

Ordena tu casa, SIMPLIFICA TU VIDA

Tener o ser: he ahí la cuestión. Los objetos requieren un espacio y un mantenimiento. Si los compramos y acumulamos sin sentido, en nuestra casa puede reinar el caos, y por ende, invertimos un tiempo en ella que podríamos dedicar a lo que realmente importa. El menos es más, el armario cápsula o hacer fotos de lo que nos cuesta tirar son estrategias para frenar el desorden. **Laura Álvarez**

Colocación de las cosas en el lugar que les corresponde es la definición que da la RAE a la palabra orden. Ese sitio donde deben ir las cosas puede ser muy subjetivo, ya que cada uno es dueño de su casa, un refugio particular que organizamos o desorganizamos según factores como el gusto, el estado de ánimo o el estilo de vida. A algunos no les molesta vivir en una leonera, mientras que otros necesitan sentir que su casa es como las de la revista *Interiors*. Pero entre los dos extremos se puede dar con el entorno que más se adapte a las necesidades de cada uno.

ESPACIOS ARMÓNICOS

Hace miles de años que en el mundo oriental se han desarrollado disciplinas encaminadas a la búsqueda de la armonía vital, y siempre sirviéndose de la naturaleza como espejo. En relación a los espacios, la más conocida e instalada en occidente ha sido el feng shui, la cual explica cómo moviendo determinados elementos en una casa se puede modificar la energía que circula en ella, y en consecuencia, proporcionar más energía a sus habitantes. Joan Miquel Viadé es un experto en feng shui e ingeniero informático que lleva a cabo lo que denomina terapia del espacio, un

estudio de los hogares para medir si en ellos hay gotas de ondas electromagnéticas y otros aspectos, y favorecer que sean óptimos para la salud. Viadé también revisa con sus clientes el orden en casa, y detalla que "para que se dé un modelo energético acorde con el cuerpo humano se tiene que trabajar con el orden y el caos. Demasiado orden nos puede indicar que una casa es disfuncional -por ejemplo si hay niños-, y para que un espacio sea armónico algunas estancias tienen que estar organizadas y otras no, sino no invita a vivir en él". Asimismo, la ciencia ha visto ventajas en el desorden: en 2013, un estudio de la Universidad de Minnesota concluyó que trabajar en espacios desordenados favorece la creatividad.

EL TOQUE DE MISS MINIMALIST

Como el feng shui, existen múltiples corrientes para organizar espacios, y no disponemos de una única millagrosa fórmula para reordenar nuestra vivienda. Sin embargo, para Francine Jay, bloguera, abanderada del minimalismo en EE.UU. y autora del libro *Menos es más* (Zenith), un hogar en consonancia con la filosofía minimalista puede transformar nuestra vida e impactar en nuestro bienestar: "Cuando tenemos menos cosas -que hay que limpiar,



FRANCINE JAY

MENOS ES MÁS

*Cómo ordenar, organizar
y simplificar tu casa y tu vida*

«El minimalismo es hacer espacio
para lo que más importa.»

zenith

Más de
100.000
ejemplares
vendidos