



WOMAN | el lujo de ser mujer

Especial verano

Rebajas

Concursos



LIFESTYLE

DECO FITNESS GASTRO
SEXO & PAREJA VIAJAR

OCIO SALUD





Ventanasdechicle

10 razones por las que deberías ordenar tu casa

QUIZÁS TAMBIÉN
TE INTERESE



Entre ellas, que puedes acabar con tu estrés y con tus agobios si lo haces porque, como descubre Francine Jay en su guía 'Menos es más', el desorden conduce al caos físico y mental.



La última vez que me mudé de casa, llamé a mi cuñada y a su mejor amiga para que me ayudaran a decidir qué tirar. Ambas son unas diosas del arte de deshacerse de trastos inútiles que a mi no me lo suelen parecer tanto. Por eso, sus casas son puro orden mientras que la mía solía tender al desastre. Tras aquella mudanza (y salvo algún objeto que recuperé de la basura), **he tratado de mantenerla libre, en lo posible porque esta cabra tira al monte siempre que puede, de bártulos en su mayoría inservibles o repetidos o de esos que te recuerdan a algo o a alguien y por eso siguen acumulando polvo en tu salón/dormitorio/cocina.** Y lo cierto es que he descubierto que cuando tengo la casa ordenada todo va mejor. Me concentro con más facilidad, con lo cual hago mi trabajo más deprisa y me queda más tiempo para el ocio. Limpiar se convierte en una tarea mucho más sencilla y lo mismo pasa cuando tengo que elegir qué ponerme. Menos es más, pero mucho más. Por eso, cuando recibí una nota de prensa con el libro de Francine Jay sobre sus teorías minimalistas para mantener el orden, no me lo pensé y pedí una entrevista. El libro se llama, precisamente, **‘Menos es Más’ (Zenith).**

En 2009, Francine Jay y su marido decidieron vender su casa junto a todas sus pertenencias para quedarse solo con lo que les cupiera a cada uno en una maleta. Lo verdaderamente necesario. Así liberados se fueron a vivir a Europa. “Primero nos mudamos a Londres. Al llegar, en lugar de comprar un montón de artículos para el hogar, sólo adquirimos lo que considerábamos imprescindible. Y fue fascinante descubrir lo poco que necesitamos para nuestra vida diaria. Nos sentimos muy libres y nos dimos cuenta de que al no estar cargados de cosas, éramos capaces de ir a cualquier parte y, si me apuras, de conseguir hacer cualquier cosa”.

A su regreso a los Estados Unidos, Francine tenía claro que quería convertir

FELICES SIN EXCESOS. “Yo me considero una minimalista porque siento que estoy viviendo una vida hermosa y feliz con menos cosas”, explica esta bloguera conocida como **Miss Minimalist (www.missminimalist.com)** que ha conseguido vender más de 150.000 ejemplares de su reciente libro *Menos es Más*, una guía muy completa destinada a convertirse en un best-seller que ayuda a deshacerte de lo inútil para conseguir ordenar tu casa y, con ella, hasta tu vida y tu cabeza. “Cuando alguien se siente estrenado, abrumado o a punto de perder el control, lo primero que les animo a hacer es probar a ordenar sus cosas. A menudo podemos obtener mucha serenidad en nuestras vidas haciendo simplemente un poco de espacio”, **explica Francine Jay, que pasa a detallarnos seis claves por las que mantener el orden puede hacernos más felices y serenos. Ella, por cierto, reconoce que, a día de hoy, “mis artículos de uso personal (ropa, electrónica, recuerdos) cabrían en una maleta.** Sin embargo, nuestra casa, sus muebles, artículos de cocina y los libros y juguetes de nuestra hija de 4 años, no”. Pro advierte, “cuando nuestra hija sea un poco mayor, es posible que una vez más vendamos la casa, hagamos la maleta y nos decidamos a recorrer el mundo otra vez liberados”.

1. Piensa que es un nuevo comienzo. Vaciar completamente el contenido de la habitación, un armario o un simple cajón puede suponer empezar una nueva vida o, al menos, una forma diferente e afrontarla. Para ello, Francine propone considerar cuidadosamente qué supone para ti cada objeto. “Ordenar es mucho más fácil cuando uno se plantea qué conservar, en lugar de lo que tirar. Rodéate sólo de los elementos que te resulten más útiles y bellos”.

2. Tienes demasiadas cosas... ¡Y lo sabes! Esa acumulación genera caos y te quita espacio vital así que ¿por qué vivir así? La mejor forma de saber si tienes demasiadas cosas es juntar los artículos de cada una de ellas. “Es una manera fácil de descubrir que tienes demasiado de algo (como por ejemplo 63 bolígrafos

tus posesiones (como libros, vestidos o platos de la cena), puedes acordar contigo misma que sólo te quedarás un cierto número, o lo que te quepa en un espacio asignado (como una estantería, un cajón o una caja). Es la forma más sencilla de evitar que las cosas se multipliquen y se salga de control”.

4. No necesitas tanto. En lugar de ir de compras como si fuera un entretenimiento o para luchar contra la frustración o el estrés, hazlo sólo cuando tengas una necesidad real de algo. Francine aconseja preguntarte siempre ‘¿por qué?’ antes de comprar y la respuesta, en lo posible, debe de ser sincera.

5. Los seres vivos necesitan espacio. Lo notarás en cuanto pongas un cierto orden, de hecho es probable que ya lo sepas. La casa debe de ser el lugar donde participar en las actividades que nos hacen felices (como relajarse con nuestras familias, entretener a los invitados o disfrutar de nuestras aficiones). Cuanto menor sea el número de posesiones en ella, mayor será el espacio del que dispondremos para habitarla. “Piensa en tu casa como un espacio de vida, no de almacenamiento”, sentencia Francine. Incluso puede que hasta duermas mejor.

6. Te sentirás mejor persona. Si no estás usando algo, dárselo a alguien que lo necesite te hará sentirte generoso. “Disfruta de esa sensación. Un objeto que tienes sin usar puede aportar una gran cantidad de alegría a otra persona. Además, es mucho más fácil dejar ir las cosas cuando se sabe que estás ayudando a alguien que lo necesita”.

7. Si algo entra, algo se va. Esta es fundamental. No vale de nada ordenar si a los seis meses has vuelto a llenarlo todo de cosas.

8. No cuesta tanto. Y los beneficios son rápidos y duraderos (tanto como el orden

9. Es ecológico. Según Francine, “el minimalismo es el nuevo ecologismo en el sentido de que implica ser conscientes de nuestro consumo. Comprar algo, lo que sea, nunca debe hacer daño al planeta o a otra persona”. Así que lo mejor es comprar, lo justo, siempre con conciencia como un ciudadano bien informado.

10. Puedes conseguir beneficios. Cuando al fin te decides a tirar hay cosas que, aunque no tengan utilidad para ti, sí que poseen un cierto (o incluso gran) valor. “Esas son las que más me costó desprenderme, claro, aquellas por las que había pagado un montón de dinero. Pero no lo dudé. En algunos casos, las vendí y traté de recuperar parte del dinero en efectivo. Y en otros casos, simplemente las di a la caridad. Saber que el dinero que gastaste puede ayudar a una buena causa te hace sentir mejor”.

TAGS: orden

RELACIONADOS