

REALIZE  
SEUS  
**SONHOS**  
GASTANDO POUCO

Copyright © 2020, Ana Bochi

Todos os direitos reservados à Astral Cultural e protegidos pela Lei 9.610, de 19.2.1998. É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.

Este livro foi revisado segundo o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Produção editorial Aline Santos, Bárbara Gatti, Fernanda Costa, Jaqueline Lopes, Mariana Rodrigueiro, Natália Ortega, Renan Oliveira e Tâmizi Ribeiro

Capa Renan Oliveira

Ilustrações davooda/Shutterstock Images

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

B647r Bochi, Ana

Realize seus sonhos gastando pouco / Ana Bochi — Bauru, SP:  
Astral Cultural, 2020.

160 p.

ISBN: 978-65-86559-46-0

1. Estilo de vida - Simplicidade 2. Vida sustentável 3. Consumo  
(Economia) 4. Autorrealização I. Título

20-2386

CDD 640

CDD 640

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Minimalismo – Estilo de vida



ASTRAL CULTURAL É A DIVISÃO  
LIVROS DA EDITORA ALTO ASTRAL

BAURU

Avenida Nossa Senhora  
de Fátima, nº 10-24  
CEP 17017-337  
Telefone: (14) 3235-3878  
Fax: (14) 3235-3879

SÃO PAULO

Rua Helena, nº 140  
sala 13, Vila Olímpia  
CEP 04552-050  
Telefone: (11) 3048-  
2900

E-mail: [contato@astralcultural.com.br](mailto:contato@astralcultural.com.br)



Gostaria de dedicar este livro ao meu marido, que sempre me apoiou em todos os meus projetos, à minha família, que torce pelo meu sucesso, e a cada um dos meus inscritos que, todos os dias, me fazem acordar motivada a realizar um bom trabalho, a ser uma pessoa melhor e a ajudar as pessoas a mudarem. Vou ensinar você a viver melhor com menos, buscando a realização dos seus maiores sonhos sem precisar de muito, apenas direcionando seus recursos para o que realmente importa. Venha aprender a fazer o seu dinheiro render comigo, com muito foco e disciplina. Podemos fazer milagres quando evitamos o desperdício.

# SUMÁRIO



Por onde começar



Minimalismo no guarda-roupa



Minimalismo nos cosméticos



Minimalismo em casa



Minimalismo no orçamento



Minimalismo na vida pessoal

# APRESENTAÇÃO

**Q**uando estava escrevendo este livro, fiquei pensando de que forma iria apresentá-lo a você, leitor. De que maneira minha história conseguiria inspirar e ajudar outras pessoas? Como explicar as maravilhas que o estilo minimalista e econômico trouxe para minha vida?

Todos os dias, recebo muitas mensagens de seguidores que conheceram meu trabalho através do Canal Ana Bochi e do meu Instagram. São pessoas que fazem questão de agradecer pelas dicas e contar como a vida de cada uma delas vem melhorando e prosperando. Escolhi alguns dos relatos para mostrar que não sou uma exceção e que é, sim, possível melhorar de vida. Com as dicas contidas aqui, você também vai realizar todos os seus sonhos, basta ter metas estabelecidas e muita determinação, qualidades estas que verá nas histórias de algumas pessoas que conseguiram alcançar inúmeros objetivos.

## **Andréia**

“Meu marido e eu nos casamos há cinco anos. Com muito esforço, construímos nossa casa no fundo da casa dos meus pais, na periferia de São Paulo. Após quatro anos passando por todas as dificuldades, ganhando em torno dois mil por mês, tendo problemas de transporte, entre outras coisas, me vi sentada no quintal de casa, extremamente triste e frustrada por não conseguir cogitar a compra de um imóvel e realizar o nosso sonho de ter uma casa própria em um local com mais

fácil acesso.

Abri o YouTube para assistir a um vídeo que me desse um pouco de ânimo; estava sozinha em casa, pois meu marido já havia saído para trabalhar. Foi quando vi o título de um vídeo da Ana Bochi: Como realizei os meus sonhos mesmo sendo pobre.

Ana, assisti ao seu vídeo e me emocionei. Chorei muito naquele dia. Era uma mistura de tristeza – que eu vinha sentindo – com alegria por sentir que era possível. O seu vídeo me deu energia, foi como se sentisse em minhas células uma nova possibilidade para nossas vidas. Naquele mesmo dia, conversei com o Caique e decidimos que iríamos poupar 50% do salário dele para realizarmos o nosso sonho. Algumas semanas depois, começamos a viver o que desejávamos: fomos visitar apartamentos decorados em bairros melhores localizados. Ainda não tínhamos o dinheiro, mas tínhamos a esperança que você nos ensinou naquele vídeo.

Alguns meses depois, finalmente, a oportunidade apareceu. Já tínhamos sete mil reais guardados e contamos com o subsídio do governo, além do dinheiro do FGTS. Com o dinheiro na mão e suas dicas, foi possível financiar nosso apartamento na planta. Nunca vou esquecer como você mudou nossas vidas com suas palavras.”

## Élida

“Depois que conheci você e a maneira clara, objetiva, simples e verdadeira que fala sobre o minimalismo, tive uma mudança significativa em minha vida.

Meu dinheiro nunca faltava, mas também nunca sobrava. Então, comecei a colocar metas de valores para as compras, passei a repensar minhas aquisições. Percebi que comprava muitas coisas desnecessárias e, na hora das prioridades, eu mesma me deixava na mão. Mas isso não acontece mais. Tenho reserva garantida para os

imprevistos que possam aparecer. Também passei a descartar objetos em excesso e até pessoas que estavam me fazendo mal. Uma das mudanças mais significativas em minha vida depois do seu conteúdo foi minha saúde física e mental. Eu não fazia exercícios e isso me deixava completamente estressada e frustrada com meu corpo. Quando vi que você fazia sem precisar de equipamentos ou sem sair de casa, foi incrível! Ainda me lembro da primeira vez que fiz exercícios, me senti viva, senti meu corpo, senti alegria apesar de tanto cansaço e fardos emocionais. Quanto à saúde mental, os livros que você indica são ótimos! Este ano, já li diversos. Estou muito feliz e quero muito prosseguir nas mudanças! Aprendo muito com você a cada dia e tenho muito carinho.”

## Letícia

“Sempre gostei muito de canais que falam sobre finanças e contas pessoais, mas o seu é o único que fala mais sobre poupar do que investir.

Ao contrário dos outros canais que só nos dizem "é preciso investir", você fala "você tem que poupar!" e nos mostra, no dia a dia, formas de fazer isso. Com suas dicas e seu estilo de vida, vi que poupar dinheiro traz um enorme resultado, principalmente para quem tem poucos recursos. Aprendi também que não é preciso gastar com coisas desnecessárias e que não trarão benefícios e utilidade em troca. Vi que prezar pelo essencial é o que todos deveríamos fazer, não só na vida financeira, mas em todas as áreas. Graças a esse tipo de visão e começar a acompanhar pessoas como você, consegui ter outro estilo de vida, minimalista e com foco em poupar para ter o que verdadeiramente é importante para mim.

Neste ano, estou realizando um sonho, que é ter meu próprio negócio. Um delivery de almoço, sobremesas, lanches... Fiz uma



pequena reserva e vou investir no meu negócio para poder, então, ter condições de alcançar a sonhada liberdade financeira.”

## **Mônica**

“Ana, você realmente mudou minha vida em três sentidos. Primeiro, antes, eu saía para o supermercado com dinheiro e cartão e estourava os dois. Hoje, vou só com dinheiro contado, faço uma lista que sigo à risca e coloco uma meta de compra. Antes de conhecer você, eu era irritada, achava que as coisas que tinha não eram suficientes para viver, mas hoje tenho paixão por tudo que possuo e cuido de tudo com carinho, agradecendo a Deus por ter me dado em meio a tantas lutas. Por fim, tenho um marido que me faz rir! Sempre pensei que poderia obter algo melhor. Quando vi você e seu marido sorrindo, dialogando e sonhando juntos, meus olhos se abriram para o meu mundo: o meu marido também sonha os meus sonhos, me faz rir e economiza pelos nossos objetivos. Ele é quem me faz feliz.

Obrigada por mudar totalmente minha visão de vida, por eu ser um ser humano melhor.”

# Introdução

---

## POR ONDE COMEÇAR



O principal objetivo do estilo de vida minimalista é se livrar dos excessos, sejam bens materiais, pessoas, relacionamentos, objetos e até atividades diárias, com o objetivo de ter mais tempo e dinheiro para o que realmente é importante. Ser minimalista é priorizar das experiências de vida aos bens de consumo. Com uma análise profunda, podemos identificar tudo de negativo que temos na vida para, assim, combatermos os exageros e ter dias mais leves, vivendo apenas com o que é essencial.

Este livro tem o propósito de guiar você que quer simplificar a sua vida, mas não sabe por onde começar. Quantas vezes você já teve a impressão de que está sempre ocupado, com trabalho acumulado, resolvendo problemas da casa e dos filhos e parece que nunca tem tempo para realizar seus sonhos?

Seja por falta de tempo ou dinheiro, temos a tendência de deixar nossos reais objetivos sempre em último lugar, ocupando-nos com as atividades do dia a dia que parecem ser mais importantes e urgentes, mas que, na verdade, não levam nossas metas adiante, não nos fazem

evoluir. Assim, ficamos presos no que parece ser uma roda de hamster: todos os dias fazendo as mesmas coisas que não nos levam a lugar algum. Trabalhamos e nos cansamos, mas não saímos do lugar.

A verdade é que somos profissionais na arte de inventar desculpas para nós mesmos. Na hora de correr atrás do que de fato importa, nunca temos tempo, forças ou dinheiro. No entanto, quando colocamos nossos objetivos em primeiro lugar nas tarefas do dia, aprendemos a administrar melhor o tempo e a renda. Por isso, é essencial entender o que é realmente relevante e saber quais são os passos necessários para ter mais tempo disponível e conquistar todos os seus sonhos, mesmo com pouco dinheiro.

Sem metas, andamos em círculos, sem saber aonde queremos chegar. Sem objetivos, não temos motivos para levantar todas as manhãs e viver a vida. São nossas metas que nos dão a força necessária para correr atrás dos sonhos. Por isso, tenha objetivos claros em sua vida e batalhe por eles. Quando temos um foco, deixar as coisas que são supérfluas para trás acaba sendo mais fácil. Já não se torna tão difícil abrir mão de alguma compra desnecessária em prol de algo maior, como a realização de um grande sonho. Saiba que o maior inimigo dos seus objetivos do futuro são as coisas que você quer conquistar agora e, às vezes, nem precisa.

Vou contar como o minimalismo me ajudou a definir quais eram as minhas metas e como eu consigo hoje, de forma prática, realizar meus projetos com a visualização e um plano de ação. Visualize tudo que quer para o seu futuro: como você quer estar daqui a cinco anos; onde se imagina daqui a dez anos? Quer estar aposentado daqui a trinta anos; onde deseja estar morando? Quer ter uma carreira, uma família? Imagino sempre meu futuro com o meu marido, nós dois tendo independência financeira para podermos nos dedicar ao que realmente gostamos, sem ter a preocupação da falta de dinheiro e sem passar qualquer tipo de necessidade. Imagino-me com uma boa

saúde e uma vida ativa, cheia de atividades físicas e viagens.

Conseguiu imaginar meus sonhos e metas? Agora, anote seus sonhos em um papel. Se tiver imagens para colar, será melhor ainda, porque vai ajudar a visualizar tudo o que deseja, tornando seus objetivos mais reais. Fiz no começo do ano uma cartolina com todas as minhas metas, como faço todos os anos desde que me casei, com data de prazo final para realização para não me esquecer dos objetivos ao longo do ano.

O impossível se torna possível se você fizer um pouquinho a cada dia. Por exemplo, pegue suas metas grandes e analise o que precisa ser feito diariamente para deixar você mais perto dos seus objetivos e coloque em prática. Na cartolina que faço com as minhas metas, coloco sempre três pequenas tarefas que são necessárias para que eu realize o projeto. Se o meu objetivo é publicar um livro, para que isso aconteça, preciso escrever pelo menos algumas horas por dia, finalizar o texto e procurar uma editora que queira publicar.

Tenha um plano e execute. Você pode nunca ter tido vantagem na vida, mas sabendo o que quer, já estará a frente de muita gente que vive andando em círculos por não saber o que deseja da vida. Seja otimista e acredite que é capaz de realizar a sua meta: quanto mais visualizar que é possível, maior será a chance de você conseguir. Quer saber de uma coisa interessante? Antes de comprar minha casa, já ficava visualizando e imaginando meu marido e eu morando nela. Foi isso que me deu mais força e foco para economizar o máximo que era possível para realizar meu sonho.

Quer que eu revele o segredo que está por trás da realização de sonhos? Nunca desista na primeira dificuldade! A diferença entre as pessoas que tiveram sucesso em qualquer setor da vida das que não tiveram é que as primeiras nunca desistiram! Se desistir, você já sabe o que vai acontecer e vai se sentir derrotado, porém, se não desistir, o céu é o limite. Quando estiver cansado, aprenda a descansar, mas

nunca aceite desistir. Se estou em um dia ruim e penso que não vou ser capaz de algo, me inspiro nas pessoas que já conseguiram as mesmas coisas que eu desejo, e isso me motiva a pensar que, se eles alcançaram aqueles sonhos, eu também consigo.

Outra dica que dou é você curtir a sua vida sem arrependimentos e ser grato por tudo que já conquistou. Eu aproveito todos os meus dias e sou muito feliz por tudo que já consegui realizar com o suor do meu esforço e do meu trabalho. Isso me faz valorizar muito mais a vida e os desafios que enfrentei para realizar meus sonhos.

## **Um pouco da minha história**

Minha infância foi bem pobre. Nasci em 1995 e tive seis meio-irmãos: Paulo, Alan, Vini, Dudu, Lucas e Leo, mas só o Paulo cresceu na mesma casa comigo, porque éramos filhos da mesma mãe. Minha mãe, Clarice, foi mãe solteira e trabalhava o dia inteiro para conseguir sustentar o Paulo, que é meu irmão mais velho, e a mim. Nunca faltou nada em casa, porque ela sempre foi muito batalhadora e sustentou os filhos da melhor maneira com as condições que tinha.

Meu irmão e eu frequentamos uma boa escola e tivemos uma boa educação. Minha mãe sempre dizia para a gente que ela não tinha nada para nos deixar, mas fazia o máximo para nos dar oportunidades de estudar. Não crescemos com luxo, tínhamos poucos brinquedos, mas éramos muito felizes mesmo assim.

Minha mãe nasceu em uma cidade pequena do Paraná, Capitão Leônidas Marques, em 1967, e foi criada em uma família com mais sete irmãos. Eles moravam em uma casa pequena e estudavam na escola em que minha avó lecionava Língua Portuguesa, que ficava em frente à casa onde viviam. Meu avô trabalhava na roça, era um homem bêbado, violento e que morreu jovem por conta da cirrose.

Logo que teve idade suficiente para sair de casa, minha mãe foi

morar em Cascavel, também no estado do Paraná, onde conheceu o pai do meu irmão mais velho. Quando ele nasceu, em 1988, ela tinha 21 anos e teve que aprender cedo as responsabilidades de criar um filho sozinha.

Alguns anos depois, minha mãe se mudou para Foz do Iguaçu (PR), onde conheceu meu pai. Eles namoraram um tempo e até chegaram a morar juntos alguns meses antes de eu nascer. O relacionamento acabou por uma traição do meu pai, que sempre foi ganancioso e gostava de luxo. Ele acabou se envolvendo com outra mulher que poderia lhe proporcionar a vida que ele sempre sonhou.

Meu pai nunca foi presente em minha vida, nem na vida dos meus outros irmãos; o único papel relevante que teve em minha história foi a concepção, e eu sou grata a ele por isso. Na verdade, conheci meu pai em 2001, quando já tinha idade suficiente para entender que ele nunca teve interesse em fazer parte da minha criação. Apesar de morarmos na mesma cidade, ele só quis me conhecer quando eu já tinha seis anos de idade e, mesmo criança, não consegui sentir a conexão de pai e filha. Para mim, ele era um estranho. Tentamos uma aproximação alguns anos mais tarde, mas resolvi que era melhor nos mantermos afastados.

Na adolescência, na época da escola, sempre fui uma menina tímida e sem muitos amigos. Mudei algumas vezes de colégio, mas nunca conseguia me encaixar. Sempre gostei muito de ler e passava o intervalo inteiro lendo livros de romance e ficção. Meu sonho era escrever meu próprio livro e vê-lo em todas as livrarias do país. Logo que terminei os estudos, prestei vestibular e passei no curso de Direito, na Unioeste, uma faculdade pública de Foz do Iguaçu, em 2013. Foi nesse mesmo ano que conheci o José, meu marido.

Nos conhecemos pelo Facebook: ele morava em Florianópolis (SC) e eu, em Foz do Iguaçu (PR). Tudo começou com um pedido de amizade virtual e alguns likes trocados, além de muitos amigos em

comum. Em uma de nossas muitas conversas, acabei descobrindo que ele tinha nascido e sido criado em Foz de Iguaçu, inclusive, havíamos estudado na mesma escola, mas, por ser dois anos mais velho, nunca tínhamos nos encontrado.

A maioria da família do José morava em Foz do Iguaçu. Somente dois irmãos, os pais e ele tinham se mudado para Florianópolis em busca de uma nova vida. A família dele é de origem humilde, sempre tiveram que trabalhar muito. Quando o José tinha apenas três anos, seu pai sofreu um acidente e ficou tetraplégico, tendo que receber aposentadoria por invalidez. A mãe dele também tem uma vida difícil, dividindo-se entre o trabalho de zeladora em uma escola pública e os cuidados com o marido. Quando ela está no trabalho, o pai do José recebe atenção dos dois filhos mais velhos, que moram com eles.

No começo, meu namoro com o José era apenas virtual; depois de três meses, conversando todos os dias, ele veio me conhecer. Eu tinha dezessete anos, ele, dezenove, e ficou durante um mês na minha cidade. A princípio, era para ele ficar quinze dias, mas, depois que chegou, não quis mais ir embora. Seu pai teve que vir de ônibus para buscá-lo.

Passados dois meses que ele tinha retornado para Florianópolis, voltou de vez para Foz do Iguaçu. No começo, a mãe e o pai dele não gostaram da ideia de voltar sozinho, então, ficou combinado que ele moraria com os avós maternos e que encontraria um trabalho. Esse era o plano, mas estávamos tão apaixonados que, aos poucos, ele foi se mudando para a casa da minha mãe, a qual, um pouco incomodada com a situação, sugeriu que alugássemos um lugar só para nós. Foi assim que, seis meses depois, no dia 15/07/13 (consideramos essa a data do nosso casamento), fomos morar juntos em uma pequena kitnet semimobiliada, paga com o meu trabalho de meio período e com o trabalho que o José tinha conseguido como