



Checklist

SAÚDE DO LAR NA VIDA REAL

CRIADO POR NÚRIA KIALA



PARA QUE SERVE ESTE CHECKLIST?

Ele foi criado pra avaliar e ajustar o teu lar para que ele sustente o corpo, a mente e o espírito da tua família.

COMO UTILIZAR ESTE CHECKLIST?

- Usa 1x por semana para avaliares o ambiente
- Escolhe apenas 2 a 3 pontos para melhorares
- Não transformes em lista de cobrança
- Ajusta conforme a fase da tua vida

1 – SAÚDE FÍSICA DO LAR

SONO

- Existe um horário base para dormirmos
- O ambiente do quarto favorece descanso (menos excesso visual)
- A rotina da noite é previsível

ALIMENTAÇÃO

- Sei o que será preparado no dia seguinte
- As refeições são simples e organizadas
- A cozinha está funcional (não perfeita)

HIGIENE E AMBIENTE

- O lixo é retirado regularmente
- A casa é arejada diariamente
- As superfícies principais estão organizadas

2 – SAÚDE EMOCIONAL DO LAR

- Não há acúmulo visível em todos os espaços
- A mesa está disponível para convivência
- Não deixo as tarefas pendentes dominarem a minha mente
- Ajustei as expectativas à fase da minha vida (minha família)
- Separei pelo menos 10–20 minutos para organização consciente

A minha casa está a me ajuda ou me sobrecarrega?

3 - SAÚDE ESPIRITUAL DO LAR

- Orei pela minha casa esta semana
- Há um momento (mesmo que breve) de leitura ou oração em família
- Existe espaço um físico minimamente organizado para silêncio
- Lembrei-me que organização é serviço, não vaidade

“Com sabedoria se edifica a casa.” (Pv 24:3)

4 - CUIDADO CONTÍNUO (Não perfeição)

- Escolhi uma prioridade para hoje
- Não tentei resolver tudo de uma vez
- Respeitei os meus limites físicos
- Deleguei quando possível

Saúde do lar não é casa impecável.

É casa funcional, intencional e sustentada com sabedoria.

