

LIFESTYLE |
CONSULTORÍA

MINIMALISMO

PRIMEROS
PASOS PARA CAMBIAR
TU VIDA



SUSANA G.

www.lifestyleconsultoria.com

MINIMALISMO : PRIMEROS PASOS PARA
CAMBIAR TU VIDA

Susana García Pascual, 2017

Diseño de portada: Susana G.

Maquetación: Susana G.

info@lifestyleconsultoria.com

Edición Gratuita

Reservados todos los derechos.No se permite la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa y por escrito de la autor.La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

www.lifestyleconsultoria.com



MINIMALISMO: PRIMEROS PASOS PARA CAMBIAR TU VIDA

Contenidos:

1. Introducción
2. Mi experiencia personal
3. ¿Qué vas a a ganar con este cambio?
4. Cómo empezar
5. Un, dos, tres... ¡Acción!
6. El proceso
7. Comparte tu experiencia



1. Introducción:

Hola,

Esta es una pequeña guía para que puedas empezar a tener una vida más plena, con más significado y por supuesto, mucho más satisfactoria.

Si no estás dispuest@ a “**tomar acción**”, es decir poner tu esfuerzo y tu compromiso en ello, ya puedes dejar de leer y dedicarte a otra cosa porque no harás más que perder el tiempo.

Los cambios siempre van acompañados de acción, sin acción no hay resultados o al menos resultados diferentes a los habituales.

Si sigues haciendo lo mismo, obtendrás el mismo resultado.
Albert Einstein

Este libro te invita a hacer cambios, a no conformarte con lo que “debe ser..., es lo normal..., es lo que siempre se ha hecho...” y todas esas excusas que todos ponemos cada día para no arriesgarnos.

2. Mi experiencia personal

2.1 AQUELLOS TIEMPOS

Nací en 1976. Las personas de mi generación aprendimos de nuestros padres que el bienestar está muy relacionado con el estatus económico y la capacidad de poseer cosas. Una casa propia, quizá un chalet, un coche...

Hay que tener en cuenta que la mayoría de las personas de su generación no tuvieron acceso a caprichos, lujos, viajar, ir a hoteles, salir, comprar lo que les gustaba...

En general fue una generación que vivió una época muy dura, dónde se vivía estrictamente con lo necesario. Evidentemente, para ellos, **la idea de “posesión” implica “seguridad”** y así lo hemos aprendido nosotros.

Y en cierto modo no les falta razón. La cuestión es **dónde acaba lo necesario y empieza lo accesorio.**

Añadido a esto, nos obsesionamos por ir a la universidad, aprender idiomas, hacer másters... Todo aquello que nuestros padres no pudieron hacer y que **parecía un camino directo hacia el bienestar.**

2.2 LA CRISIS ECONÓMICA

La reciente crisis, nos ha enseñado que un título no es garantía de nada. Hemos visto ingenieros, arquitectos, licenciados...etc, dejar a su familia para ir a trabajar en Qatar, Brasil, Arabia Saudí, Alemania... y eso, los que han tenido suerte.

También gente que ha tenido que volver a vivir con sus padres, porque no podía seguir pagando la hipoteca si no alquilaba su piso y otros que en el peor de los casos han perdido su casa.

Hemos aprendido que **poseer cosas tiene también su parte cruda...** hay que **mantenerlas**, hay que tener **espacio** para ellas, hay que **pagarlas**, hay que **dejar de hacer otras** cosas para adquirirlas... En resumen: **No es oro todo lo que reluce.**

2.4 CAMBIO DE PAÍS

Tras el comienzo de la crisis, por el año 2013, me trasladé con mi familia a Inglaterra. Esto nos supuso **“empezar de nuevo”** justo en ese momento de la vida en el que pensábamos que ya estaríamos alcanzando una estabilidad económica y familiar.

Pero este empezar de nuevo, fue lo que me hizo ver la luz.

Al mudarnos a otro país y tener que alquilar nuestra casa en Valencia, tuvimos que vaciarla completamente y seleccionar sólo aquello que realmente tenía significado para nosotros.

El resto de cosas las donamos, regalamos o simplemente las tiramos, porque no tenían ya ningún provecho.

Esto redujo nuestras posesiones en al menos un 50%.

Por otro lado, de todo eso, sólo nos pudimos llevar a Inglaterra una parte de este 50%, con lo que hubo que hacer otra selección de “las cosas estrictamente necesarias”.

**Al final, redujimos nuestras pertenencias
a lo que cabía en un coche.**

Alquilamos una casa y compramos lo básico para cocinar, comer, dormir... Y así hemos vivido durante los últimos años. Esta fue la forma en la que me empecé a dar cuenta de lo poco que necesitaba para ser feliz.

Me dí cuenta al poco tiempo, de que no echaba de menos todas esas cosas que se habían quedado en Valencia y que realmente, no las necesitaba.

**Y sentí la libertad de saber que todo lo que necesito
cabe en una maleta.**

Ahora, sigo comprando cosas, pero antes de hacerlo lo pienso dos veces. No sólo pienso en el uso que voy a hacer de ello, sino en lo que cuesta mantenerlo, lo que ocupará en mi casa y lo que dejaré de hacer para poder comprarlo.

Este libro te invita a hacer cambios, a no conformarte con lo que “debe ser..., es lo normal..., es lo que siempre se ha hecho...” y todas esas excusas que todos ponemos cada día para no arriesgarnos.

3. ¿Qué vas a ganar con este cambio?

Entre otras cosas, con una vida minimalista, puedes conseguir:

1. Ser capaz de sentarte y descansar.
2. Deshacerte poco a poco de las deudas y evitar crear nuevas.
3. Tener la cabeza más clara, más despejada.
4. Darte cuenta de las cosas que son una “fantasía” y centrarte en hacer cosas reales.
5. Pasar tiempo en tu casa con amigos y familiares.
6. Adquirir unos hábitos de consumo saludables, comprando sólo aquello que te aportará un valor real.
7. Tener más energía e inspiración para luchar por la verdadera pasión de tu vida.
8. Encontrar todo lo que necesitas en un instante, sin tener que poner patas arriba media casa.
17. Sentirte más capaz de enfrentar nuevos retos cada día.
10. Encontrarte mejor y enfocar tu futuro con una perspectiva más positiva.
11. Reducir tu tiempo enganchado a “la tecnología” y a la televisión.
12. Disfrutar más con tus hijos, reñirles menos y pasar más tiempo haciendo cosas juntos.
13. Implementar hábitos de orden y limpieza, efectivos y con resultados inmediatos.
14. Sentirte satisfech@ y agradecid@ de lo que ya tienes.
15. Pasar más tiempo viviendo, caminando, yendo a nadar, paseando por el parque....
16. Que por fin reine la paz en tu casa.
17. Desear compartir más y poseer menos.
18. Pasar más momentos de calidad, con personas de calidad.
19. Ser un modelo de inspiración para tus hijos y para aquellos a los que quieres.
20. Encontrar personas inspiradoras y con valores positivos que te animen a mejorar cada día.
21. Literalmente, encontrar una nueva forma de vivir.

4. Cómo empezar

Ya estarás pensando... venga Susana, déjate de rollos y dime
iii¿¿¿Qué tengo que hacer???!!!

Bien, si investigas un poco en esto del “**Minimalismo**”, encontrarás que hay diferentes corrientes. Existen gurús mundialmente conocidos como Marie Kondo, Joshua Becker, Leo Babauta... de los que te recomiendo que leas alguno de sus libros o artículos.

Cada uno tiene su estilo, aunque el fin último es el mismo “**Tener una vida con más significado y menos distracciones**”.

Yo te voy a dar una visión general, ya que opino que cada persona es un mundo y esto se debe aplicar a tu estilo de vida.

A lo mejor eres una persona que sueña con vivir en un ático en el centro de una gran ciudad con muebles de diseño, gastas tu dinero en artículos sólo de primera calidad y vas a comer a restaurantes caros. O puede que seas una persona que se ha retirado a vivir al campo, cultiva sus propias hortalizas y se dedica a practicar yoga y meditación en sus ratos libres.

Eso no importa, **cada persona merece disfrutar de sus intereses, todos tenemos derecho a crear una vida que nos haga felices y todos podemos practicar el minimalismo. No dejes que nadie critique tu manera de vivir.** Debes ser feliz para poder ofrecer felicidad a los que te rodean.

Las personas felices son el motor del mundo, son las que hacen, las que crean, las que motivan, las que ayudan, las que aportan valor, son las que dan significado a la vida en su concepto más básico.

5. Un, dos, tres... ¡Acción!

En principio, en esta guía, voy a centrarme en lo más evidente y en lo que puedes empezar a trabajar ya.

Dejaremos otras áreas como, la economía, las relaciones personales, la salud... para más adelante.

Despejar tu entorno de distracciones, te dará el espacio para enfrentar esas tareas más complejas.

5.1 MINIMALIZA TU HOGAR

Cuando nos hablan de minimalismo, lo primero en lo que pensamos es en nuestra casa y todo lo que hay dentro. Es lógico, porque es la acumulación más evidente.

Hay una regla que dice que **usamos el 20% de nuestras cosas, el 80% del tiempo**, esto ya nos da una idea de que un montón de cosas que no necesitas en tu vida diaria.

Y hay otra, que no la he leído en ningún sitio pero lo sé, de que hay un gran porcentaje de **cosas que no usamos nunca, sólo las vamos cambiando de sitio**.

Ayer escuche en la radio a una chica que decía que tenía una bicicleta estática desde hacía 15 años que había sobrevivido a 3 mudanzas y que sólo la había usado una vez...

Otra persona, también contó que tenía en casa dos trajes de neopreno sin estrenar desde hacía 5 años y que los compró porque estaban rebajados a más del 70%. Nunca se ha dedicado a ningún deporte en el que se necesitara un neopreno...

Esto parece un chiste, pero es real, y seguro que tú tienes alguna experiencia parecida. Para estos caso te recomiendo este [artículo](#) que escribí hace un tiempo en mi blog.

Hay diferentes maneras de enfrentar la difícil tarea de seleccionar y valorar cada cosa que tienes en casa.

Aquí te explico dos métodos, que son los que aplican **Marie Kondo** y **Joshua Becker** respectivamente. No creo que haya un sistema único, ni que haya una forma mejor que otra. Todo va a depender de la persona, su situación, su personalidad...etc.

Empezaremos con Marie Kondo y su sistema de dividir objetos por categoría:

5.1.1. DIVIDIR OBJETOS POR "CATEGORÍAS":

Marie Kondo, autora del "*Método KonMari*" y conocida en el mundo entero por su revolucionario método, nos plantea que la manera de emprender esta tarea es dividiendo por tipos de artículo.

Marie propone organizar el trabajo en base a estas categorías y siguiendo **SIEMPRE este orden** (ya que están ligadas al nivel de dificultad que conlleva cada una, de menor a mayor):

1. **Ropa**
2. **Libros**
3. **Papeles (facturas, cartas, libros de instrucciones, seguros...)**
4. **Objetos varios (Adornos, decoraciones, cuadros, relojes...)**
5. **Objetos sentimentales (recuerdos, fotos...)**

En este caso, Marie, nos invita a **sacar TODOS** estos ítems que tenemos en casa (recuerda, sólo un tipo cada vez) **y amontonarlos en un lugar**. Y cuando digo TODOS digo TODOS.

Si sacas la ropa, hay que sacar toda la ropa de la casa, de toda la familia. Lo mismo con los libros, papeles,

Esto también nos va a ayudar a ver la gran cantidad que acumulamos. No es hasta que lo vemos todo junto, que nos damos cuenta de lo serio que puede ser el problema.

Tras realizar este montón, **iremos seleccionando cosa por cosa**, cogiendo UNA POR UNA, tocándolas, sintiendo su energía y lo que te transmiten.

Finalmente, Marie, nos invita a que **con el objeto en la mano , nos preguntemos: ¿Esto me hace feliz?**

Esto, que te puede parecer un poco “rarity”, no es más que darte un pequeño momento para pensar si realmente la decisión de deshacerte de algo es acertada o en cambio vas a perder mucha “felicidad” cuando ya no lo veas a tu alrededor.

Tras esta fase, **haz tres montones**, uno para lo que te quedas, otro para lo que puedes dar, regalar, vender.... Y otro para lo que hay que tirar.

Una vez hayas retirado todo lo que no vale, **vuelve a colocarlo todo** y comienza tu nueva vida!

En su libro, esta mujer japonesa, que se ha convertido en una gurú del orden, nos enseña incluso a doblar la ropa de una manera especial. Vale la pena ver su libro o buscar vídeos sobre ella en internet.

Marie kondo : La magia del orden, Ed. Aguilar, 2015

Videos: https://www.youtube.com/watch?v=Lpc5_1896ro

5.1.2 DIVIDE POR HABITACIONES

Joshua Becker, es otra de las personas que ha empezado hace tiempo a relatar su idea del minimalismo por medio de libros, conferencias, artículos...

Este hombre **se inició en el minimalismo un día que se disponía a ordenar su garaje**. Por lo que comenta, debía de ser una garaje típico de las casas americanas, donde además del coche se guarda todo lo demás. Tras pasarse un día libre, metido en ese garaje, mientras su mujer hacía lo mismo dentro de la casa y riñendo a su hijo pequeño, porque quería jugar y ellos tenían que utilizar ese día para limpiar, se dio cuenta de que **eso tenía que acabar**.

En su libro, "*The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own*" nos anima a **dividir la tarea por habitaciones**.

Concretamente, nos aconseja **empezar por aquellas áreas que usamos más frecuentemente**, como el salón, las habitaciones y el baño.


Estas suelen llevarnos menos tiempo que la habitación que usas de despacho, la cocina o el trastero, que suelen estar mucho más llenos de trastos y cosas que seleccionar.

La parte positiva de empezar por estas habitaciones, es que **vas a ver muy rápido el resultado y lo vas a vivir cada día**, lo que te dará energía y ánimo para continuar con las partes difíciles.

Quitar trastos de las zonas como el salón, va a crear **un ambiente más relajado, con menos motivos de discusión** y sin tener que dedicar tanto tiempo a recoger y limpiar cada día.

Es un comienzo, y **tiene que ser fácil y con resultados rápidos**. No es el momento de tomar grandes decisiones, como si te deshaces o no del cuadro que te regaló tu abuela y que nunca te gustó.

Es momento de ir a lo obvio, a lo fácil. Montañas de revistas pasadas de fecha, juguetes rotos, ropa vieja que tienes claro que ya no usas....



Todos tenemos cosas guardadas que ni sabemos por qué las guardamos, pero siempre existe una sensación de pérdida cuando pensamos en tirarlas. Miedo a perder el dinero que nos costó, miedo a perder recuerdos, miedo a que nos haga falta algún día y ya no lo tengamos.... o simplemente falta de energía para tirarlo.

5.1.2.1 CÓMO HACERLO:

A continuación te explico cómo implementar este método paso a paso.

Empieza **cogiendo una bolsa, pásate por las zonas que hemos comentado** y deshazte de todo lo que sabes seguro que no necesitas ni necesitarás, tiene que ser un paseo rápido, **sólo para deshacerte de lo más obvio**.

Después de haber hecho esta limpieza “superficial” es momento de ir **“habitación por habitación”**.

En cada una de las habitaciones hazte estas **preguntas**:

¿Qué es lo que realmente da valor a esta habitación?

¿Qué cosas tienen un valor y significado para mí?

¿Qué cosas simplemente me distraen y me molestan para estar en paz y feliz?

Esta tarea **puede llevarte un día o un mes, un paseo o veinte**. Depende de lo decidid@ que estés y lo emocionalmente ligad@ que estés a tus cosas.

Si hay algo de lo que **no estás segur@**, déjalo para otro momento.

(¡Psst!... Un truco que puedes utilizar es guardar esas cosas de las que “no estás segur@” en algún sitio donde queden apartadas y no las tengas a mano cada día. Tras un tiempo verás si realmente las has echado de menos o las puedes dejar ir definitivamente)

Una vez hecha esta selección de objetos por las habitaciones principales, viene el momento de separarlos en tres montones:

- a) Cosas que SI quieres quedarte
- b) Cosas que vas a donar o regalar
- c) Cosas que hay que tirar

Después, **vuelve a reordenar** cada habitación y empieza a disfrutar del relax de vivir en un espacio más sano.

Mi recomendación es que **conviertas esto en un hábito**. Por ejemplo cada vez que hagas la limpieza semanal, reserva un rato para seleccionar cosas de las que ya puedas prescindir.

Los resultados sobre tu bienestar y el de tu familia son inmediatos. ¡Ya lo verás!

Tras esto, cuando te sientas con la fuerza suficiente, acomete los espacios más difíciles, como despachos, trastero, cocina....

Un espacio que no está en casa, pero en el que pasamos muchas horas de nuestra vida es nuestro coche. A veces es un foco de trastos, papeles y suciedad (por no hablar de trozos de galletas, botellas vacías, ¡hasta rodajas de salchichón secas! ja jaaa, (esto para los que tenéis hijos))

Aplica el mismo método y elimina lo que no tenga una función específica.

En el futuro, te hablaré de cómo manejar los objetos que son recuerdos con valor sentimental y de los que nos es difícil deshacernos.

Pero por ahora, **mi intención es que comiences**, por eso empecemos con lo fácil.

6. El proceso

Iba a dedicar un capítulo a hablar sobre el proceso de “minimalizar” tu hogar y otro para el “mantenimiento” de este estado.

Pero ahora mismo, me he dado cuenta de que esto no se trata de un proceso que finaliza y luego se debe mantener.

Creo que **esto es un proceso tan largo, como larga es nuestra vida**. Hay un principio, pero no hay un final. No es algo estático que podemos sistematizar.

Supone un **cambio tan radical de los esquemas y leyes** que hemos dado por buenas durante tantos años, que la palabra proceso se queda cortísima. **Tu vida nunca volverá a ser igual**. Nunca vas a ser la misma persona, ni vas a volver a ver el mundo con los mismos ojos.

El esfuerzo de aprender a “dejar ir” las cosas, las costumbres, las cargas... es un gran aprendizaje porque nos hace crecer. Cuando vivimos aferrados al pasado y a lo bonito que era todo antes, nos estancamos y no avanzamos. Dejar de vivir en el pasado, te abrirá las puertas a un futuro mejor.

Quédate con lo bonito de tu pasado, lo que te hizo feliz, lo que te hizo aprender y deshazte del rencor, la envidia, la rabia, lo que pudo ser y no fue...porque eso ya no lo puedes cambiar.

Deshacerte de cosas físicas (que son mucho más fáciles de suprimir) te va a ayudar a empezar a deshacerte de lastres emocionales (que son muy difíciles de suprimir).

Yo no te puedo decir cómo enfrentar este reto, **sólo tú lo puedes hacer**.

Tampoco cuánto tiempo te va a costar ni si vas a terminar. Personalmente te **deseo que no acabes nunca**, porque **siempre hay cosas por mejorar y siempre nos quedan cosas por aprender, lo importante es disfrutar del proceso**.



7. Comparte tus logros

Hay algo que es muy importante para la mayoría de las personas cuando enfrentan un reto en sus vidas. Esto es sentirse acompañado y animado por los que le rodean.

Nos es mucho más fácil acometer un desafío cuando nos sentimos reconfortados por los demás.

Por eso te animo a que si decides comenzar este cambio, lo compartas con las personas que te quieren y que sepas que te van a apoyar. En cuanto ellos comiencen a ver el cambio tan positivo que se está produciendo en ti, empezarán a pedirte consejo y ayuda para hacer lo mismo.

He creado un grupo privado en [Facebook](#) , para que podamos compartir todo lo que quieras sobre este tema, encontrar a gente que también quiera implementar esto en su vida, compartir recursos, experiencias y solucionar cuestiones. Espero que te unas a esta nueva ola de personas con un “propósito en mayúsculas” en su vida.

Me encantaría conocer tus opiniones y tu experiencia.

Espero haberte ayudado.

Gracias por leerme,

Susana G.



REDUCIENDO TU
ESTRÉS, MEJORANDO TU
LIFESTYLE
CONSULTORÍA

www.lifestyleconsultoria.com

REDUCIENDO TU ESTRÉS, MEJORANDO TU VIDA