

SIoux BERGER

↓ *Mi desafío* ↓  
**MINIMALISTA**

↗ 12 planes para aligerar tu vida ↖



- Cuerpo**
- Medioambiente**
- Espíritu**

OBERON



Desafío

MINIMALISTA

30 días para  
descongestionar  
tu casa

Una familia americana posee de media más de 300 000 objetos. Un niño americano de 10 años tiene en su habitación cerca de 238 juguetes; sin embargo, está probado que solo juega con una decena de ellos.

Los objetos que nos rodean pesan: hay que ordenarlos, almacenarlos, moverlos para hacer limpieza, encontrar un piso más grande cuando el que tenemos se desborda. Dedicamos mucho tiempo y mucho espacio a gestionar lo que sobra.

## ¿POR QUÉ LIBERAR ESPACIO?

**Gracias a este reto, te desharás de cerca de 500 objetos.**

### Ganancias materiales

Este mes van a ocurrirte cosas absolutamente apasionantes:

- Ganarás una cantidad enorme de espacio en tu hogar.
- Dejarás de buscar entre tus cosas.
- Dejarás de ordenar (bueno, al final del mes).

### Ganancias personales

Este desafío parece demasiado *material*, pero si lo aceptas te darás cuenta de que vas a influir de una manera muy clara:

- En tu moral (te hará mucho bien).
- En tu físico (más ligera por fuera, más ligera por dentro).
- En tu horario (todo ese tiempo que ya no tendrás que dedicar a organizar ni a buscar cosas).

Sí, puede que al principio tengas la sensación de que la tarea es demasiado grande; también sentirás que no tenías tantas cosas que tirar. Pero al cabo de una semana, más o menos, la sensación será la contraria: ¡será suficiente con un mes para que te deshagas de todos esos trastos inútiles!

Este reto fue puesto en práctica por primera vez por dos minimalistas americanos, Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemu. Puedes echarles un vistazo a sus experiencias en su blog: [experiencesminimalistes.com](http://experiencesminimalistes.com).

## Vacaciones ligeras

¿Te has dado cuenta? Cuando vas de alquiler en vacaciones y solo tienes una maleta, de repente todo parece más fácil.

- Encuentras rápido los objetos que necesitas (y no echas pestes contra esos productos acumulados en el borde del lavabo que te impiden poner tu cepillo de dientes).
- No pasas horas delante del armario preguntándote lo que te vas a poner (y teniendo la sensación, a pesar de la abundancia, de que no tienes nada que ponerte).
- No te peleas con los accesorios del multirrobot de cocina, porque no hay más que una batidora (y funciona bastante bien).
- No despotricas contra tu hijo adolescente por dejar todo por medio. No puede invadir el salón con sus vaqueros y su ropa interior, porque el contenido de su maleta de cabina no alcanza a llevar tanto, aunque él se empeñe.
- Tu hijo menor descubre las delicias de lo que se puede hacer con una baraja de cartas (cuando ni siquiera conocía que existían, en una habitación tan sobrecargada).
- Tus existencias de comida se ven fácilmente, puedes saber qué necesitas con una sola mirada al mueble de la cocina. Normal, no has tenido tiempo de acumular una segunda fila, después una tercera, y una cuarta, con productos que caducarán antes incluso de que hayas conseguido alcanzarlos o que hayas podido acordarte de que existen.
- Tus coladas son fáciles de hacer. La ropa no se amontona. Nada puede apilarse, porque todo sirve.

Al volver de tus vacaciones, el día a día se vuelve pesado. Parece que te has reencontrado con el confort y sin embargo la gestión de tu hogar te oprime mucho más que aquella casa móvil de 30 metros en la que vivíais los cuatro. Pero retomas tus hábitos sin pensar un instante en que esa abundancia que te rodea es un peso infinito que cae sobre tus hombros.

# ¿CÓMO DESHACERSE DE TODO ESTE LÍO?

## Adiós a todo lo que está de más

Cada uno comparte su experiencia y tiene su estilo particular: están los que deciden clasificar por sectores y se deshacen primero de la ropa, después del menaje, etc.; otros proceden armario por armario. Yo he empezado paseándome por mi casa con mi libreta, seleccionando lo que tenía delante de mis narices desde hacía años y estaba cogiendo polvo. Me he divertido poniéndole la palabra *demasiado* a cada uno de esos objetos y eso me ha ayudado mucho. He aquí por ejemplo mis primeros días:

- Una bufanda en una percha: raspa demasiado.
- Un paraguas de Mickey: demasiado joven.
- Una llave solitaria: demasiado misteriosa.
- Una crema para las manos: demasiado caducada.
- Una vela perfumada que me regalaron: el olor es demasiado fuerte.
- Una caja de cedés vírgenes: demasiado inútil.
- Tres pares de tijeras para las uñas: demasiados pares.
- Una carcasa de teléfono sin teléfono: demasiado inútil.
- Una manta eléctrica: demasiado peligrosa.
- Seis pantalones guardados «para cuando trabaje en el jardín»: demasiados pantalones!
- Un tostador de pan de reserva guardado «en caso de que»: demasiado hipotético.

## Cuatro montones para sentirte más ligera

Para clasificar, decidí, durante el mes, dedicar un espacio en mi casa. Hice cuatro montones:

- Montón 1: para tirar.
- Montón 2: para reciclar (plástico, ropa, electrodomésticos).
- Montón 3: para dar.
- Montón 4: para vender (solo lo que verdaderamente vale la pena).

Cada semana, estas cuatro pilas deberían haber desaparecido (en el caso del montón 4, debería haber puesto en venta esos objetos).

# LA BASE DEL DESAFÍO

## El objetivo de eliminar lo que estorba

Tienes 30 días para hacer desaparecer de tu casa lo innecesario y así sentirte más ligera. Comienza el primer día del mes:

**Día 1:** vas a tirar, reciclar o dar un objeto. Anótalo en este libro e indica la razón por la que te deshaces de él: «jersey demasiado pequeño», por ejemplo.

**Día 2:** tira, recicla o da dos objetos e indica la razón por la que lo haces.

**Día 3:** tres objetos. El cuarto día, 4, y así hasta el día 30 del mes, en el que sacarás 30 objetos de tu casa. En total, al final del mes te habrás librado de ¡485 objetos o más!

## En la práctica...

- **Es posible ir más rápido.** Si sacas 20 objetos de un armario el día 5 del mes, rellena en tu agenda las líneas de los días siguientes.
- **Comienza por tus cosas y no hurgues entre las de otros miembros de su familia.** Pronto te darás cuenta de que este desafío llega a convertirse en viral. Puedes hacer la selección en la sala de estar con los objetos comunes: electrodomésticos, vajilla...
- **Cuenta los objetos pequeños por lotes:** por ejemplo, los pares de calcetines por dos, las cucharitas por 4.
- **Si consigues vaciar una habitación de forma que puedas deshacerte de un mueble, ¡bravo!**, cuenta el equivalente a 10 objetos en tu agenda.
- **No dudes en pasar varias veces por un mismo lugar al cabo de las semanas.** En general, al principio del mes estamos un poco sentimentales, pero después nos entusiasamos por el espacio que ganamos.
- **Prepara el terreno antes de arrancar.** Comprueba los horarios de los vertederos, infórmate en tu ayuntamiento sobre los tipos de reciclado que se pueden hacer en tu localidad. Prevé una zona de tránsito para estos objetos. Por ejemplo, acumula la ropa que llevarás al punto de reciclaje en esa zona y después llévala una vez por semana.

**¿Preparada para enfrentarte al desafío? ¡VAMOS!**

## objetivo semana 1

# → DESHACERSE de 28 objetos

### 👍 Atención a tener un cesto para todo

En apariencia, es práctico: al entrar vaciamos ahí todo lo que tenemos en los bolsillos. También tenemos cestos para los periódicos, bandejas de almacenamiento cerca de la lavadora...

A no ser que el sitio que nos habíamos fijado para dejar las llaves de la casa esté lleno de clavos, chicles, cintas, tijeras, piezas de Lego, cochecitos, cosas de bisutería...

¿Qué se puede hacer?

- Vaciarlos completamente.
- Dejar los que son verdaderamente indispensables.
- Disminuirlos de tamaño y atribuirles solo una función.

### 👍 ¡No hagas trampas!

Seamos claros: si ordenas en lugar de tirar o si lo metes todo en el sótano en cajas de cartón, estás siguiendo el juego. Es como si utilizaras un buldócer para empujar un problema. Almacenar un objeto no es deshacerse de él. Llenar tu casa de campo de ropa «para cuando trabaje en el jardín» no es vaciar tu espacio. ¡Todavía peor si llevas los trastos a casa de tus padres «porque tienen un garaje grande» o si alquilas un trastero para amontonarlo todo! Para evitar guardarlos, comienza por seleccionarlos en el sótano o en el granero y no lo llenes, salvo con objetos que te son útiles de vez en cuando (los esquíes, el trineo, la cortacésped, etc.).

# Semana 1

**Desechar, vaciar tu casa, no solo es escoger alrededor, sino también una manera de motivarse para hacer limpieza dentro de ti misma. Desprenderse de las cajas de cartón llenas de recuerdos y los montones de ropa que no te pondrás más será como pasar página, pero conservando lo esencial. Eso nos permitirá vivir mucho más ligeros en el momento presente.**

*lunes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 objeto

*jueves*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 objetos

*viernes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 objetos

*martes*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2 objetos

*miércoles*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3 objetos

*sábado*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6 objetos

*domingo*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7 objetos

# BALANCE DE LA SEMANA 1

*Acaba con el virus del «esto puede volver a servirme»*

Te dices: «Nunca se sabe», «En el caso de que...», y de ese modo amontonas en casa robots de cocina estropeados (por las piezas sueltas), varias vajillas (para cuando el pequeño se vaya de casa dentro de... 15 años).

## Tres buenas razones para dar rápidamente:

- 1) Si acumulas demasiado, no te acordarás de que esos objetos existen y no conseguirás echar mano de ellos el día que quieras volver a utilizarlos.
- 2) Hoy, todavía pueden tener un valor en el mercado o puedes darlos a una persona que los necesite; mañana no van a valer nada, porque todo pasa de moda y todo se estropea.
- 3) El espacio que le dedicas a ese «en el caso de que» cuesta mucho más que la pobre batidora que tendrás eventualmente que volver a comprar si has tirado la tuya demasiado precipitadamente.

## objetivo semana 2

# → DESHACERSE de 77 objetos

### 👍 Dar, sí; imponerle al vecino que almacene, no

Dar es mejor que tirar, eso es cierto, pero si le das al vecino una pila de 20 juegos de mesa «porque tiene niños», le estás poniendo en un compromiso. No tendrá valor para decirte que no y ahora será él quien se encontrará saturado. Proponle mejor que se pase por tu casa para echar un vistazo a lo que pueda interesarle del montón «para dar». Quizás coja uno o dos, los que le interesen realmente.

### 👍 Seleccionando en la cocina

¿Cómo hacer la selección en la despensa sin tirarlo todo? Es sencillo: saca los paquetes de lo que no utilices y apúntalo en el menú: prepara platos sabrosos (o no) con la tapioca que un día compraste y nunca has usado, con la sémola, con los higos que llevan en el congelador hace un año (regalados por tu vecina cuando tenía una bonita higuera). En tu despensa y en tu frigorífico solo deben quedar productos que verdaderamente utilizas.

## Semana 2

**El lío empieza a crecer y sin duda sentirás la tentación de poner un poco de orden... ¡Cuidado, es una trampa! Apilar conscientemente en los armarios en lugar de sacar de tu casa lo que no resulta útil no es el objetivo de este reto. Por lo tanto, si te sorprendes recolocando en el estante objetos que nunca más volverás a utilizar, ¡no tengas piedad y vacía tus muebles! ¿Cuál mirarás con lupa esta semana?**

*lunes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 objetos

*jueves*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 objetos

*viernes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 objetos