

Menos es más

20 pautas para simplificar tu vida

NOS HEMOS OLVIDADO DE VIVIR CON SENCILLEZ. TENEMOS MUCHOS BIENES, TENTACIONES, DESEOS, PRODUCTOS. DE TODO HAY DEMASIADO... MENOS TIEMPO PARA DEDICARSE A UNO MISMO, PARA CUIDAR CUERPO Y ESPÍRITU, DESARROLLAR NUESTROS POTENCIALES Y LLEVAR UNA VIDA PLENA DE SENTIDO

Por P.S.

A lo largo de sus años de vida y estudio en Japón, Dominique Loreau, autora de *El arte de simplificar la vida* (Editorial Urano), descubrió que la simplicidad enriquece infinitamente la vida, a la vez que libera de prejuicios y restricciones. ¿En que se basa? Consiste en poseer poco para encontrar la libertad de llegar a lo esencial, lo que se traduce en elegancia, bienestar, serenidad y belleza. *El arte de simplificar la vida* traslada las enseñanzas zen al mundo occidental en un libro práctico y lleno de sabiduría. Aquí tienes una selección de sus claves...

1 COME MENOS, PERO MEJOR

Vivimos en sociedades de sobreabundancia de todo, y también en la alimentación, y cada vez son más frecuentes los problemas de obesidad. La dietética es una filosofía. Una alimentación de mala calidad puede acarrear consecuencias graves, puesto que nos priva de nuestra energía poco a poco. Aligerar las comidas es alargar la propia vida. La regla de oro consiste en comer lo justo pero que sea variado.

2 ANDA LIGERO DE EQUIPAJE

Muchos asociamos los bienes materiales a nuestra identidad, imagen y logros vitales. Para ser “alguien”, hay que haber conseguido esto y lo otro. Así que, cuantas más pertenencias tenemos, más seguros y “realizados” nos sentimos, olvidando que esas mismas posesiones nos esclavizan.

3 NO TE AFERRES A LAS COSAS

Simplificar obliga a elegir, y eso nos complica. Así, vivimos rodeados de objetos que han dejado de tener valor para nosotros y que ya no nos son útiles, pero que no tenemos el coraje de regalar, vender o tirar. Pero si nos aferramos al pasado y a las tradiciones, puede que olvidemos que vivir es cambiar.

4 OPTA POR EL MINIMALISMO PRÁCTICO

La economía en el arte de vivir es una filosofía práctica, porque mejora la calidad de vida. Pero se necesita disciplina, lucidez y voluntad. Reflexiona sobre lo que podrías hacer para llevar una vida más fácil:

- * ¿Qué es lo que me complica la vida?
- * ¿Realmente vale la pena?
- * ¿Cuándo soy más feliz?
- * ¿Tener es más importante que ser?
- * ¿Estoy dispuesto a conformarme con poco?

Una vez tengas las respuestas, redactar una serie de listas te ayudará a despejar los estorbos de tu vida.

5 APUESTA POR UNA CASA ZEN

Según los principios del zen, cuando una casa tiene solo lo justo para atender a bellas y perfectas necesidades, se convierte en un remanso de paz. Tu casa debe ser un lugar de reposo, una fuente de inspiración, un área terapéutica, libre de los agobios de la ciudad. Apuesta por una decoración tenue, sencilla, funcional, ordenada, confortable, serena y alegre.



6 ADOPTA EL LEMA "MENOS ES MÁS"

Necesitamos quitarnos de en medio cosas que nos estorban para poder ver nuevas perspectivas. La sencillez consiste en poseer lo justo para abrirse camino a la esencia de las cosas. La consigna es, pues, dar prioridad en nuestra vida a lo realmente importante, y no enredarnos con posesiones, relaciones o compromisos que solo generan tensiones y estrés.

7 ELIGE SOLO LO MEJOR

Los objetos son recipientes de nuestras emociones, por tanto deben proporcionarnos tanto placer como utilidad. Rechaza lo que no te gusta o no encaja en tu entorno: vivir rodeado de objetos sin alma produce apatía y tristeza. Ten pocas cosas, pero que tengan un sentido para ti.

8 CUIDA DE LA SALUD DE TU HOGAR

Una casa con “mala salud” tiene los armarios, las estanterías, los cajones llenos a rebosar... y nunca se encuentra nada. Si quieres simplificar tu vida, tendrás que comenzar por “curar” tu hogar.

9 SIMPLIFICA TU FONDO DE ARMARIO

¿Qué tienes? ¿Qué necesitas? Para vestir bien es preciso armarse de sencillez, sentido común y armonía. Pasa revista a tu armario y desecha lo que no te sienta bien o no te hayas puesto en el último año.

10 APRENDE A SER ORDENADO

El desorden neurotiza (los expertos dicen que suele ir unido al sobrepeso). Cuando ponemos en orden lo que nos rodea, estamos organizando al mismo tiempo nuestro interior. Cada tentativa lograda nos devuelve la certeza de que controlamos nuestra vida, aunque sea en parte. Pautas a seguir:

- * Un lugar para cada cosa y cada cosa justo en su lugar.
- * El orden ahorra tiempo y deja que descanse la memoria.
- * Todo buen trabajo comienza por un entorno ordenado y limpio.

11 LIBÉRATE DEL PAPELEO

El exceso de papeleo se resuelve adoptando a rajatabla ciertos hábitos:

- * Anota inmediatamente en tu agenda los nuevos números o direcciones, en lugar de apuntarlos en mini-papelitos o post-it.
- * Abre y contesta el correo nada más recibirlo y libérate inmediatamente de lo inútil.
- * Tira las revistas, periódicos y folletos que no vayas a guardar.
- * Clasifica en un archivador documentos. Lleva una agenda en la que anotes lo que tienes que hacer cada día.

12 HAZ DE LA LIMPIEZA DOMÉSTICA UN ARTE

En Japón no se consideran ingratas las tareas domésticas. Los niños en la escuela, los empleados en la oficina, las personas mayores en las aceras... todos comienzan su jornada haciendo un poco de limpieza.

- * Distribuye las tareas según un calendario.
- * Usa solo dos o tres productos de limpieza.
- * Completa un área antes de pasar a otra.
- * Pon remedio a los rincones “leonera”.

13 MODERA EL CONSUMO

Sobre todo de aquellas cosas que no son estrictamente necesarias.

- * Haz la compra con una lista y cíñete a ella.
- * No compres algo solo porque sea barato.
- * Intenta no caer en la tentación de comprar cosas inútiles.
- * No pases tu tiempo libre en un centro comercial. ¡Hay cosas mucho más interesantes! Como por ejemplo pasear por un parque, charlar con amigos...
- * Coloca lámparas de ahorro energético en tu casa y apaga las luces que no uses.
- * Modera la temperatura de tu casa (entre 20 y 21 grados es más que suficiente) y ponte, si hace falta, ropa de más abrigo. Además de ahorrar costes, es beneficioso para nuestra salud y la del planeta.
- * Utiliza el transporte público siempre que puedas; ahorrarás dinero y nervios, además de comportarte como un ciudadano solidario con tu ciudad y con el medioambiente.

14 MEJORA TU RELACIÓN CON EL DINERO

Necesitamos unos ingresos mínimos para cubrir nuestras necesidades básicas y obtener un nivel suficiente de bienestar personal. Recuerda que:

- * Es más importante ser que tener. Cuanto más tienes, más dependiente te vuelves de las cosas y son ellas las que te poseen a ti.
- * Hay muchas actividades gratis o baratas: pasear, leer un libro, quedar con los amigos, escuchar música, jugar con tus hijos...
- * Escápate del círculo “trabajar más para ganar más”. Al revés, apuesta por economizar para “comprar” más tiempo libre para ti.
- * Mejor no tener más de una cuenta bancaria, ni más de una tarjeta de crédito.

15 ADOPTA LA PIRÁMIDE MASLOW

En su teoría sobre la motivación humana, el psicólogo norteamericano Abraham Maslow establece una jerarquía de las necesidades humanas que plasma en su famosa “pirámide”, compuesta por cinco plantas, desde la base a la cúspide: necesidades fisiológicas (comer, dormir...), seguridad (protección contra el daño), aceptación social (afecto, amor, pertenencia a un grupo), autoestima (reconocimiento) y autorrealización (dar lo que uno es capaz). Si lo que quieres es simplificar y mejorar tu calidad de vida, te recomendamos que la tengas en cuenta.

16 DECÍDETE POR UN VESTUARIO BÁSICO

Si te preguntas qué ropa deberías tener, la respuesta es sencilla: prendas "de verdad".

* Ropa de estilo clásico o prendas básicas de calidad y que no pasen de moda: tejanos, chaqueta sastrer, abrigo, faldas y pantalones y camisetas variadas. Todas ellas combinables entre sí.

* Tres conjuntos perfectos para tres ocasiones diferentes: trabajo, ocio y noche.



17 GESTIONA BIEN TU TIEMPO

Cada vez que acometas una tarea, valora siempre por encima y nunca por debajo, la cantidad de tiempo que te va a llevar realizarla. No te compliques con tareas eternas, ponte un límite de tiempo para completarlas y sé firme con el plazo. Levántate una hora antes, si es necesario, para optimizar tu tiempo. Dedicarte todos los días un tiempo para ti.

18 ORGANÍZATE EN EL TRABAJO

Si quieres que el trabajo te cunda y no complique aún más tu existencia:

- * Has una lista de prioridades antes de empezar. Puedes dejar algo "pendiente" en caso de que te absorba demasiado tiempo.
- * Realiza las tareas según el momento. A primera hora es el momento óptimo para lo que requiere memoria a corto plazo. Agrupa las tareas que se puedan realizar a la vez.
- * Tómate un respiro cada dos horas.
- * No caigas en la tentación de querer controlarlo todo: delega siempre que puedas.
- * No al trabajo a casa: debes desconectar.

19 CADA COSA A SU TIEMPO

La impaciencia desgasta mucho y es perfectamente ineficaz. Cultiva el sosiego:

- * Habla despacio cuando contestes.
- * Date un paseo de media hora cada día.
- * Haz una siesta todos los días, ¡aunque sean minutos! Entorna los ojos y relájate.
- * Dedicar 30 minutos diarios a un proyecto personal que te interese.
- * Adopta un ritmo de vida más lento.

20 SIMPLIFICA TUS RELACIONES

Dar, recibir, comprender, escuchar, valorar, respetar... Los expertos aconsejan:

- * Que los móviles son un gran invento, nadie lo duda, pero no lo es estar siempre disponible. Tenlo operativo el tiempo que te interese: ponle horario a tu móvil.
- * Aprende a decir un no cordial pero firme.
- * No malgastes tiempo y energía en confrontaciones que no te llevan a ningún sitio.
- * Escucha prestando atención a las palabras del otro; te ahorrarás problemas.
- * Evita las relaciones de dinero con tus amistades, si no quieres perderlas.
- * No hables por hablar: exprésate con el corazón. Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio, no lo digas.
- * Cuida de ti mismo para, después, poder amar mejor a los demás.