

# EL PLACER DE VIVIR

GUÍA PARA DISFRUTAR MÁS Y MEJOR DE LA VIDA

## Menos es más

**20 pautas para simplificar tu vida**

En nuestra sociedad occidental, nos hemos olvidado de vivir con sencillez. Tenemos demasiados bienes materiales, ofertas, tentaciones, deseos, productos... De todo hay demasiado... menos

tiempo para dedicarse a uno mismo, a cuidar el cuerpo y a cultivar el espíritu; es decir, tiempo para desarrollar nuestros potenciales y llevar una vida plena de sentido ■■ Por Carmen Fernández



**El libro**

Dominique Loreau

**EL ARTE DE SIMPLIFICAR LA VIDA**

En un mundo de exceso, simplificar es enriquecer la vida



**El arte de simplificar la vida**

D. Loreau. Ed.

Urano. 265 págs.

12,50 €

**A** lo largo de sus años de vida y estudio en Japón, Dominique Loreau, autora de *El arte de simplificar la vida*, 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, donde 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 vida. La regla de oro consiste en comer lo justo y variado.

**2 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 sólo generan tensiones y estrés.

**3 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.

**4 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 valor de regalar, vender o tirar. Pero si nos aferramos al pasado y a las tradiciones, puede que olvidemos que vivir es cambiar.

**5 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.

### 7 ■ CUIDA DE LA SALUD DE TU HOGAR

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

### 8 ■ ELIGE SÓLO 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.

### 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 ■ 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: teja-nos, chaqueta sastre, abrigo, faldas y pan-talones y camisetas variadas. Todas ellas combinables entre sí.
- **Tres conjuntos perfectos para tres oca-siones diferentes:** trabajo, ocio y noche.

### 11 ■ APRENDE A SER ORDENADO

El desorden neurotiza (los expertos dicen



## 6 APUESTA POR UNA CASA ZEN

Según los principios del zen, cuando una casa tiene sólo lo justo pa-  
ra 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 deco-  
ración tenue, sencilla, funcional, ordenada, confortable, serena y alegre.

que suele ir unido al sobrepeso). Cuando ponemos en orden lo que nos rodea, esta-mos organizando al mismo tiempo nuestro interior. Cada tentativa lograda nos devuel-ve 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 des-canse la memoria.
- **Todo buen trabajo comienza** por un entor-no ordenado y limpio.

### 12 ■ LIBÉRATE DEL PAPELEO

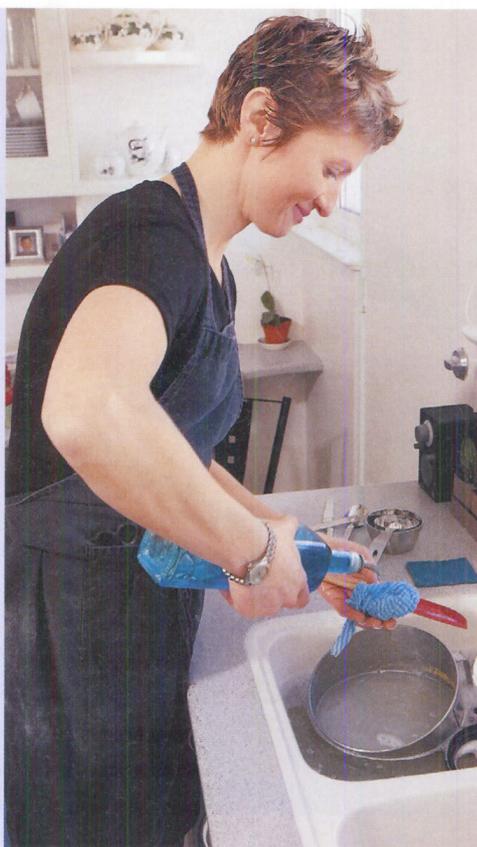
El exceso de “papeleo” se resuelve adop-tando a rajatabla ciertos hábitos:

**Simplificar  
obliga a  
elegir; ten  
valor y tira  
lo inútil**

### 13 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 sólo dos o tres productos de limpieza.**
- **Completa un área** antes de pasar a otra.
- **Pon remedio a los rincones** “leonera”.



La impaciencia desgasta mucho; cultiva el sosiego

- **Anota inmediatamente en tu agenda** los nuevos números o direcciones, en lugar de apuntarlos en minipapelitos 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.

#### 14 ■ 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 sólo** porque sea barato.
- **Intenta no caer en la tentación** de comprar cosas inútiles.
- **No pases tu tiempo libre en un centro comercial.** ¡Hay cosas más interesantes!
- **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.

#### 15 ■ 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.

#### 16 ■ 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 “pirámi-