

ELLE

[newsletter](#) / [Sitemap](#) / [Start](#)

busca en elle.es



ELLE

[MODA](#)

[PASARELAS](#)

[BELLEZA](#)

[STAR STYLE](#)

[DECO](#)

[LIVING](#)

[GOURMET](#)

[VIAJES](#)

[LOVE](#)

[ASTRO](#)

[REVISTA](#)

[BLOGS](#)

[VIDEOS](#)

[TIENDA](#)

[OCIO](#) | [GENT](#)



MISS MINIMALIST, LA NUEVA MARIE KONDO DEL ORDEN

Cómo deshacerte de todo lo que te sobra (sin sufrir)

Marie Kondo, la autora del bestseller 'La magia del orden', ya tiene sucesora: se llama Francine Jay, Miss Minimalist, y acaba de presentar 'Menos es más', un manual para deshacerte de todo aquello que sobra en tu casa de la manera más práctica y desapegada posible, e incluso llevarlo a tu estilo de vida. Esto es lo que hemos aprendido al leerlo.

Begoña Alonso Acero - 11-05-2016

IMPRIMIR

ENVIAR



Tweet

Compartir



“¿Y si te dijese que con menos cosas puedes ser más feliz?”. Con esta invitación a reflexionar comienza 'Menos es más' (Zenith, 14,90 €), la obra de Francine Jay, Miss Minimalism, que pretende dar una vuelta de tuerca a la filosofía de la limpieza y el orden que hace ya un tiempito puso de moda Marie Kondo.

Desde su texto, Jay quiere animarnos a cultivar una mentalidad minimalista, dejando lo menos posible con nosotros pero siempre con una utilidad o, si no la tienen, que al menos tenga algo de gusto estético. “Si algo te hace sonreír cada vez que lo ves (o si su armonía visual te lleva a apreciar más la belleza de la vida), merece el lugar que ocupa en tu casa”, asevera en el libro.

Insiste en que la sociedad capitalista nos ha creado necesidades que en realidad no lo son, y que lo único que nos producen es estrés y esclavitud. Cada cosa que poseemos tenemos que ordenarla,

limpiarla, cuidarla... y eso nos priva de tener una vida satisfactoria y, sobre todo, libre. Anima a hacer el ejercicio de pensar qué realmente precisamos y a hacer 'un favor a tus herederos y no les obligues a tener una casa llena de trastos cuando no estés'.

Sí, para Jay “el minimalismo es hacer espacio para lo que más importa”. Recuperar el espacio en todas las habitaciones de la casa para poder desplazarse, jugar, y, simplemente estar. Para ello sugiere que, en nuestra cabeza, clasifiquemos nuestras pertenencias en útiles, bonitas y con valor sentimental y, a continuación, hagamos uso del método STREAMLINE (en inglés, 'optimización'), acróstico para las siguientes instrucciones:

Siempre hay que volver a empezar.- Para ordenar, la autora recomienda vaciarlo todo, sacar todas las cosas de la habitación, y después recolocar las cosas una a una.

Trasto, tesoro o traspaso.- Clasifica tus pertenencias en estas categorías. Trastos, todo aquello que se ve claramente que es basura; Tesoro, los objetos que quieres conservar y que has usado en el último año; y Traspaso, aquellas cosas en buen estado que a ti ya no te sirven y que puedes regalar o vender.

Razón de ser de cada objeto.- “Asegúrate de que exista una buena razón para que [esa cosa] forme parte de tu hogar; la utilizas con frecuencia, te facilita la vida, la consideras bonita...”, explica.

En cada lugar una cosa y cada cosa en su lugar.- Aquí introduce tres nuevos conceptos: Círculo Íntimo (el espacio donde deben estar los objetos que usas habitualmente), Círculo Externo (los que usas menos de una vez por semana pero más de una vez al año) y Almacenamiento Profundo (aquellas cosas que usas menos de una vez al año).

Apartarlo todo de las superficies.- Para Jay, las superficies de mesas, camas, mesillas, etc deben estar siempre despejadas para poder utilizarse.

Módulos.- Al ordenar, ¿cuántas subdivisiones puedes hacer? ¿Puedes clasificar tu cajón de papelería en bolis, grapas, cuadernos, clips, folios...? Hazlo, utiliza cajas diferentes para cada módulo y etiqueta para no perderlo de vista.

Límites.- Son imprescindibles para que siga en pie el estilo de vida minimalista. Está claro que los

NEWS

TU INSTAGRAM NO MOLA

Y estos 12 rasgos lo delatan.

LOS 10 MANDAMIENTOS DE INSTAGRAM

Cómo conseguir más likes, by Agustina Saracco.

LOS PLANES MÁS FLAMENCOS

Arte, música, gastro... no te faltará nada.



ELLE & PIZ BUIN

Guía summer para disfrutar del sol

Claves para vivir el verano perfecto

CAMPUS ELLE



Los mejores cursos superiores

Aprende sobre Moda, Lujo y Marketing Digital de la mano de los mejores profesionales

Intercambio.- Es decir: entra uno, sale uno. Para que esos límites tengan sentido, tienes que seguir esa máxima. Que entra un libro, te deshaces de otro. Y así.

Nada de ser permisivo: restringe.- Reduce, reduce y reduce. ¿Qué es lo mínimo con lo que puedes vivir? ¿Puedes 'miniaturizar' ese gorro de tu graduación que ya no sabes dónde poner=

El mantenimiento diario.- El último punto del método Jay propone ser riguroso y tener una actitud vigilante siempre para que haya orden y no se acumulen las cosas innecesarias.

Miss Minimalist lleva más allá las pautas de ese método, dándonos detalles de cómo ordenar cada parte de la casa, desde el salón al cuarto de baño pasando, cómo no, por el trastero (lo más fácil de ordenar para ella, porque es donde se acumulan más trastos). Hace especial hincapié en el minimalismo que debe tener el dormitorio, porque "Debería ser un espacio de descanso y relajación y no solo para el cuerpo, sino también para la mente".

Una vez conseguido este estilo de vida minimalista, el siguiente paso es 'contagiarlo' al resto de los ocupantes de la casa, tarea que, a pesar de las indicaciones de Jay, nos parece harto difícil. Eso sí, coincidimos en las enormes ventajas que ofrece una actitud minimalista para conseguir lo que ella denomina 'el bien común', que viene a ser una actitud respetuosa con el entorno.

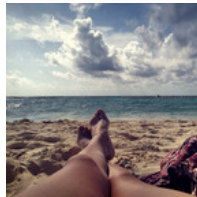
Su propuesta se ciñe finalmente al 'minsumismo', es decir, consumiendo lo menos posible, cubriendo nuestras necesidades, "minimizando el impacto de nuestro consumo en el medio ambiente y minimizando el efecto de nuestro consumo en la vida de nuestras personas".

COMENTARIOS

[Condiciones de uso de este plug-in de Facebook](#)

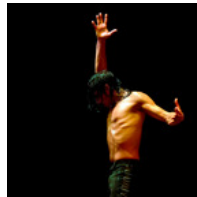
PLUS OCIO

[VER TODO](#)



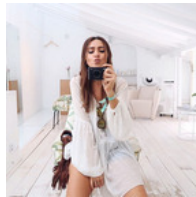
Tu Instagram no mola

Y estos 12 rasgos lo delatan.



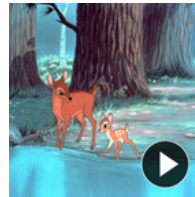
Los planes más flamencos

Arte, música, gastro... no te faltará nada.



Los 10 mandamientos de Instagram

Cómo conseguir más likes, by Agostina Saracco



No tan felices

6 películas Disney que nos asustaron de por vida.



ego



RIESGO VS. ELEGANCIA

Para hombres que disfrutan de los pequeños placeres

COPIA EL LOOK BELLA HADID

