nada para espairecer. E foi apenas um dia comum — sem nenhuma catástrofe envolvida.

A maneira como nos tratamos inevitavelmente afetará a forma como tratamos as outras pessoas.

E surgem aqueles dias em que as crianças ficam doentes, a babá não vem, o vaso sanitário entope, reuniões intermináveis engolem o seu tempo e parentes têm emergências e precisam de ajuda — agora. Nós entramos em choque, mudamos para o modo de crise e passamos o dia fazendo de tudo para administrar cada catástrofe que aparece. Sequer pensamos em parar e recarregar as baterias, e quando pensamos, dizemos: "Estou tão ocupada cuidando de todos que não há como cuidar de mim". Parece nobre deixarmo-nos em último plano, mas a verdade é que quando não nos cuidamos não estamos fazendo um favor a ninguém. Nossa família não pode fazer nada quando estamos altamente estressadas, deprimidas e exaustas. Se explodirmos, todos sofrem.

Como sabemos se estamos a ponto de explodir? Atitude é um bom teste decisivo. Se vamos para a cama mais ressentidas que realizadas, *temos um*

problema.

Chamadas para Despertar

Foi preciso uma séria chamada para despertar — você sabe, o tipo da categoria das experiências radicais, que mudam a vida — para que eu me recompusesse. Quando nossos filhos mais velhos tinham idades de nove e cinco anos, minha vida cambaleava. Os meninos tinham atividades extras quase todas as tardes depois da escola. Eu vivia correndo de reuniões para compromissos, jogos de futebol e eventos. Estava ficando mais eficiente na maioria das áreas da administração familiar, contudo ainda não tinha incluído o departamento de autogerenciamento no meu sistema. Fiquei sobrecarregada e exausta, e acabei no hospital.

Após vários exames, foi diagnosticado síndrome da fadiga crônica. Eu não tinha mais energia e não conseguia pensar com clareza ou deixar de sentir dor. Pensei muito durante as seis horas diárias em que lutava para manter meus olhos abertos. Como pude chegar àquele estado miserável. Foi porque minha agenda estava comprometida até a eternidade? Ou porque eu disse sim a todos que me pediram algo? Ou porque eu enchia o meu dia de atividades — especialmente aquelas que eu não apreciava, porém tinha prometido fazer? Ou porque outro dia tinha acabado, eu estava exausta e não me dei sequer cinco minutos de diversão? A resposta era sim.

Apesar de fazer mais de vinte anos, ainda posso me lembrar do dia anterior ao que caí doente. Além das responsabilidades com a minha própria casa, participei de duas reuniões sobre serviço comunitário, cozinhei e entreguei o jantar para duas novas mães, ajudei uma amiga a pintar seu cabelo e ajudei outra amiga a preparar a mala para uma viagem.

Tempo para Refletir

Deitada na cama, pensei em como poderia aproveitar o tempo que estava recebendo de presente. Eu levaria a sério o plano de viver mais alinhada com minhas prioridades, em vez das preferências dos outros, e cuidar de mim — cuidando de meu corpo, alimentando meu espírito, exercitando minha mente e recarregando minhas baterias dia a dia. Felizmente, em alguns meses minha saúde foi restaurada e comecei a viver como se cada dia fosse um presente. Um versículo em Lucas tornou-se um paradigma transformador de vida para mim.

"E crescia Jesus em sabedoria, e em estatura, e em graça para com Deus e os homens" (Lc 2.52).

Esse versículo passou a ser meu guia na educação de nossos filhos, estabelecendo parâmetros em como eu poderia ajudá-los a crescer e se desenvolver como Jesus fez: mentalmente — aprendendo coisas novas e amadurecendo na arte de viver; fisicamente — alimentando-se e cuidando do corpo; espiritualmente — crescendo em graça e compromisso com Deus; e socialmente/emocionalmente — aprendendo a ser bom amigo dos outros e de si mesmo. Ocorreu-me que eu deveria estabelecer esses padrões para mim também. Eu precisava estabelecer rotinas inteligentes e saudáveis em minha vida. Além disso, queria ser um exemplo de valores e estilo de vida que gostaria que meus filhos adotassem.

Jesus disse: "Ame o teu próximo como a ti mesmo". Então, é lógico que antes que eu possa efetivamente amar o meu próximo tenho que me amar — não estamos falando do sentido narcisista em que "o mundo gira em torno de

Estabeleço metas e hábitos nessas áreas para mim todos os anos de forma a caminhar diariamente para o meu bem-estar. De forma preventiva para lidar com dias em que a inevitável crise aparece e eu teria que jogar minha agenda para o vento, escolheria algo simples que poderia ser feito em cada área para cuidar de mim mesma. Eu protegia minha agenda, e esses paliativos tornaram-se meus "Não importa". Não importa o que acontecesse, mesmo nos piores dias, eu teria pelo menos começado o dia em oração, cuidado de alguma forma de meu corpo, aprendido

mim", mas sendo minha amiga, cuidando de mim, me desejando bem e me perdoando quando necessário.

algo novo e sido amiga dos outros e de mim mesma.

Minhas atividades diárias incluíam exercitar, tomar vitaminas, comer de forma saudável, estudar a Bíblia, fazer o diário de oração, fazer cursos, perseguir e criar tempo para lazer. Um dos sonhos que me permiti foi tentar escrever um livro. Sou muito grata à minha chamada para despertar por escrever meu décimo nono livro! Escrever oferece muitas oportunidades, entre elas palestras e entrevistas. No ano passado, realizei o antigo sonho de construir uma comunidade nacional de mulheres que são treinadas e certificadas pelo site da Universidade Family Manager para se tornarem educadoras de administração familiar e realizarem transformação em lares cujas famílias precisem de auxílio na administração. Não tenho dúvidas de que Deus orientou a mim e outras queridas amigas e parceiras para criar essa empresa. Mas também não tenho dúvidas de que Deus não gostaria que eu me destruísse fazendo isso.

Não tenho vergonha de lhe dizer que estou passando pela minha segunda chamada para despertar enquanto escrevo este livro. Por um lado foi um choque saber, no início de 2007, que eu estava em estágio inicial de câncer de mama. Contudo, por outro lado, sabia que algo precisava chamar minha atenção. Eu tinha trabalhado demais no ano anterior. Minha rotina regular de exercícios foi preterida por causa da minha agenda. Dormir mais que cinco horas por noite era um sonho.

"Nenhum de nós pode ser fonte de força a menos que alimente a própria força."
– M. Scott Peck

Em uma mamografia de rotina, foi descoberta uma minúscula área de câncer em estágio bem inicial, com 100% de chances de cura. Considerei isso um presente de Deus. Desde que recebi essa segunda chamada para despertar, tenho pensado bastante no que um amigo conselheiro me disse uma vez: "Aprenda a lição" quando passar por dificuldades na vida, porque se não fizer isso, terá que assistir à aula de novo. Bem, essa é uma aula que eu não gostaria de repetir, então voltei atrás e retomei minhas atividades diárias sobre cuidar do meu corpo — o mais rápido possível.

Sou grata por essa segunda chamada para despertar. Precisei ser sacudida

de volta para a realidade de que deveria praticar o que considero verdade e ensinar isso a outras mulheres: valorizar e cuidar de nós mesmas é compensador de várias formas, incluindo ser uma melhor esposa, mãe e amiga — e aproveitar a mais a vida. Quando conheci Mary Kay, ela estava aprendendo isso também.

A História de Mary Kay

"Não acredito que a estou deixando ver esta bagunça", Mary Kay disse quando abriu a porta para me cumprimentar. Ela estava pensando duas vezes se deveria permitir que o mundo espiasse sua casa em um programa da *Oprah*. Seu desespero era mais forte que seu desejo de jogar a mim e a produção para fora de sua casa.

Era compreensível que ela estivesse apreensiva e constrangida. Veja bem, Mary Kay é uma daquelas mulheres que é naturalmente organizada e adora limpar. Quando ela e seu marido se conheceram, ela gerenciava um agitado escritório de telecomunicações. Depois de casados, ela se orgulhava de manter sua casa limpa e organizada.

Quando a conheci, dez anos depois, com 41 anos de idade, ela era mãe de quatro meninos com idades entre cinco meses e oito anos — uma mão cheia para qualquer mãe. Ela fazia o máximo que podia para manter a limpeza e as roupas em dia. Enquanto caminhávamos pela casa, notei o fedor dos banheiros. Ela percebeu e explicou logo que ainda não tinha lavado os banheiros naquele dia. Acontece que seus filhos não tinham uma boa pontaria e seu descuido fedia! Assegurei-a de que eu conhecia muito bem aquele odor, porque tinha criado meus três meninos.

"Inquietação e descontentamento são as primeiras necessidades do progresso."
– *Thomas Edison*

Mary Kay me contou que se dedicou completamente a alimentar e cuidar de sua casa e amada família nos últimos dez anos. Apesar de recompensador, o trabalho acabou com sua identidade. Ela estava seriamente preocupada com os efeitos disso em sua antes bem-humorada personalidade. Não estava satisfeita com o que estava se tornando e achava que sua família também não.

"Nunca imaginei que as coisas ficariam tão ruins assim. Se você conseguir me ajudar, conseguirá ajudar qualquer uma", ela disse com um tom desafiador. Mary Kay estava desesperada para encontrar um pouco de tempo para si mesma. Ela precisava recarregar suas baterias e se cuidar. "Dez minutos de solidão soam como férias para mim", disse ela com toda a sinceridade.

Estava claro que Mary Kay falava sério. Ela daria tudo para ter sua vida

pessoal de volta aos trilhos. Felizmente, seu ótimo senso de humor — uma senhora vantagem para qualquer dona de casa desesperada — permaneceu intacto.

Enquanto eu assistia Mary Kay trabalhar, ficava bem claro porque não tinha tempo para si mesma. Assim que seus filhos acordavam, ela fazia as camas e catava a bagunça. Calculei que ela gastava de oito a dez minutos em cada um dos três quartos — de vinte e quatro a trinta minutos por dia. Falamos rapidamente sobre transferir essa responsabilidade para os garotos.

Ela também lavava, secava e dobrava duas máquinas de roupa todos os dias. Gastava dez minutos catando, separando e colocando as roupas na máquina e quatro minutos transferindo as roupas da lavadora para a secadora e pendurando os itens que secavam na corda. Calculamos quatorze minutos para dobrar cada lote de roupas, totalizando quarenta e dois minutos só com as roupas, diariamente — sem incluir passá-las. Os meninos poderiam ajudar levando suas roupas sujas para a área de serviço. Eles também poderiam dobrar as toalhas, meias e cuecas enquanto assistiam à televisão. Mary Kay conseguiu recuperar de dez a quinze minutos por dia.

Diariamente Mary Kay gastava vinte ou mais minutos lavando os três banheiros. Sugeri que ela tentasse um "tiro ao alvo", mantendo um recipiente com rosquinhas coloridas de cereal atrás do vaso sanitário e ensinando os meninos a jogar uma rosquinha na água e tentar acertála. Ela também poderia manter lenços umedecidos no banheiro e fazer com que eles limpassem a tampa antes de sentar e lavassem as mãos quando terminassem.

Mary Kay tem tendência natural para limpeza. Ela usava o aspirador todos os dias, e quando tinha um minuto sobrando procurava algo para limpar — e com quatro meninos, sempre havia alguma coisa. Sugeri que ela abaixasse seus padrões. Ter quatro meninos significava não ter uma casa perfeitamente limpa — e tudo bem por isso.

Estratégias de Transformação para Encontrar Tempo para Você

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você se tornou empregada de seus	Estabeleça regra de quantidade de brinquedos que podem sair do lugar. Faça com que seus filhos gastem

filhos.	alguns minutos arrumando seus quartos antes de dormir. Compre edredons em vez de colchas para simplificar o momento de arrumar a cama. Coloque um pequeno cesto de roupa suja em cada quarto. Ensine as crianças a pegar roupas sujas do cesto e colocar na área de serviço duas vezes por semana.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você passa muito tempo batendo papo, normalmente sobre assuntos que não são importantes com todos que telefonam durante o dia.	Pare com o hábito de "tenho que atender ao telefone". Use correio de voz ou ligue a secretária eletrônica todas as manhãs para gravar ligações. Use telefone sem fio e realize alguma tarefa pela casa — colocar roupas na máquina de lavar, dobrar roupas, organizar correspondências — enquanto bate papo com amigas em momentos específicos para isso.

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você ganhou alguns quilos desde o nascimento de seu último filho, então tem demorado a encontrar algo para vestir de manhã.	Compre algumas roupas práticas e confortáveis para vestir pela manhã. Adote a postura de "estou me exercitando" enquanto lida com tarefas de casa — agachar, alongar e fazer com que cada movimento valha a pena. Não se sinta culpada porque está gastando tempo na esteira, mesmo que meias perdidas e brinquedos estejam espalhados pelo caminho.

META: *Encontrar uma hora todos os dias para cuidar de si mesma e desenvolver-se.*

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Você finalmente voltou a fazer exercícios regularmente. Todos os dias, depois de terminar o serviço da casa, você se premia colocando seu bebê em um carrinho e vai para o parque. Então	Se você espera ansiosa pelos passeios matinais no parque e se sente envergonhada em alongar-se e agachar-se na frente de outras mulheres, não se sinta obrigada a

sua vizinha liga e diz que está iniciando uma turma de ginástica aeróbica pela manhã na academia local e espera que você a apoie se matriculando também.	matricular-se para essa aula. Você precisa criar tempo para atividades das quais gosta. Isso é verdade em relação a exercícios físicos e vital para sua saúde.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você está geralmente tão cansada que quando finalmente tem alguns minutos livres, simplesmente se joga na frente da televisão com um pote de sorvete.	Como tudo na vida, cuidar de si mesma pode precisar de algum planejamento. Comece anotando as dez coisas que você mais gosta de fazer assim como a última vez que as praticou. Separe um tempo nesta semana para fazer uma delas — principalmente aquilo que você não faz há mais tempo.
PROBLEMA	**SOLUÇÃO**
Você está entediada com sua vida.	Matricule-se em um curso, academia ou simplesmente tente ler um livro interessante por mês; assim descobrirá que a vida é muito mais rica quando você está alongando seu corpo ou sua mente. (Gastando apenas cinco minutos por dia para crescer intelectualmente resulta em trinta horas de "tempo em sala de aula" por ano.)

Em seguida, nós duas elaboramos um plano para liberar uma hora por dia para que Mary Kay pudesse usar no autogerenciamento e desenvolvimento. Identificamos alguns hábitos que estavam roubando seu tempo. Falamos da importância de abaixar seus padrões (se esforçar para ter uma casa com quatro meninos perfeitamente limpa era o suficiente para o desequilíbrio emocional de qualquer pessoa!), também conversamos sobre como encorajar os meninos a ajudar com a casa. A nova forma de fazer as coisas provou ser emocionalmente libertadora para Mary Kay. Mas as mudanças foram mais longe que isso. Durante o projeto de transformação, ela começou a perceber

que estaria tudo bem se ela sentisse que algo estivesse faltando em sua vida — algo que a deixava culpada até então.

Após seguir minhas sugestões de mudança, Mary Kay conseguiu uma hora ou mais para se concentrar em algumas atividades que seriam renovadoras e recompensadoras.

"Todos lutam com isso — o que nos faz feliz, nos faz realizados", disse ela. "Existiam algumas coisas que eu gostaria de pelo menos tentar fazer."

Além de gastar algum tempo se exercitando e parando para descansar e refletir por alguns minutos durante o dia, seu "tempo encontrado" permitiu que ela fosse voluntária na escola dos meninos. Ela e uma amiga dedicaram um ano pesquisando e criando uma proposta de clube do livro após o horário da escola. Ela amava esse projeto. A direção da escola abraçou o programa, e o clube foi lançado com cerca de trinta alunos do Ensino Fundamental.

Sua criatividade continuava fluindo, e ela criou um jogo para o clube de forma a envolver as crianças e encorajar debates. As crianças se animaram com o jogo, e ele tornou-se tão popular que outra voluntária perguntou se era possível adaptar o jogo a pacientes com Alzheimer. A cabeça de Mary Kay não parava de raciocinar. Ela se perguntava como seria desenvolver um jogo multiuso e levá-lo às lojas. Pesquisou o mercado de jogos, desenvolveu algumas aplicações e testou seu jogo com grupos específicos.

"Minha transformação foi além de encontrar tempo para malhar. Trouxe autorrealização e me ajudou a identificar meu chamado. A transformação me provou que qualquer coisa é possível se você encontrar um pouco de tempo para si própria e perseguir seus sonhos", disse Mary Kay.

Encontrando Tempo para Você

Agora vamos nos dedicar a encontrar tempo para você se cuidar e aumentar seu bem-estar. Além de estabelecer algumas rotinas para poupar tempo em seu dia, como Mary Kay fez, pense nas cinco estratégias a seguir, à luz de suas próprias circunstâncias. Entender como você funciona tornará mais fácil o controle do tempo.

1. O que está em primeiro lugar deve vir primeiro.

Já disse antes e vou dizer de novo. Administrar o tempo é uma questão de prioridades, pura e simplesmente. Você precisa decidir o que realmente importa para você — a qualidade de vida que deseja para você e sua família, o tipo de relacionamento que deseja ter com seu marido, os valores e memórias que espera deixar para os seus filhos quando forem embora de casa, os talentos e sonhos que anseia perseguir. Então você terá que dizer 'não' para as solicitações que não refletem suas prioridades. Ponto. Quando você diz 'sim' para algo, está dizendo 'não' para outro.

2. Seus objetivos e prioridades são sempre muito importantes.

Decididamente pense em suas metas e prioridades diariamente até que elas entrem no seu sangue. Coloque-as em locais onde possa vêlas regularmente, como o espelho de seu banheiro, na parede de seu armário, na sua mesa, na frente da sua agenda — ou faça delas o seu protetor de tela ou papel de parede do computador. Isso a lembrará de usar seu tempo de forma inteligente todos os dias e tomar boas decisões a respeito de projetos de curto e longo prazo.

Pensar que o tempo é uma mercadoria, como o dinheiro, ajuda. Por exemplo, quando você desmembra o salário de cada mês e decide quanto gastará com coisas importantes tais como supermercado e utilidades, se decidir por um capricho como comprar novos móveis caros para a sala, corre o risco de terminar o mês com fome e lendo no escuro. Da mesma forma, se você entrou para aula de pilates às segundas e quintas ao meio-dia e se inscreveu para o coral às quartas à noite porque ama cantar e gosta das pessoas do coral, não deixe uma vizinha manipuladora forçá-la a conduzir um grande evento levantador de fundos para a comunidade que exige reuniões às

quartas à noite e quinta ao meio-dia nos três meses seguintes, a menos que se sinta especialmente chamada para isso. Tenha certeza de dizer "não" a alguma coisa de forma que possa dizer "sim" a outra.

3. Aprenda a parar e começar de novo.

Quando sua agenda lotar, tenha um pequeno intervalo e faça algo que relaxante. (Isso pressupõe que você sabe os tipos de atividade que lhe dão energia assim como aquelas que a esgotam.) O ponto é: não aceite que você tenha que passar os seus dias sentindo-se exausta e desmotivada. De fato, se voltar para a cama parecer uma ideia muito atraente alguns dias, a menos que esteja realmente doente, você provavelmente deveria investigar se outra coisa está causando sua letargia:

Sede. Você perde o equivalente a dez copos de água por dia. E repõe cerca de quatro quando come. Desidratação latente rouba a sua energia e a faz sentir-se apática.

Escuridão. Quando está escuro, seu corpo diz: "Durma". Quando está claro, seu corpo diz: "Levante e mova-se!". Quando levantar pela manhã, abra as cortinas e acenda as luzes imediatamente. Tenha o máximo de luz que puder, e você se sentirá mais disposta!

Dieta com alto teor de gordura. Você já terminou uma refeição e desejou deitar logo na cama? Isso ocorreu porque você provavelmente comeu algo com muita gordura, que tende a nos deixar sem energia.

Poucas horas de sono. Se você não dorme regularmente no mesmo horário e por pelo menos oito horas, provavelmente está atrapalhando o funcionamento de seu corpo. Ele não sabe se você deveria estar acordada ou dormindo. Dormir não é uma bondade; é uma necessidade!

Televisão. Quando você alimenta sua mente com as imagens, está encorajando seu corpo a ser passivo. Até mesmo programas "inteligentes" como documentários ou os noticiários da noite podem acabar com sua energia, porque movem seu corpo para o modo sedentário. Portanto, assista à televisão com equilíbrio, e tente estar ativo no restante do tempo.

Inatividade. Se você não usa, perde. Coisas pequenas como subir escadas ou carregar compras pesadas podem sugar suas energias se você não exercita regularmente o seu corpo de outras maneiras. Então ande, corra, brinque de pega-pega com seus filhos ou faça qualquer outra coisa para manter seu corpo em movimento.

Também é bom saber o que a abastece. Aqui está o que funciona comigo, mas você se conhece melhor. Pense no que aumenta a sua energia.

1. Passe algum tempo fora de casa. Respire ar fresco e sinta o calor do sol.
2. Faça uma lista das pequenas bênçãos que recebeu na semana passada. Se não conseguir se lembrar de nada, faça as seguintes perguntas: Seu carro está funcionando bem? Você tem água quente no chuveiro? Não se esqueça das coisas com as quais já contamos — dois olhos, duas mãos, dois pés e um cérebro.
3. Comece a trabalhar em um projeto ou se dedicar a um *hobby*.
4. Visite um lugar especial que a inspire e relaxe, seja um banco de praça, uma trilha na montanha, a praia ou um bosque. Use-o como lugar regular para ler ou refletir.
5. Agende um período silencioso durante o dia, e diga "não" às interrupções. Coloque uma placa "Não perturbe" na porta e tome um banho relaxante. As crianças pequenas que não dormem mais durante a tarde devem ser ensinadas que precisam passar um tempo quietas em seus quartos lendo, ouvindo CDs baixinho ou brincando com brinquedos silenciosos.
6. Tire um pequeno período de férias sozinha, mesmo que por apenas um ou dois dias. Mesmo que tenha saído de férias com a família recentemente, você precisa tirar férias do seu trabalho como administradora da família.
7. Planeje tempo livre. Bloqueie esse momento em sua agenda, como faz com compromissos importantes.
8. Inicie um grupo informal de apoio. Procure mulheres parecidas e esteja pronta para apoiar quando outra amiga estiver passando por dificuldades.
9. Exercite-se. Quando nos exercitamos, nosso metabolismo melhora.

4. Conheça o seu "não importa".

"Não importa" são as coisas que você fará hoje de qualquer jeito, independentemente do que aconteça. São as rotinas protetoras de seu bem-estar. Por exemplo, você pode decidir que não importa o quanto esteja

ocupada, sempre separará um tempo para orar, praticar exercícios ou cuidar de sua pele.

5. *Identifique hábitos que tomam tempo do seu dia*.

Caso você esteja dedicando pouco tempo em se cuidar e sente-se próxima de um colapso, precisa ser bem honesta e identificar o que rouba o seu tempo. Você sabe, coisas tais como assistir a programas inúteis na televisão, navegar na internet, bater papo no telefone, ser empregada da família, procurar coisas que estão fora do lugar e por aí vai. Você pode acabar descobrindo que está dedicando muito tempo ao que não é prioritário e fazendo por outras pessoas o que elas podem fazer. Se você desconfia que esteja perdendo muito tempo todos os dias, releia o capítulo 10.

> A essência da tolice é não reconhecer a verdade ou escolher ignorá-la. Avalie honestamente como você pode estar perdendo tempo.

6. Pratique "negligência executiva".

Esta é uma estratégia que os executivos usam quando negligenciam alguns assuntos e tarefas de propósito para conseguirem focar em outros mais importantes. Isso lhes permite usar o tempo e energia concentrados em sua visão e missão. Administradoras da família podem adotar esse conceito também. Simplesmente não haverá tempo suficiente no dia e bastante de você para agradar todas as pessoas e assuntos que disputam seu tempo e energia.

Negligência executiva significa que você não se torna voluntária em um projeto porque existe uma necessidade, uma colega a está pressionando ou porque você ajudou nos últimos três anos e as pessoas esperam que você continue. Também significa que você avalia cada oportunidade cuidadosamente e direciona seus esforços para projetos que proporcionem o melhor benefício para o tempo e energia que você dedicará.

Uma simples análise de custo-benefício faz você avaliar as oportunidades de voluntariado. Faça as três perguntas a seguir antes de dizer sim:

1. Estou envolvida com a causa? Se você estiver chateada porque a associação de alunos da faculdade escolheu reformar a fachada do *campus* em vez de oferecer outra bolsa de estudos, não se voluntarie a ajudar a

angariar fundos.

2. Quanto tempo útil isso me custará? Além do tempo propriamente dito que gastará na atividade, inclua o tempo de deslocamento e qualquer outro tempo extra que você precisará para trocar roupas, buscar a babá, *etc.*

3. Quais são os potenciais benefícios? Por exemplo, digamos que você queira se envolver mais com a igreja e que foi chamada para participar do comitê de missões, as reuniões são duas vezes por mês às segundas à noite. Isso significa passar um tempo longe da família. Você também soube que o jovem pastor está procurando adultos voluntários para acompanharem alunos ao abrigo dos moradores de rua enquanto eles oferecem refeições, às quartas à noite. Ao ponderar os benefícios das duas opções, você chega à conclusão de que já que o seu filho está participando do grupo jovem, você estaria perto dele e também teria a satisfação de ajudar os outros — um benefício complementar.

Espero que você volte a este capítulo quando sentir-se tentada a colocar suas próprias necessidades em segundo plano. Tenha em mente que seus filhos não precisam de uma mãe debilitada, ressentida, sobrecarregada, "sem graça". Eles precisam de alguém que possa estar presente ao lado deles.

Reflexão Pessoal



Existe algum sonho ou desejo no seu coração? O mais importante que você pode fazer é entregar o seu sonho e a sua expectativa a Deus dia após dia. Seja fiel em fazer o que lhe foi dado para fazer hoje, ore com fé diariamente a respeito de seus sonhos e prepare-se para realizá-los quando for o tempo certo.

"Porque eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que esperais" (Jr 29.11).

Peça a Deus que lhe mostre o que você pode fazer para se aproximar de seu sonho e qual o desejo dEle para a sua vida.

O indivíduo saudável e forte é aquele que pede ajuda quando precisa. Tenha ele um abscesso no joelho ou na alma.

Rona Barrett

Quando pedimos ajuda, não significa que somos fracos ou incompetentes. Normalmente indica um nível avançado de honestidade e inteligência.

Anne Wilson Schaef

Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Também se dois dormirem juntos, eles se aquentarão; mas um só como se aquentará? E, se alguém quiser prevalecer contra um, os dois lhe resistirão; e o cordão de três dobras não se quebra tão depressa.

Eclesiastes 4.9,11,12

CAPÍTULO 13



Qual seu Grau de Desespero?

..... *Poder que Gera Mudança*

O denominador comum das mulheres cujas histórias você leu é o desespero por mudança e a disposição para que ela aconteça. Nem todas as mulheres são assim. Conheço algumas que preferem fazer-se de vítimas. Elas sentem-se sombrias e infelizes. Reclamam de seus maridos, filhos, casas, trabalho, conta no banco e falta de felicidade. Às vezes eu me vejo assim, e não gosto de mim nesses momentos.

Todas ficamos sombrias uma vez ou outra. Nossa visão fica embaçada. Nossa coragem começa a esvaecer. Nossos problemas — alguns reais, alguns exagerados e outros imaginários — parecem maiores que a vida. Não conseguimos ver como as circunstâncias mudarão. Não enxergamos as chances que temos e sentimos que tudo está saindo do controle. Perdemos a habilidade de sonhar com uma vida melhor.

Algumas coisas estão fora de nosso controle, como nossa idade, nossas capacidades físicas e as escolhas das outras pessoas. Mas inúmeras outras coisas em nossas vidas estão sob nosso controle, como nossas atitudes, prioridades e algumas horas de nosso dia.

Toda mudança favorável — desde melhorar o ambiente de nossos lares, a aprender a trabalhar em equipe na família ou reduzir as despesas mensais a fim de economizar para uma viagem — começa com um sonho, uma visão de algo melhor. Mas nem todas as mulheres sentem-se livres para sonhar. Algumas são tão bombardeadas de responsabilidades ou dor de cabeça que mal conseguem ver o presente, quanto mais sonhar com o futuro. Tudo o que elas conseguem ver é o carpete que precisa ser trocado, a pilha de contas para pagar e o relógio lembrando-as de que um filho adolescente perdeu seu toque de recolher novamente. Outras pensam que sonhar com uma vida nova é para outras pessoas de uma classe social mais privilegiada. Esse era o caso de minha amiga Erin.

A História de Erin

Até os vinte e sete anos de idade, Erin nunca teve o sonho de uma vida melhor. Naquela época ela estava sem dinheiro, grávida de oito meses, morando em quartéis militares apertados e disposta a divorciarse de seu marido piloto, a quem ela raramente encontrava. A vida era dura desde que seu pai morreu, deixando praticamente nada para sua mãe e seis filhos. Com dez anos, Erin fazia biscates até ter idade suficiente para um trabalhar legalmente, sempre entregando todo o salário para a mãe.

Um dia, quando estava indo para o trabalho durante seu primeiro ano do Ensino Médio, um motociclista morreu quando bateu na lateral do carro que Erin estava dirigindo. Apesar de não ser sua culpa, ela foi responsabilizada por homicídio culposo. Erin ficou pasma quando um advogado nomeado pelo tribunal sugeriu que ela se declarasse culpada para reduzir a probabilidade de uma sentença longa. Sua mãe não tinha condições de contratar um advogado para a filha, então Erin a persuadiu a hipotecar a casa. Ela foi absolvida, o que era uma boa notícia, mas para uma garota de dezesseis anos, tinha muito a superar.

Erin seguiu com sua vida e concluiu o Ensino Médio com honras. Começou a faculdade, casou-se com o seu amor do colegial e trabalhou todo minuto que lhe era possível, e finalmente conseguiu o dinheiro para pagar sua mãe. Ela nunca teve grandes sonhos de uma vida melhor. Apenas estava feliz de quitar seu passado e mantê-lo lá atrás.

> "Grande parte de nossa felicidade ou tormento depende de nossa disposição, e não das circunstâncias."
>
> *– Martha Washington*

Uma noite, cerca de dez anos depois, ela estava depressiva e desesperada. Ela esperava seu bebê que estava para nascer e seu marido, Bob, um piloto da Força Aérea que estava viajando há dias em missões de treinamento. Para passar o tempo, ela ligou a televisão e Billy Graham estava falando. Ele discorria sobre como Deus poderia tornar possível uma vida melhor, que ela nunca tinha experimentado. Para Erin, isso era bom demais para ser verdade, mas ela estava infeliz, desesperada e pronta para tentar qualquer coisa. Ela diz que "orou para a televisão" e pediu que Deus assumisse a confusão de sua vida. Ligou para o número que aparecia na

tela e solicitou o material gratuito do Dr. Graham.

Dias depois, um livro e alguns panfletos chegaram e logo Erin estava aprendendo mais a respeito das promessas de Deus. Ela descobriu que Deus nos convida para orar e entregar a Ele nossos pedidos acerca do que gostaríamos que acontecesse em nossas vidas e na de outros. Isso era algo novo para ela — algo que não tinha ouvido antes. Com base na proposta de Deus, pela primeira vez em sua vida, Erin se permitiu sonhar com o que sua vida poderia ser e orou sobre esses sonhos.

Ao contrário de sua linha de pensamento habitual – *É assim que as coisas são... Todos jogam as cartas que recebem, e as minhas não são boas... Felicidade e sucesso são para outras pessoas, não para mim —,* ela começou a ter em mente um futuro melhor e orar sobre o que Deus poderia fazer. Como prometido, Ele começou a responder a suas orações.

Quando Bob voltou de viagem, Erin lhe contou sobre sua nova fé em Deus e pediu ao marido que lesse o material. Ele não pareceu interessado, mas finalmente concordou. Como resultado, decidiu aceitar a oferta de Deus de uma vida melhor e eterna. Eles começaram a crescer na fé e reconstruir seu casamento.

Um dos primeiros pedidos de Erin foi terminar a faculdade. Apesar de terem que mudar de residência frequentemente por causa da Força Aérea, ela matriculava-se sempre que possível. Ela levou onze anos em dez faculdades para conseguir completar os créditos e finalmente recebeu seu diploma de bacharel em administração.

Erin também sonhava em ser uma mulher de negócios bem-sucedida, e começou a orar a Deus a respeito disso. Deus começou a responder a suas orações abrindo portas em todos os locais onde os militares mandavam sua família. Hoje, vinte e um anos depois, Erin está entre as dez melhores mulheres no mercado financeiro do país e é uma seguidora fiel do Senhor Jesus.

E Você?

Você sonha com uma vida melhor? Está desesperada por mudanças? Acredita que Deus se importa com o seu desespero e com os detalhes de sua vida? Acredita que Ele deseja ser pessoalmente envolvido para ajudá-la a administrar sua rotina, colocar sua casa em ordem, reconstruir seu casamento, criar seus filhos, tomar decisões acertadas, enfrentar a dor com coragem, experimentar a paz pessoal e ser o melhor de si mesma? De acordo com a Bíblia, Ele quer.

Mateus 10.30, diz: "E até mesmo os cabelos da vossa cabeça estão todos contados". Amo esse versículo porque ele diz a mim, uma mulher que a cada dia perde cabelo suficiente para encher um travesseiro, que Deus tem que continuamente recontar. Acho que se Ele se importa com o cabelo preso na minha escova, também se importa com aparelhos quebrados, agendas lotadas, crianças teimosas, despensas vazias, tanques de combustível e contas bancárias, e qualquer outro problema que encontrarmos. Na verdade, a Bíblia nos diz que Ele se importa com muito mais do que possamos imaginar, que nos ama mais do que possamos compreender, e nos pede para dizer-lhe quando nos sentirmos frustrados e precisarmos de ajuda.

A nossa Parte e a de Deus

Além de orar, Deus nos manda obedecer. Existem coisas que somente Deus pode fazer por nós e momentos que somente a direta intervenção dEle pode resolver um problema. Ele também nos proveu de recursos para usarmos com fé quando pedimos sua ajuda. Dentre esses recursos estão nossa mente, habilidades e relacionamentos. Ele também nos deu sabedoria em sua palavra para aplicarmos em nossas vidas.

Quando minha amiga Erin começou a ter algum fôlego financeiro, não saiu para gastar tudo. Ela foi fiel em aproveitar as portas de trabalho e estudo que Deus lhe abrira. Sempre que ganhava um aumento, guardava 50% dele em vez de melhorar seu estilo de vida. Ela escolheu satisfazer-se com menos do que ganhava, o que não apenas solidificou a base financeira de sua família como lhes permitiu ter abundância para também doar.

Aguardar Deus agir sobre algo que você não pode fazer, quando Ele lhe dá algo que você pode fazer, é o mesmo que pedir para o Pai reduzir sua taxa de colesterol enquanto você continua ingerindo comida gordurosa. Ele espera que vivamos sabiamente e mudemos o que for possível mudar ao mesmo tempo em que oramos sobre o que não podemos fazer.

> "E, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça a Deus, que a todos dá liberalmente e não o lança em rosto; e serlhe-á dada." – *Tiago 1.5*

Fé é "o firme fundamento das coisas que se esperam e a prova das coisas que se não veem" (Hb 11.1). É como acreditar que algo existe sem poder vê-lo. Eu a encorajo a permanecer na fé e crer no que a Bíblia diz sobre alguma área específica. Conte com o amor de Deus para agir por seu intermédio, mesmo que você não se sinta com vontade. Você pode questionar: "Mas isso não é hipocrisia?". Não se você estiver seguindo a Bíblia. Na verdade, hipocrisia é você dizer que crê na Bíblia e não obedecer-lhe, mesmo quando você não "acha" que fará diferença. As emoções são poderosas em nossas vidas e não podem ser deixadas de lado, mas também não são um bom indicador da verdade. Elas são como um termômetro que mede nossa temperatura interna, mas são pobres enquanto termostatos. A Palavra de Deus é o termostato mais confiável e podemos mudar nossa temperatura emocional escolhendo obedecer à verdade de Deus.

Aos poucos

Não é da noite para o dia que chegamos ao limite do desespero. Quando abrimos mão de ter o controle de nossas vidas, caímos nas garras de hábitos destrutivos, decisões erradas e uma vida pouco satisfatória. Quando adiamos as mudanças que devem ser feitas, permitimos que os pequenos problemas tornem-se gigantes. Um problema que eu e Bill enfrentamos em nossa primeira casa nos fez lembrar esse princípio.

Havia um pequeno vazamento em uma das tubulações de nossa máquina de lavar. Quando finalmente descobrimos isso, o chão de nossa cozinha já estava todo apodrecido e precisava ser trocado. Uma relativamente mínima quantidade de água vazando ao longo do tempo causa um problema grande e custoso. Se soubéssemos o que estava acontecendo provavelmente teríamos feito alguma intervenção imediata. Mas talvez tivéssemos pensado: *Bem, é pouca água, que mal fará?*. Infelizmente, quase sempre é assim que raciocinamos no que diz respeito a nossas casas e famílias. Não dar atenção a pequenos problemas pode ter grandes repercussões.

No entanto, também é verdade que pequenas mudanças podem ter grandes repercussões no bom sentido. Por exemplo, estabelecer a regra de que para cada item novo comprado, um velho precisa sair de casa, evita a bagunça. Decidir que todas as noites a família inteira usará dez minutos para limpar a casa (nesse tempo é possível aspirar alguns quartos, dobrar roupas lavadas ou limpar espelhos e acessórios do banheiro) ajudará a manter a casa arrumada. Tendo o compromisso de pedir desculpas quando palavras rudes escaparem, você ajudará na comunicação e dará um bom exemplo para seus filhos.

Uma Mudança Profunda

> "Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós."
> – *Tiago 4.8*

O sistema de administração familiar ajudará a colocar ordem em sua casa e equilibrará sua vida. Mas só ajuda até certo ponto. Ele não pode lhe dar paciência para lidar com as crianças; ajudá-la a perdoar seu marido quando ele a magoa; enchê-la de amor para pessoas que não merecem; dar-lhe alegria em meio a circunstâncias dolorosas; ou torná-la uma pessoa mais gentil, simpática e contente. Somente Deus pode fazer isso.

Apenas você pode definir seu nível de desespero para experimentar esse tipo de mudança em sua vida, e isso só é trabalhado quando você se aproxima de Deus.

Para pessoas desesperadas é fácil se aproximar de Deus — principalmente porque elas estão com as emoções abaladas. Longe de ficar ofendido por ser procurado como último recurso, Deus nos recebe de braços abertos. Aprendi nesses anos pelo menos três coisas a respeito de se aproximar e manter-se perto de Deus.

1. Não deixe que a culpa a impeça de pedir ajuda. A culpa que naturalmente sentimos por bagunçarmos nossas vidas não deve nos afastar de Deus, e sim nos levar a Ele. Quando estamos em desespero, é fácil colocar o orgulho de lado e aproximar-se de qualquer jeito, mesmo não se sentindo merecedor. Caso sua vida e sua casa estejam em péssimo estado? E se você está envergonhada dos erros que cometeu? Quem não está? Deus gosta de conceder perdão a quem lhe pede honestamente. Parte do tormento que sentimos é um presente que Deus nos dá para que nos lembremos que não podemos viver sem Ele. Pessoas desesperadas aprendem que a culpa é o clamor da alma pelo amor de Deus, e elas se aproximam dEle para encontrar a graça e misericórdia de que precisam.

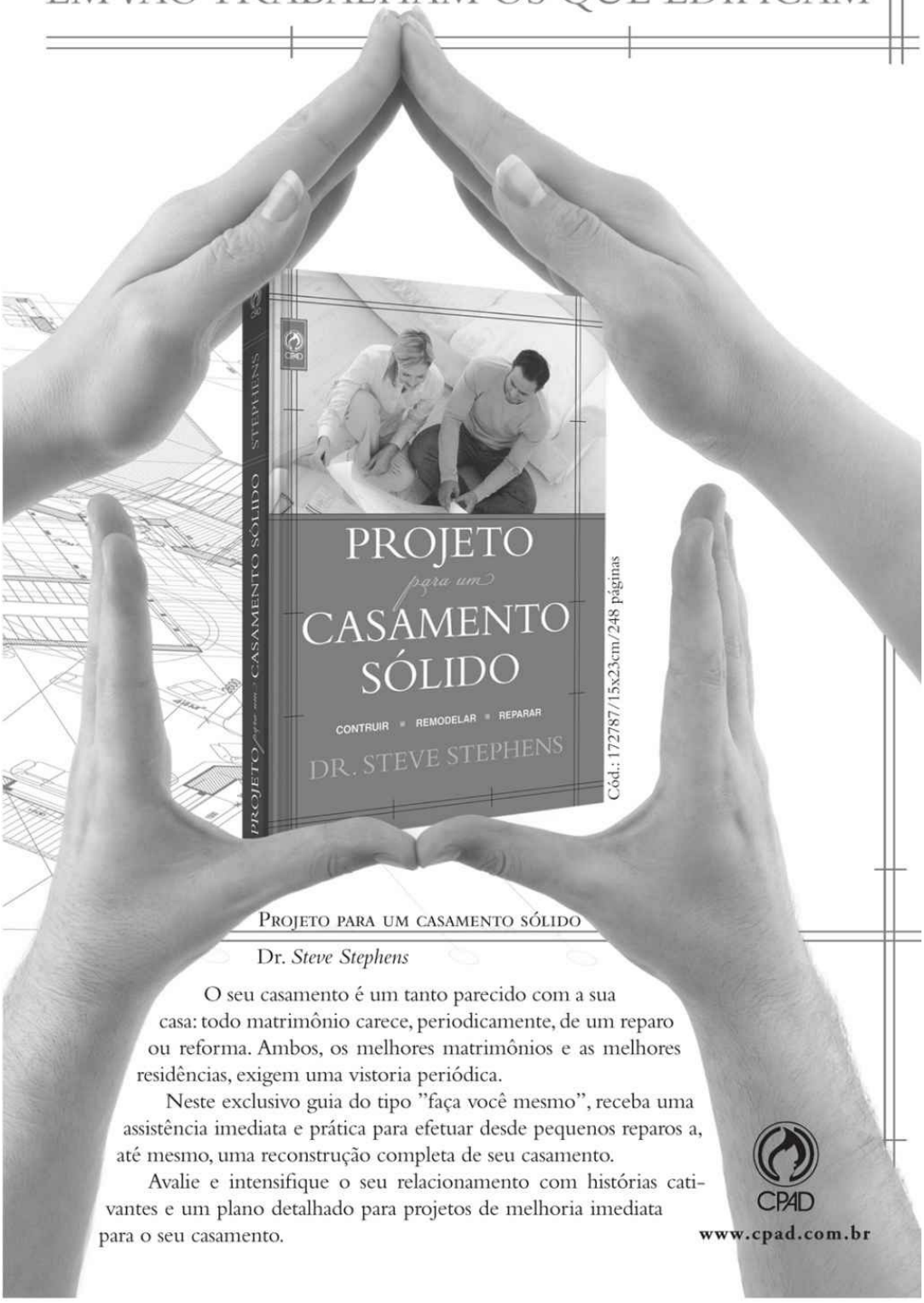
2. Você não vai familiarizar-se com Deus por meio de visitas ocasionais. Quanto mais velha — e esperançosamente mais sábia — eu me torno, mais fico desejosa de conhecer meu criador. Quando era mais jovem, minha vida tinha um padrão previsível do qual me arrependo bastante. Quando as

coisas ficavam ruins, eu corria para perto de Deus. Quando melhoravam, eu vagava. Não quero cair nessa armadilha novamente, pois isso causa muita dor para mim e para muita gente. Levanto todas as manhãs e dedico um tempo lendo e estudando a Palavra de Deus (ouvindo-o) e orando (falando com Ele). Quero ser uma pessoa sábia, então gasto bastante tempo lendo e meditando em Provérbios. Quero conhecer a Deus, então leio os Evangelhos, visto que Jesus é Deus em carne.

3. Busquem juntos a Deus. Caso seu marido ou outro membro da família esteja interessado, faça de tudo para separar tempo para juntos lerem, orarem e se aproximarem de Deus. Também é de grande ajuda aproximar-se de Deus com outras mulheres que compartilham a mesma opinião. Precisamos uns dos outros para nos encorajarmos, apoiarmos, compreendermos, resgatarmos e para termos a oportunidade de doar o que aprendemos.

Se você se inclui entre as milhares de donas de casa estressadas, não é tão ruim quanto pode parecer. Você provavelmente sabe que algumas coisas precisam ser mudadas e que precisa de ajuda. Deus está pronto e esperando por você.

SE O SENHOR NÃO EDIFICAR A CASA,
EM VÃO TRABALHAM OS QUE EDIFICAM



Cód.: 172787/15x23cm/248 páginas

PROJETO PARA UM CASAMENTO SÓLIDO

Dr. *Steve Stephens*

O seu casamento é um tanto parecido com a sua casa: todo matrimônio carece, periodicamente, de um reparo ou reforma. Ambos, os melhores matrimônios e as melhores residências, exigem uma vistoria periódica.

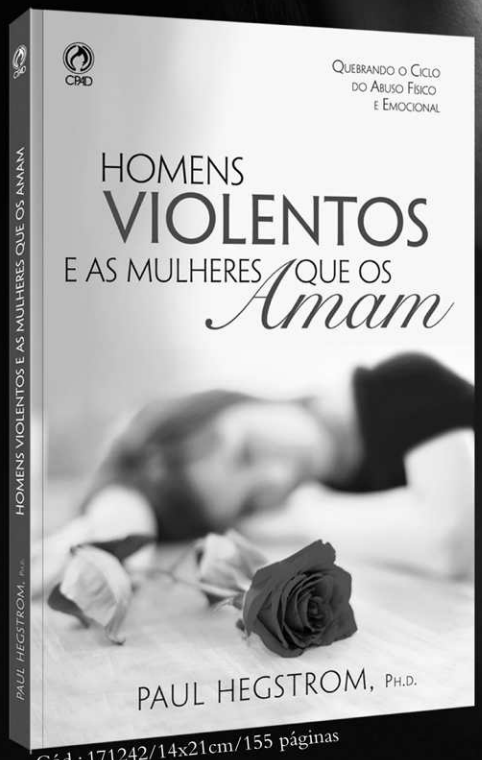
Neste exclusivo guia do tipo "faça você mesmo", receba uma assistência imediata e prática para efetuar desde pequenos reparos a, até mesmo, uma reconstrução completa de seu casamento.

Avalie e intensifique o seu relacionamento com histórias cativantes e um plano detalhado para projetos de melhoria imediata para o seu casamento.

CPAD

www.cpad.com.br

Será que ele vai mudar?



Cód.: 171242/14x21cm/155 páginas

Aconselhamentos práticos para homens e mulheres que sofrem com este mal, que destrói lares em todo o mundo. Entenda as causas, consequências, e o mais importante, o que é necessário pra mudar esta degradante situação.

CPAD

www.cpad.com.br