



# MINIMALISMO

Vivir mejor con menos y lograr calma mental

VICTOR DE LA FUENTE

# Minimalismo

Vivir mejor con menos (y lograr calma mental)

Víctor de la Fuente

**Copyright © 2016 Víctor de la Fuente - All rights reserved.**

*Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en soporte informático o transmitida por medio alguno mecánico o electrónico, fotocopiada, grabada, ni difundida por cualquier otro procedimiento sin la autorización escrita del autor.*

# Índice

[Hasta ahora...](#)

[Mi viaje](#)

[Esencialmente](#)

[Mínimo](#)

[Las máximas del minimalismo](#)

[Lo que no es minimalismo](#)

[Minimizar no es organizar](#)

[Marcas, status y <<yo>>](#)

[No es gastar menos](#)

[No es una secta](#)

[Dona, vende, regala \(y tira\)](#)

[¿Y qué pasa con...?](#)

[Donar](#)

[Vender](#)

[Regalar](#)

[Tirar \(finalmente\)](#)

[Entre máximas y sistemas](#)

[Una caja de buffer](#)

[Inventario](#)

[¡Jugando!](#)

[La era del acceso](#)

[Mente en calma; mente poderosa](#)

[Todo son decisiones](#)

[Decidir rápido o lento](#)

[Una cuestión de 5 minutos](#)

[No, significa no](#)

[No pensar en compras](#)

[La memoria en segundo plano](#)

[No estamos solos](#)

[365 cosas menos; una cosa menos por día](#)

[Proyecto 333](#)

[Un traje, un año... en televisión](#)

[Paris to go – El vestuario de lujo de 10 artículos](#)

[El reto de las 100 cosas \(#100TC\)](#)

[El proyecto de la esfera azul](#)

[El uniforme minimalista](#)

[Una última cosa](#)

[Epílogo](#)

[¿Quieres saber más?](#)

[Referencias](#)

## Hasta ahora...

---

---

¿Alguna vez te enfadaste desmesuradamente al romperse un objeto? ¿Por perderlo? ¿Te preocupas y analizas demasiado antes de comprar? ¿Y después de hacerlo?

Te compras unos zapatos y guardas los viejos «por si acaso». ¿Cuántas veces te los pusiste de nuevo? ¿Y los siguientes a esos? Es más, ¿sabes cuántos zapatos tienes? ¿Y pantalones? ¿Crees necesitarlos todos? ¿Cada pantalón te enciende esa chispa de ilusión como cuando los compraste? ¿Cuánto duró esa chispa desde que pasaste la tarjeta de crédito por caja hasta que terminaron en el fondo del armario? ¿Te cuesta desprenderte de cosas que no utilizarás más?

¿Re lees las novelas de tu biblioteca? Si no guardas el libro, ¿olvidarás lo leído? ¿La enciclopedia de veinte tomos y el diccionario no los reemplazó hace años la Wikipedia? ¿Guardas la revista entera por un artículo interesante?

Mentalmente, ¿te preocupas a menudo por situaciones que finalmente no ocurren? ¿Sientes que pierdes el tiempo aceptando invitaciones o compromisos que realmente no te llenan? ¿Te sientes en un bucle infinito con las mismas preocupaciones, decisiones y dudas recurrentemente?

¿Posees cosas o te poseen?

En las siguientes páginas, descubriremos técnicas sencillas para aplicar día a día que, imperceptiblemente, nos abrirán espacio físico y mental. Reflexionaremos de una forma disruptiva, no agresiva, sobre nuestro estilo de vida, la inercia y la sostenibilidad de nuestras necesidades.

Hacia una vida más sencilla, no simplista, donde pasaremos de una abundancia de objetos a una abundancia de tranquilidad, felicidad y significado.

¿Quieres ser más feliz con menos?

## Mi viaje

---

---

Después de dedicarme al marketing *online* en empresas líderes, decidí dejarlo todo y embarcarme en una aventura: dar la vuelta al mundo en solitario y con una mochila. Es decir, de vivir confortablemente con un sueldo estable, de no privarme de los últimos dispositivos tecnológicos y, en general, de no preocuparme en qué ni cuánto gastaba pasé al extremo opuesto.

Una aventura en solitario con una mochila a mis espaldas y siete meses por delante. Mi camino en el minimalismo comenzó a mitad de ese otro camino con una respuesta a una pregunta no formulada: la revelación de que no necesito mucho para vivir.

El segundo descubrimiento, más filosófico, fue darme cuenta de que no existe la mitad de un camino. Durante el viaje me impregné de nuevas teorías y filosofías que chocarían con toda la educación recibida hasta la fecha, incluyendo mis estudios de economía y marketing, y toda la cultura e influencias que diariamente me rodeaban.

Sería lógico pensar que todo empezó preparando la única mochila que me serviría de equipaje. Si la manera en que preparas la maleta marca tu viaje, a mí me esperaba una vida de autosuficiencia obligado a cargar en mi espalda todo lo necesario. Fue viajando en lugar de con los preparativos cuando aprendí la diferencia entre lo que creía que necesitaba y lo realmente imprescindible. También constaté que es mejor dejar un espacio libre en tu maleta para llevarte aquello que te ofrezca la experiencia.

Lo cierto es que mi primer contacto con el minimalismo fue, literalmente, pisando fuerte. Apasionado corredor, desde los inicios del viaje, aposté por el calzado minimalista. Se abrieron ante mí nuevas sensaciones al correr. Cada paso me devolvía la atención a ese momento, la concentración al correr. Pasé de la inercia y el automatismo de movimientos tan repetitivos a la conciencia de cada pisada.

Esa toma de conciencia del yo y de mi entorno me abocó a una lectura enfocada a la psicología y filosofía. Además, por practicidad, comencé a listar, por ejemplo, cuántos elementos portaba en la mochila. Aquí comenzó

la toma de conciencia sobre mis posesiones y su indispensabilidad.

A medida que recorría lugares, aprendía lo que era esencialmente necesario, con lo poco que se puede vivir y a desprenderme de objetos.

Cuando volví al punto de origen, Barcelona, el «yo» que partió a la aventura no era el mismo «yo» que volví. De todo lo experimentado, el minimalismo, entre otros aprendizajes, me caló tanto como para aplicarlo en el día a día con una vida normal y corriente.

El minimalismo no es un campo virgen. Muchos otros definieron ideas y materializaron conceptos que aquí investigaremos y me influenciaron. Gracias a ellos tenemos una noción de cómo y por qué actuar, el resto es decisión nuestra.

Ser feliz con menos es tan atractivo como tangible. Se aleja de una falsa promesa *new age* de trascendencia inalcanzable, compensando la falta de lógica detrás de las ideas expuestas en ese tipo de movimientos. Nos espera una lectura ininterrumpida en la que los datos y estudios que corroboran cada teoría se mencionan en las notas finales. En los siguientes capítulos repasaremos un conjunto de conceptos que nos encaminarán, de forma realista, a fluir más por la vida.

Mi experiencia personal marca el tono de las siguientes páginas y los ejemplos expuestos, no por constituir un referente, sino por la autenticidad y sinceridad de lo experimentado. Es una única referencia, aunque espero que sea una muy persuasiva. Si bien algunas ideas no resultarán novedosas, tomémoslas como una invitación. Existe una diferencia abismal entre saberlas y experimentarlas.

¿Por qué perdemos el tiempo hablando de mí?



## Esencialmente

---

---

Si nos arriesgamos a definir con una palabra el mundo en el que vivimos sería: «distracción». Distráidos por entretenimiento barato en forma de *reality shows*, por las notificaciones de nuestros móviles, por un sinfín de estímulos que no nos desarrollan como personas y por una innecesaria abundancia que en lugar de ayudarnos a disfrutar, nos subyugan a su antojo. Distráidos por eventos que no ocurrirán, conversaciones y preocupaciones que solo existen en nuestra mente. Distráidos en cenas y eventos a los que asistimos por una autoimpuesta obligación. La vida es demasiado preciosa para escabullirse entre todo tipo de distracciones y evadirse de la realidad. El principal problema es que no conocemos la esencia del problema.

Cuando los objetos que nos rodean, las series que vemos y las cenas a las que acudimos no tienen ningún significado, se convierten en una distracción, un espectáculo. Un tiempo inmenso disipado en algo carente de significado. El primer obstáculo a combatir de esta distraída vida es la inercia. Nuestros patrones nos traicionan y terminamos preocupándonos al romperse un tacón o terminarse la pasta de dientes como si estos fueran acontecimientos abrumadoramente importantes. Ignoramos dónde radica el verdadero significado y felicidad.

El minimalismo es un movimiento que nos dota de mayor conciencia sobre nosotros, la relación con los objetos, nuestro entorno y aquello inmaterial que ocupa nuestra mente. Esta nueva conciencia rompe la inercia de esta distraída vida. Nos dirige a vivir por diseño, no por defecto. Nos enfoca hacia algo excitante, en lugar de quedar hipnotizados por lo trivial e irrelevante.

El *leitmotiv* del minimalismo es la reducción de todo hasta su mínima expresión. Se asocia íntimamente con el esencialismo, la eliminación de lo trivial para centrarnos en lo que emana valor. Es tan sofisticadamente simple como la separación de lo que es importante y lo que no. Esencial no significa simple pero sí suficiente; significa crear espacio y tiempo reduciendo lo innecesario. Eliminando la mediocridad que nos rodea, lo restante será excelente. Insistimos: lo bueno es, casi siempre, la ausencia de lo malo.

El minimalismo aborda esa abundancia opresiva purgando lo superfluo. Poseemos lo que somos, no somos lo que poseemos. Respondamos, pues, no a qué debemos poseer sino a cómo queremos vivir. Una sencillez voluntaria para dejar de estar llenos de cosas a estar llenos de nada. Así, creamos ese espacio para dar cabida a nuestros sueños. Un espacio que nos complete como personas. Un espacio sencillo. Un espacio donde buscar la claridad de valores para conseguir claridad en acciones.

Cuando tienes menos que perder, es más fácil abrazar la incertidumbre. En cambio, cuanto más grande eres y más posees, en etapas de cambio, más sufres. El minimalismo otorga agilidad en un mundo de incesante cambio. Aporta libertad. Menos es más y más efectivo.

Estableciendo unas metas claras y concretas de cuanto menos queremos poseer, tendremos más probabilidades de que el sistema funcione. Paradójicamente, no debemos obsesionarnos con estos objetivos si queremos obtener mejores resultados. El proceso por encima de los resultados y el sistema por encima de las metas. Igual que no hay una cantidad adecuada de palomitas cuando vemos una película, no hay una cantidad adecuada de minimalismo. Dicho de otra forma: cada uno tiene la misión de encontrar su propia armonía. Reconocer cuándo es suficiente y nada más es necesario. Reconocer la no importancia de prácticamente todo lo que tenemos.

Ocupémonos de los pequeños pasos y los grandes recorridos vendrán solos.

¿Damos el primer paso?

## Mínimo

---

---

Un camino tiene diferentes variantes, curvas y rectas, atajos, subidas y bajadas. Un camino se recorre paseando o corriendo. Y, sobre todo, un camino finaliza cuando el caminante lo decide. El viaje de cada uno es diferente ya que partimos de puntos distintos.

Exploraremos diferentes herramientas y aplicaremos aquellas más viables en nuestra vida cotidiana. Estas herramientas las entendemos más como principios que reglas. Su claridad reduce la natural resistencia al cambio y su sencillez disuelve la extenuante ambigüedad. Seguir nuestros principios no desgasta ni energía ni esfuerzo; sí, en cambio, seguir reglas y normas. Es una cuestión de quiénes somos en lugar de lo que tenemos que hacer.

Aplicaremos estas máximas hasta el nivel que cada uno decida. Para unos, cuatro camisetas son un exceso y escasez para otros. Somos libres de delimitar ese punto y ajustarlo con el tiempo según nuestras cambiantes necesidades. Si de entrada nos da vértigo saltar al vacío, iniciémonos con tímidos intentos y pequeñas metas. Siempre habrá tiempo para ampliarlas a medida que comprobemos las ventajas de una vida más sencilla y con menos preocupaciones. El minimalismo fomenta el minimalismo.

Reparar estos métodos tiene un doble objetivo. El principal es reducir y ordenar nuestras posesiones. El secundario, aunque más profundo: prestar atención a comportamientos que, sin percatarnos, contribuyen a que terminemos rodeados y acaparando innecesariamente objetos que no solo no aportan valor, sino que nos distraen de aquello que amamos y que nos resulta verdaderamente inspirador.

Desprenderse de algo es doloroso. Otorgamos a los objetos entidad propia, historias compartidas y buscamos nuestro reflejo en lo que poseemos. Por eso nos cuesta tanto deshacernos de determinadas cosas, pero no tanto de otras. Gracias a estas técnicas, comprenderemos estas racionalizaciones, llegando incluso a apreciarlas. Minimizaremos la dureza del cambio. Gozaremos el camino para gozar el destino. Si no lo hacemos así, probablemente no disfrutaremos cuando alcancemos nuestra meta. En definitiva, nos invitan a

renunciar a lo bueno por lo mejor.

Un camino se recorre paso a paso. Esta obviedad, fruto del sentido común, es tan solo una representación de lo obvios que nos resultarán algunos conceptos. Seguramente parecerán obvios porque lo sean; la clave es que nos serán obvios a posteriori. Una vez descubrimos nuevas rutas nos parecen de lo más naturales cuando antes apenas teníamos pistas de la existencia del camino.

Comenzamos donde estamos, y cada uno se encuentra en un punto de partida distinto. No es lo mismo emprender una aventura en solitario que en familia; igual que es diferente plantearse objetivos profesionales estando sin empleo que con una desarrollada carrera. Aquellas situaciones que nos afectan por completo, como una mudanza o un cambio de trabajo son momentos excelentes para establecer de raíz nuevas rutinas o realizar grandes cambios. Igualmente, la absorción en el día a día no es excusa para no crear nuevos hábitos o realizar cambios que gradualmente tendrán un impacto exponencial en nuestras vidas.

Probemos algo nuevo, algo que no hayamos hecho hasta ahora. Tanto para ti como para mí, tomemos este reto. Demos un paso hacia lo desconocido. Puede que sea simple pero no fácil. Un recorrido duro hacia una vida sencilla.

---

## **Las máximas del minimalismo**

---

### **Eliminando el «y por si...»**

---

Lo habitual cuando compramos unos zapatos nuevos es llegar a casa, colocarlos al lado de los antiguos y pensar: «¿qué hago con los viejos?». En ese preciso momento surgen las racionalizaciones acerca de las ventajas de guardar los zapatos viejos. Aparecen entonces esas populares excusas, perdón, razones: «no están tan rotos como para tirarlos»; «me los pondré cuando llueva»; «los guardaré por si se rompen los nuevos»; «me los pondré para estar por casa»; «por si hay invitados...» o «por lo que sea». A veces añadimos otras excusas tales como el estandarte de la procrastinación: «mañana los tiro». Si buscamos, siempre surgirá un «por lo que sea». Esta infinidad de justificaciones tranquiliza la conciencia y, aparentemente, nos facilita la vida. Todo ello a cambio de guardar un objeto más que probablemente no volvamos a utilizar.

El peor de los casos se da cuando la nueva adquisición, cuya ilusión perdemos en un lapso alarmantemente rápido, se convierte en un objeto «y por si...». Una nueva falda aterriza en nuestro armario para darnos cuenta de que no nos queda tan bien como en el probador de la tienda y, peor aún, ¡no encaja con el resto del vestuario! La nueva y flamante falda, entonces, se relega a un plano secundario, al fondo del armario; y cae en el olvido para ser utilizada de forma esporádica y así justificar su gasto.

La redundancia, como sistema, ofrece seguridad. Si tengo una corbata y la mancho precisamente la noche en que tengo una cena de gala, agradeceré tener una corbata de repuesto. Ahora bien, siendo honestos con nosotros mismos: ¿cuán frecuentemente nos vemos en una situación similar? ¿Existen otras soluciones más allá de guardar una segunda corbata que nunca usaremos salvo en ocasiones extraordinarias?

Lo irónico de la situación queda en evidencia cuando nuestra prenda preferida se mancha, y hacemos lo imposible por lavarla o arreglarla sin llegar a utilizar la de repuesto. Lo mismo sucede cuando nos calzamos con nuestros zapatos preferidos, aunque caiga el diluvio universal, porque

queremos lucirnos en una cena.

Nuestras racionalizaciones no tienen límites a la hora de quedarnos con lo innecesario. Por ejemplo, en lugar de deshacernos directamente del objeto, disminuimos su estatus pero nos lo quedamos igualmente. Las mallas de deporte pasan de destinarse a carreras especiales y entrenamientos fuertes, a llevarse en el entreno diario, para luego convertirse en la ropa casual de los recados y, finalmente, pasar a la categoría de «estar por casa».

Más allá de la ropa, muchos utensilios del hogar son susceptibles de hacernos caer en la trampa «y por si...». Un ejemplo muy común es la cubertería. No sería extraño que en un cajón perdido de nuestra cocina o salón haya un extenso juego de cubiertos para acoger a veinticinco invitados. Tampoco sería extraño encontrar una cubertería *premium*, de esas con bordados de plata y oro que –como mucho– utilizamos una vez. Así que no estaría mal plantearnos cuándo fue la última vez que se juntaron más de cincuenta personas en nuestra casa, o el número de veces que degustamos una comida con esos lujosos cubiertos. Prescindamos de estas cuberterías extras y contemos con sus homólogos enormemente prácticos, aunque menos glamurosos, cubiertos de plástico. Si no nos convence la idea, pidamos prestados esos cubiertos extras para la ocasión.

Este tipo de racionalizaciones, más cerca de trampas y justificaciones mentales que de motivos de peso, favorece una acumulación descontrolada.

Empleando recursos que tenemos a nuestra disposición, comprobaremos que fácilmente podemos solventar estas eventualidades «y por si...». Por ejemplo, como acabamos de ver, pidiendo prestado lo que necesitamos a alguien de nuestro círculo cercano; o alquilando ese producto en el momento que surja la necesidad. La clave es no caer desde un inicio en la trampa «y por si...».

La invitación es clara. Repasemos armarios y cajones en busca de nuestros «y por si...». Reflexionemos sobre las probabilidades reales de esos imprevistos, hagamos cuenta de cuándo ocurrieron por última vez y si efectivamente los utilizamos.

## **Reducción**

---

Reducir es una forma efectiva de mantener nuestras posesiones sin que pierdan valor sentimental pero disminuyendo su volumen.

Muchos deportistas, al terminar la primera maratón guardamos emotivamente el dorsal, la camiseta oficial, una medalla obsequio y el chip para contabilizar los tiempos. Además de la ruta debidamente almacenada en el reloj GPS, las fotos del acontecimiento y el recuerdo de las agujetas posteriores. Con el tiempo, esa maratón tan especial se convierte en la primera de otras tantas y tres años más tarde continuamos conservando, por apego e inercia, esa retahíla de objetos asociados a recuerdos. Conceptualmente es «la primera maratón»; pero tangiblemente son seis objetos ocupando espacio en la mesa, pared o armario. ¿Qué tal reducirlos a uno o dos? Según la sensibilidad de cada uno, la elección será diferente. La ruta del reloj GPS será suficiente para unos, mientras que otros guardarán solo la medalla y otros enmarcarán el dorsal o la camiseta. En cualquier caso, recordemos que vivimos la experiencia independientemente de la medalla colgada en la pared.

La biblioteca particular es otro espacio susceptible de reducirse. Digamos que somos fans de Sir Arthur Conan Doyle y tenemos todos los libros de Sherlock Holmes. En caso de no releerlos a menudo, ¿es necesario cubrir una estantería con la colección? Salvo ediciones especiales, o por coleccionismo, dejemos espacio para nuevos libros. Desprendernos de los libros no nos quitará todos esos momentos imaginados y horas disfrutadas. Reduzcamos y guardemos como recuerdo un libro: el primero que leímos, o nuestro preferido. Extendamos esta misma mecánica a otros sets: los libros de la escuela, los de la universidad o la colección de clásicos de la literatura, por ejemplo. Quedémonos con nuestro libro favorito de ciencia ficción como recuerdo del amor al género, o con El Quijote como representante de nuestra inclinación por la literatura castellana y desprendámonos de los restantes.

Si somos lectores habituales de revistas o suscriptores de alguna publicación, es muy probable que conservemos más de un número para poder consultar algún artículo interesante en un futuro. En lugar de amontonar las revistas, recortemos esos artículos y archivémoslos.

Podemos repetir la misma estrategia con aquellas colecciones incompletas que empezamos hace años y duraron unas temporadas. Reduzcamos a la mínima expresión nuestra tan preciada como incompleta y olvidada colección

de monedas, sellos, entradas de cine o similares.

Otra categoría de fácil reducción es el material de oficina, así como, en general lo es cualquier cosa que se obtenga en lotes. Por ejemplo, si necesitamos 5 clips, ¿necesitamos la caja de 100? Reutilicemos antes de adquirir. En el caso de no ser posible, ¿necesitaremos a corto plazo los 95 clips sobrantes? Frente a objetos de bajo precio, pensemos en deshacernos de los que difícilmente utilizaremos. Si no de todos, guardemos una parte por posibles eventualidades y hagamos desaparecer el resto. La lista de candidatos en esta categoría: chinchetas, bolígrafos, lápices, grapas... El poco espacio que ocupan estos utensilios, por pequeño que sea, disfraza una acumulación innecesaria.

Decíamos que el tamaño de los objetos es un perfecto disfraz, y lo mismo ocurre con muchos objetos intangibles. Los maestros del camuflaje son esos archivos digitales tales como fotografías, vídeos y otros documentos. Sin insinuar que eliminemos todo salvo una fotografía del viaje a París, sí que debemos cuestionarnos la necesidad de mantener doce fotografías de la catedral de Notre Dame, la mayoría prácticamente iguales entre sí. Quizá sea suficiente con las tres o cuatro más significativas. Una vez más, la elección es nuestra.

En definitiva, reduzcamos; quedémonos con un símbolo.

Cuando pensemos en reducir, tengamos presente lo menos obvio como, por ejemplo, los contratos de servicios. Quizá necesitemos televisión por cable pero, si después de ocho meses, comprobamos que solo vimos una vez los deportivos, ¿qué tal si reducimos a la tarifa estándar? Lo mismo con el contrato telefónico o nuestro número de tarjetas de crédito. Muchas veces estos servicios se nos presentan de coste cero gracias a otro producto contratado, o bien son gratuitos por un tiempo. Aunque el motivo principal de estas reducciones no es ahorrar, seguramente nos beneficiemos directamente por estas decisiones. Pagaremos menos o, dicho de otra forma, pagaremos lo que se ajusta a nuestras necesidades por los servicios que usamos. Reduiremos gastos asociados y, en definitiva, tendremos lo que realmente utilizamos. Igualmente, sea cual sea su coste, ¿para qué tener algo que no necesitamos ni hemos pedido?



## **Transformación**

---

¿Y por qué no convertir ese conjunto de fotos y un par de *souvenirs* en un collage para enmarcar? Nada como mancharnos de pegamento, recortar y montar fotografías para dar rienda suelta a nuestra creatividad y entretenernos una tarde. Como resultado, un conjunto de recuerdos desorganizados, ahora en un mismo sitio, listo para exponerse en forma de collage de fabricación casera con la satisfacción consiguiente. En la práctica, probablemente ocupará menos espacio y con menos elementos de los que inicialmente teníamos.

Transformar registros de recuerdos, o reducirlos, no es una muestra de indiferencia respecto a ellos, es una separación emocional de los mismos. Un reconocimiento de su real significado.

## **Digitalización**

---

Digitalizar es una variante entre reducir y transformar. Para los sentimentales y los tradicionales seguramente no sea la opción más acertada; pero los demás, digitalicemos.

La mejor forma de reducir el espacio que ocupa nuestra biblioteca sin perder ningún libro, es conseguir su versión electrónica. De esta forma liberaremos las estanterías sin perder acceso a nuestros libros.

Aunque los *post-its*, hojas sueltas y blocs de notas son tan útiles como prácticos, a la hora de tomar notas, la ubicuidad del móvil los desbanca. Además, la mayoría de estos utensilios son el tipo de objetos susceptibles de ser reducidos nada más adquirirse. Normalmente disponemos de varios cuadernos, para utilizar unas pocas hojas de cada uno y no con mucha frecuencia. En lugar de reducir, optemos por un sistema completamente digital; de paso, el medio ambiente nos lo agradecerá.

Un beneficio de digitalizar es que nos ayuda a desprendernos más fácilmente de algunos objetos. Será más fácil regalar esa pulsera tan chula que nunca nos ponemos, si antes la fotografiamos para recordarla. Si no tenemos una fotografía en la línea de meta con nuestras flamantes deportivas, antes de donarlas podemos fotografiarlas a modo de recuerdo de los kilómetros que

nos acompañaron.

Sin embargo, abusar de la digitalización es otra forma de acumular. Tampoco necesitamos llevar un registro de todo lo que dejamos ir, aunque sea una fotografía que apenas ocupa espacio en nuestras carpetas. No siempre necesitamos fotografías de donde estábamos ni de los viejos tiempos. Necesitamos recordar el presente, vivirlo.

Salvo documentos legales que requieran su versión impresa, otro práctico truco es escanear contratos, informes médicos y todo tipo de documentos. Aquí también incluimos los manuales de esos electrodomésticos como la lavadora, el microondas y gadgets como la TV o la impresora, cuya versión en PDF –disponible en Internet– nos ahorra guardar el típico sobre de plástico con un manual de 150 páginas que ni siquiera leímos al estrenar el aparato. Si además guardamos estos archivos en la nube, accederemos a todos estos documentos en cualquier momento y desde cualquier lugar.

De todos modos, el objetivo es deshacernos de cantidades ingentes de papel y carpetas que acumulan polvo, no de organizar nuestros documentos, por práctico que esto sea.

### **Regla 10/10: 10 minutos y 10 euros**

---

Un método sencillo para decidir si descartamos algo es aplicar la regla: «lo puedo conseguir en menos de 10 minutos y cuesta menos de 10 euros».

Si vivimos en una ciudad, rodeados de oportunidades y conveniencia, no hay excusa posible. Seguramente podemos adquirir aquello que necesitamos en un radio muy corto respecto a nuestra casa, trabajo o de camino entre ambos. ¿Por qué no utilizar a nuestro favor esta conveniencia para acaparar menos? No hay necesidad de guardar objetos de uso esporádico, precio bajo y fáciles de obtener.

¿Por qué 10 minutos y 10 euros? 10/10 es una consigna potente y fácil de recordar. Igual de potente es 5/5 o 15/15. No importa la combinación que utilicemos, seamos concisos. Cuanto más ambigua la consigna, más fácil racionalizar excepciones en el futuro y acabar con su efectividad. La simplicidad gana la batalla.

Cada uno tiene su idiosincrasia y sus necesidades, dependerá entonces de nuestra economía que en lugar de 10 euros sean 5 o 15 euros. Ocurre igual con el tiempo: 5 o 15 minutos es igual de conveniente que 10. Definamos esta máxima según nuestro estilo de vida para que tenga más sentido. Lo importante es mantener la relación entre precio y accesibilidad.

## **¿Despierta la chispa?**

---

En pro de hacer nuestra vida más sencilla a la hora de comprar, tan solo preguntémonos: ¿me enamora?, ¿despierta mi chispa?

Recurramos a esta potente pregunta para objetos que nos rodean por casa sin motivo aparente. Todos tenemos esos pantalones que nos quedan fantásticamente. En cambio también guardamos esos otros que, por decirlo suavemente, nos sientan solo bien. Quizá despertaron la chispa en su momento y nos enamoraban cada vez que nos los probábamos, pero las cosas cambian y también nuestra visión sobre las mismas. Si ya no nos dibujan una sonrisa o nos causan indiferencia, es un buen momento para pensar en deshacerse de ellos.

Ocurre lo mismo con las actividades de nuestra apretada agenda. Pensemos en esa imperdonable cena semanal con los amigos, que durante los primeros meses fue más que genial y acabó convirtiéndose en una obligación. Después de perder tiempo valioso buscando infructuosamente una excusa para no asistir, te das cuenta de que ya no hay pleno de amigos en ninguna cena o de que dejaste de contar las horas para verles y compartir ese momento con ellos. Quien dice una cena, dice jugar al paddle o ver el partido semanal de fútbol.

¿Despierta tu chispa? es una pregunta potente que revela la conciencia sobre nuestro tiempo y nuestras posesiones. Aunque resulte extraño visualizarse delante de unos pantalones y preguntarles: «¿cuál es el punto de tu existencia?» es justamente lo que conseguimos con «¿despierta tu chispa?».

## **Entra uno, sale uno**

---

Como las dietas, lo duro no es comenzar, sino mantenerse. Como las dietas, la mejor es aquella que ni siquiera sabemos que la estamos haciendo. La

inercia del día a día nos empuja fácilmente a una acumulación gradual. La prevención desbanca en importancia al tratamiento y sin embargo, comparativamente, destinamos pocos recursos a la prevención. La siguiente máxima, considerada como la más simple, efectiva y fácil de recordar, nos previene de acumular posesiones nuevas: «entra uno, sale uno».

Nuestro vestuario cuenta con el número ideal de camisas para vestirnos confortablemente; pero claro, esa nueva camisa de la tienda es irresistiblemente tentadora. Si realmente nos enamora y queremos que forme parte de nuestro vestuario, ¿qué tal si nos desprendemos de una antigua? Esta rápida reflexión representa algo tan etéreo y efímero como el deseo. Con ella comparamos la adquisición de la nueva camisa respecto a perder otra que ya tenemos. Si tenemos una camisa lista para renovar, nos deshacemos de ella y damos la bienvenida a la nueva camisa. Si no descartamos ninguna, y recordemos que ya tenemos un número ideal de camisas, ¿es la nueva prenda realmente tan especial y necesaria? Mejor dejar pasar dos días y comprobar si continúa el anhelo por ella.

Aplicamos la fórmula «entra uno, sale uno» a objetos que nos rodean, pensamientos o proyectos. Seamos conscientes de los pequeños *freebies*, esas muestras gratuitas que nos regalan en el supermercado o en una bolsa publicitaria. Seamos también conscientes en aquellos ámbitos como el trabajo, donde no estamos tan alertas. Sin darnos cuenta aparecerán en nuestros cajones varios bolígrafos, diversos cuadernos o mil papeles que poblarán nuestro escritorio hasta el fin de los tiempos.

Tomemos conciencia para luego entrar en acción. El contexto nos influencia pero en la medida en que interioricemos estos principios y no seamos reactivos, mantendremos esta integridad allá donde vayamos. ¿Acaso es coherente tener en casa un bolígrafo y en el trabajo en cambio tener un juego de bolígrafos, acumular 120 clips y 3 libretas para luego utilizar *post-its*? En muchos sentidos somos inconscientemente incoherentes. La toma de conciencia de estos hábitos es el primer paso para marcar deliberadamente un nivel de consistencia con nuestros actos. Nuestra identidad depende de ello.

«Entra uno, sale uno» es una máxima tan cómoda de seguir que ampara un peligro: ¿cuán estrictos debemos ser en cumplirla? Dependerá del tipo de persona que seamos –más absolutistas o más moderadas– pero, para ser

coherentes con uno mismo, intuitivamente, el 100% es más fácil que el 98%.

Pensemos en la aplicación de esta norma a su máxima potencia: ¿y si imaginamos una vida rodeados solo por aquello que amamos y nos ilusiona?

## **Evitar compras que lleven a otras compras**

---

A veces adquirimos caballos de Troya; compras que nos llevan a otros gastos de forma encadenada. Esta espiral de consumismo se denomina el efecto Diderot.

Un ejemplo habitual donde se produce el efecto Diderot es en la ropa. Encantados con una camiseta que no encaja en nuestro vestuario la compramos; eso nos lleva a comprar unos pantalones a juego... y también los zapatos. Sin matar nuestra creatividad, originalidad y variedad de vestuario; evitemos esta trampa manteniendo uno o dos estilos similares y una gama cromática parecida. Otra opción es utilizar colores versátiles o prendas comodín, esas que combinan con todo.

La tecnología puede ser otro caballo de Troya. Comprar un dispositivo como una cámara nos acarrea el desembolso de su correspondiente funda, tarjetas de memoria, kit de limpieza, batería extra y, si nos descuidamos, trípode. No dejaremos de comprar la cámara por la carga que suponen los accesorios, pero reflexionemos lo que conlleva e implica la compra de una «simple cámara». Otro ejemplo son las fundas, baterías y cargadores extras que supone la compra de un móvil. Si bien en estos casos las compras subsiguientes son opcionales, en otras ocasiones son una obligación.

Tengamos en cuenta aquellos dispositivos que, irremediablemente, para su correcto funcionamiento dependen luego de extras para su mantenimiento o de una renovación de piezas recurrente que alimenta esta espiral de gasto.

## **Si no lo usamos en 90 días, fuera**

---

Dejando de lado la ropa de temporada y otros artículos estacionales, otra forma de selección sobre qué dejar ir es determinar la última vez que usamos algo. Confundimos lo casual con lo necesario. A través de la reflexión sobre la última fecha de uso detectamos qué es cada cosa y cuál es su valor actual,

no el valor esperado en un futuro. Futuro que, por otra parte, nunca llega. Además, no siempre somos capaces de diferenciar entre el futuro cercano y el futuro lejano.

El principio «si no lo usamos en 90 días, fuera» nos ayuda a deshacernos de objetos que, inherentemente, no tienen nada malo; ni están rotos; ni hay muchos de su categoría entre nuestras posesiones. Pero por el contrario, ¿realmente los aprovechamos? Si en 90 días no los disfrutamos, ¿qué probabilidad hay de que mañana los utilicemos? Darnos cuenta de la frecuencia de uso de lo que nos rodea, nos sensibiliza sobre lo importante que es para nosotros y lo importante que debería ser. Siendo el valor una percepción, no un cálculo, con esta fórmula lo concretamos.

Sin bien no hemos terminado de revisar todos los principios, es un buen momento para destacar que todas estas fórmulas no son excluyentes y son más efectivas si las aplicamos complementariamente. Por ejemplo, si en 90 días no utilizamos una corbata, ¿es realmente tan necesaria?; ¿despierta nuestra chispa? Si nos deshacemos de ella, ¿podemos disponer de una corbata rápida y económicamente (10/10)?

## **Gratis no significa necesario**

---

Aceptar las muestras gratuitas de colonias, pruebas de productos, gadgets o juguetes de regalo incluidos en packs, o repartidos en ferias es la mejor forma de terminar por casa con una infinidad de pequeños objetos inútiles. Desde innumerables bolígrafos publicitarios a obsoletos calendarios. Desde llaveros promocionales a bolsas de regalo.

Tratemos estos *freebies*, aparentemente inofensivos, como si los adquiriéramos por voluntad propia. Planteemos desde su aparición si tienen hueco en nuestra vida y si no es así, deshagámonos de ellos sin más, aunque su coste sea cero. Su gratuidad es un atributo irrelevante. Su gratuidad no les aporta instantáneamente valor.

Las muestras gratuitas provocan un comportamiento inconsciente de reciprocidad. Inconscientemente gastaremos más dinero en un supermercado si degustamos alguna muestra, que si no participamos de la degustación gratuita. Es probable que no apreciemos un vínculo entre el gasto extra y la

muestra porque quizá no repercuta directamente en la compra del producto degustado. Eso no significa que en general –e insistimos, a un nivel inconsciente– no gastemos más en el resto de los departamentos. El poder de lo gratuito va más allá de la propia muestra.

Atención también a aquellas maravillosas ofertas de 2x1, o 3x2 o unidades gratis en un lote de productos. Lo que a simple vista parece un chollo no es más que un aliciente de marketing para que gastemos más de lo planificado y, en lo que nos atañe, terminemos con más productos de los precisos. Si no pensabas comprar más de una unidad, cualquier extra tendrá un coste asociado, aunque sea, por ejemplo, un sobreconsumo. Es decir, comprar dos paquetes de galletas por el precio de uno nos puede llevar a consumir más rápidamente esos dos paquetes, creando así un hábito de consumo, cuando inicialmente solo nos queríamos dar un inocente capricho. Si esto nos ocurre con productos planificados, contemos también aquellas ocasiones en las que no pretendíamos adquirirlos o ni siquiera conocíamos de la existencia de esos productos para, finalmente, pagar dos unidades simplemente porque la oferta es irresistible.

Cambiamos la racionalización de que somos listos por aprovechar las promociones o muestras gratuitas por la de que somos aún más listos por no caer en dichas trampas. Si es verdaderamente valioso lo compraremos igual, independientemente de la oferta. Planifiquemos la compra, prioricémosla sobre una más impulsiva e irracional.

## **Esperar 10 minutos**

---

Valoramos aquello por lo que esperamos, pero irónicamente frecuentemente nos dirigimos a un punto contrario: a la gratificación instantánea. Cuanto más conveniente es todo, menos probabilidades hay de que nos molestemos en ejercer nuestro autocontrol. Al igual que la atención, la fuerza de voluntad es un recurso limitado; pero podemos expandirla con el entrenamiento adecuado. Esperar 10 minutos antes de tomar una decisión es controlar la impulsividad.

Si deseamos algo rápidamente, pensaremos rápidamente. Esta impulsividad produce un estado de agotamiento por culpa de decisiones tan innecesarias como triviales, alterando nuestra capacidad cognitiva, afectando así

decisiones más importantes. A nuestro favor está el hecho de que la esperanza de vida de la tentación es muy corta. Cuanto más ejercitemos nuestra fuerza de voluntad combatiendo esta tentación, más fuertes nos haremos. Esperar 10 minutos nos proporcionará una visión amplia, una perspectiva global.

Durante los 10 minutos de espera, podemos invocar a nuestro «yo-futuro»; aquel que sufrirá los verdaderos costes de nuestras decisiones. La impulsividad nos lleva a comprar ese capricho de chocolate que luego repercutirá en el «yo del futuro» en forma de más minutos en el gimnasio o lamentando unos kilos de más. Estos 10 minutos proporcionan una versión unificada del yo; ese yo al que traspasamos las duras tareas que no realizamos en el presente. El «yo» agente de estas decisiones, a largo plazo, no será el mismo «yo» después de tomarlas y ejecutarlas.

La espera de 10 minutos no debe ir acompañada de ansiedad por los objetos deseados, ni comenzar un proceso interminable de excusas y justificaciones para validar la impulsividad. Esta obcecación nos drena y nos aleja del presente, de disfrutar este instante. En el momento en el que esperamos algo para el futuro, ya lo esperamos en el presente. Por tanto, no se trata de ocultar este deseo, de tenerlo siempre presente en segundo plano, sino que se trata del arte de la espera activa. La espera consciente.

Pasados 10 minutos, unas veces nos inclinaremos por una opción y otras veces por la contraria. La finalidad de esperar 10 minutos no es, por tanto, inherentemente pro minimalista pero sí de despertar, una vez más, la consciencia en nuestros actos.



## **Lo que no es minimalismo**

---

---

Una vez definido el minimalismo en base a lo que es y explicado a través de varios principios, para llevar una vida minimalista resta abordar la vía negativa. Es decir, definir el minimalismo a través de lo que no es.

La definición de lo que sí somos, sin antagonismos ni confrontaciones, es la mejor forma de encontrar nuestra identidad. Por tanto, no deberíamos definirnos mediante lo que no somos. Del mismo modo que tampoco deberíamos definirnos a través de analogías por la desventaja de estas al requerir de un esfuerzo para visualizar la comparación. Las analogías también suponen una simple representación de un pasado, probablemente no aplicable a situaciones que normalmente no son perfectamente comparables.

Aun así, es importante matizar conceptos por lo que no son, por la vía negativa; con tal de evitar confusión y también para provocar y promover un pensamiento crítico.

---

## **Minimizar no es organizar**

---

Cierto es que gracias al minimalismo nos organizaremos mejor y, a su vez, gracias a una mejor organización, seremos más conscientes de lo que tenemos. Guardarlo todo en un mismo sitio, o tener un sistema de organización, no es minimalismo si después mantenemos el mismo número de objetos. Organizar es un paso previo para, después de dimensionar el número de elementos y su utilidad, desprendernos de aquello que no necesitamos.

Si organizamos y amontonamos la ropa deportiva en un mismo espacio, nos percataremos de nuestras posesiones en dicha categoría comprobando que, quizá, tenemos demasiadas camisetas o mallas deportivas. Si hasta ahora las guardábamos en distintos sitios o teníamos camisetas en el fondo de varios cajones, cometíamos el error de confundir lo que no vemos con lo inexistente.

Por otra parte, una vez que implantemos el minimalismo en diferentes ámbitos de nuestra vida, repararemos en la facilidad de organizar... y limpiar. No es lo mismo acondicionar un armario con 20 elementos que otro con 40; obvio.

---

## **Marcas, status y <<yo>>**

---

El minimalismo no va en contra ni a favor de las marcas; ni tampoco de los productos genéricos. Es un movimiento neutro a favor de tener menos, independientemente de que incluya grabado un logo.

El minimalismo cuestiona la necesidad de tener. Ese hilo de pensamiento reduccionista puede desarrollarse hasta el nivel de plantear la necesidad de por qué hemos de llevar un logo. Trascendiendo el sentido de nuestras posesiones, seguramente concluyamos que no hay relación alguna entre el valor de las mismas y lo que aporta una marca, y prescindamos de la marca en la medida de lo posible. Dejaremos de definirnos por los objetos que tenemos y por su logo.

La finalidad no es descubrir cuál es el producto más caro o más popular sino quedarnos con lo que necesitamos. Muchas veces lo mejor no es lo que necesitamos más. A veces, lo que necesitamos nos lo aportará una marca, otras veces no.

Aprovechemos para advertir la relación proporcional entre lo innecesario de un artículo y nuestra defensa o fanatismo sobre el mismo. En la medida en que invirtamos más dinero o tiempo, más enfatizamos su injustificada necesidad y el porqué de su existencia. Eventualmente, lo percibiremos como parte de nuestra identidad. Una vez que forme parte de nuestro yo, nos costará más romper ese arraigo y apego. Este sentimiento de pertenencia o de afinidad con un grupo se verá acentuado en productos marquistas.

Esta identidad, falsamente proporcionada por determinados objetos, alimenta el consumismo. Alimenta la competición por estatus e identificación a través de las marcas. Definirse a través de símbolos externos a uno mismo hace más vulnerable al yo, además de provocar una acumulación de posesiones para satisfacer ad-infinitum esa frágil identidad. Todo sufre por comparación; nuestro sueldo pierde atractivo al conocer el salario de nuestro compañero y nuestra nueva chaqueta no es tan sexy cuando la comparamos con la chaqueta de nuestra amiga. Crímenes del ego. Esa satisfacción a través de lo material encarna la idea subyacente de que necesitamos probar algo a alguien, aunque

ese alguien sea nosotros mismos. Paradójicamente, lo que un producto y su marca dicen de nosotros solo es importante en la medida que otros se den cuenta de que utilizamos dicho producto y conozcan lo que representa. Implica creer, por tanto, que todo el mundo se fija en el resto del mundo cuando en realidad nos ignoramos para centrarnos en nosotros mismos. Escenificado en una reunión, nos preocupamos de que nuestra camisa esté perfecta en lugar de prestar atención al resto de las camisas; irónicamente, el resto de los asistentes piensa lo mismo y nadie se fija en nadie salvo en sí mismo.

No somos el homo economicus que describen los libros de economía: ni somos totalmente coherentes ni somos totalmente racionales. Como cualquier sistema complejo, no es cuestión de grados sino también de cómo se comportan los diferentes componentes del sistema. Por tanto, no es que seamos marquistas en un grado u otro, sino que para algunas categorías seremos más sensibles a las marcas que para otras. Dicho esto, vivimos acorde a nuestra identidad y debemos ser conscientes de la delgada línea que separa la autojustificación y la conexión entre actos e ideologías. Una incoherencia abismal entre elementos opuestos es inherentemente inestable. De este modo, si dotamos de importancia a las marcas en nuestro vestuario, seguramente lo haremos en la alimentación o en la tecnología.

Igualmente, insistamos en la neutralidad del minimalismo y, recapitulando: si lo mejor para cubrir una necesidad tiene adherida una marca no rompemos ninguna máxima ni somos incoherentes por adquirirlo.

---

## **No es gastar menos**

---

El minimalismo aborda la radical visión de vivir mejor con menos. Por tanto es muy tentador pensar en el minimalismo como baluarte de la austeridad, más aún cuando en la sociedad actual el consumismo de lo material prima sobre otros valores.

El minimalismo cambia nuestra relación con los objetos. No solo nos ataremos menos emocionalmente a ellos, sino que también demandaremos menos, disminuyendo las compras y costes asociados. Desapareciendo de nuestra mente la eterna cuestión «¿sabes qué sería ideal?» evitaremos futuras cadenas consumistas. Menos objetos a nuestro cargo significa menos mantenimiento. La reducción sustancial de gastos es entonces una consecuencia de la nueva relación, no la finalidad de la misma. El ahorro monetario es un subproducto de comprender la falta de fundamento de una vida lujosa; de entender que lo caro es simplemente caro y no especial, raro o diferente. Sin negar esta disminución de gastos, conceptualmente, el minimalismo no aboga por el gasto cero.

Ahora bien, disminuir nuestro gasto en bienes materiales no significa una desinversión en experiencias. Invertiremos justamente en aquello que nos proporciona más felicidad. En lugar de derrochar dinero en pantalones, acudiremos al teatro. En lugar de un nuevo televisor, un viaje a Asia. En lugar de presumir de objetos, contaremos historias. Viviremos.

Dicho esto, la reducción del número de compras puede producir un curioso efecto. Cuando algo nos produce chispa, quizás gastemos más de lo que gastaríamos habitualmente por un ítem de la misma categoría. Reconocer la importancia que supone para nosotros introducir o sustituir un bien en nuestra vida influye en nuestra elasticidad sobre el precio. Matemáticamente, si pasamos de comprar diez camisas a comprar cinco, quizá gastemos más dinero en cinco camisas de alta calidad que en diez camisas normales.

---

## **No es una secta**

---

El minimalismo es una forma de relación individual y sostenible con el mundo. Es individual porque cada uno establece su particular vínculo único con los objetos. Es íntimamente personal al abarcar de igual forma el mundo interior de cada uno.

Muchos movimientos, aquellos carentes de fundamento en sus principios, se reafirman creciendo en número de practicantes, no en pensamiento crítico. En la medida que el minimalismo y el esencialismo buscan esta toma de conciencia y examinan esta relación unipersonal, lo que sustenta al movimiento es básicamente el pensamiento crítico y no una autojustificación basada en factores externos como el número de devotos.

A su vez, a medida que descubramos el minimalismo como nuestro estado natural y estemos cada vez más cómodos, más ayudaremos a otros a que exploren el suyo.

## **Dona, vende, regala (y tira)**

---

---

### **¿Y qué pasa con...?**

---

---

Iniciarnos en el minimalismo supone lidiar con todo lo acumulado hasta la fecha. Montones de ropa y utensilios que ya no forman parte de nuestra vida esperan, a solo un paso, aligerar nuestro día a día desapareciendo de nuestras vidas.

En este último momento nos exponemos a lo que sentimos, a repensar si sería mejor guardarlo, en definitiva, al valor que le otorgamos a los objetos. Recordemos que ese valor es un valor de cambio, mientras que el valor interesante para nosotros es el valor de uso. Si llegamos a este punto, al punto de apartarlo de nosotros, es porque no nos aporta lo mismo que antes. Es tiempo de dejarlo marchar.

Hay cuatro soluciones obvias para dar salida a lo material: donar, vender, regalar y tirar. Escoger una u otra depende del bien en sí mismo, de nuestras necesidades económicas, del tiempo de que disponemos y de las sensibilidades personales.

---

## **Donar**

---

Donar es, por definición, la opción más altruista. Estamos acostumbrados a donar alimentación o ropa pero podemos donar prácticamente todo. Pensemos en juguetes para niños, móviles obsoletos, muebles para países en vías de desarrollo o material de oficina para destinarlo como material escolar. Aunque existen asociaciones y ONGs que gestionan múltiples tipologías, otras –en cambio– se especializan en determinados bienes y con un área de actuación y fin específicos. Una sencilla solución para encontrar aquella asociación adecuada es que, a través de una organización conocida, les consultes sobre otras similares.

Mi experiencia personal pasa por donar mi biblioteca a la penitenciaría de Barcelona. La colección de libros constaba de ensayos teóricos de la universidad, otros tantos sobre geopolítica y novelas de ciencia ficción. Conservados en perfecto estado, la prisión era un buen destino para ayudar a dar una segunda oportunidad a otros menos afortunados que no empezaron desde el mismo punto de partida o escogieron otro camino.

Siendo la educación lo que más valoro y más me sensibiliza, es lógico que optase por esta vía en lugar de otra igualmente válida como, por ejemplo, la venta. Para otros elementos en cambio, la venta es la opción por defecto. Más allá de la anécdota, es una constatación de que la inclinación, debido a preferencias y sensibilidades personales, no implica que una u otra opción sea mejor o peor.

Como decíamos, donar ropa es más común. Aunque no cambiemos de vestuario tan a menudo, siguiendo la regla de «entra uno, sale uno», es factible disponer, de tanto en cuanto, de una camiseta o unos pantalones listos para donar. Es importante evitar la tentación de acumular ropa etiquetada para donar y caer en la trampa de «ya lo haré mañana». Demos salida al material a medida que surja la oportunidad, sin desmerecer que lo único que tengamos para donar sea una camisa o unos pantalones. Todo suma. Todo ayuda.

Donar trae consigo una trampa. Adquirir productos para donarlos no tiene



valor en sí mismo ya que trata tu vida o la adquisición del objeto como un medio para otro fin. La donación, aun siendo una de las mejores formas para deshacerse de artículos, no es un fin en sí misma. Por tanto, evitemos compras pensando ya en una posterior –y quizá tan ficticia como lejana– donación final.

---

## Vender

---

La venta es la salida más provechosa si guardamos con cariño nuestros objetos. Un artículo bien conservado será más atractivo en el mercado de segunda mano. Ahora bien, valoremos, entre otros factores, cuánto tiempo nos requiere vender nuestros bienes.

La venta de bolsos, abrigos, televisores o móviles tiene todo el sentido del mundo al ser objetos que pueden alcanzar un precio elevado. En cambio, seguramente no compense en esfuerzo, tiempo y molestias vender unitariamente libros o camisetas, aunque sí en lote. Como comentamos anteriormente, nuestras necesidades económicas marcarán esta vía como la principal si no vamos sobrados de recursos. Igualmente, sea cual sea nuestra situación, no despreciemos, por mínimo que parezca, un ingreso adicional gracias a la venta de estos artículos de segunda mano.

Si anteriormente compartí mi experiencia con los libros y mi preferencia por la donación en contra de su venta, prefiero, en cambio, vender objetos tecnológicos como el reloj GPS, la cámara réflex o el móvil. Más allá del rango de precios, opto por su venta al ser artículos que no impactan directamente en colectivos necesitados. Para mí, el objetivo de esta transacción, más que lucrativo es de traspaso. Simplemente me es suficiente conseguir una cantidad justa por ellos. De este modo, evito largas negociaciones sobre el precio, les doy rápida salida sin malvenderlos y no pierdo tiempo en el proceso.

A veces, el objetivo de la venta es contribuir a la renovación con un modelo superior. Si es el caso, primero vendamos antes de comprar el nuevo modelo, evitando sorpresas por si se retrasa su venta o no logramos la cantidad monetaria necesaria o, peor aún, acumulamos dos objetos con la misma función.

---

## Regalar

---

Destinar los artículos que no queremos para regalo es un punto peliagudo si tenemos en cuenta los convencionalismos que giran alrededor de los regalos. ¿Es correcto regalar algo usado? ¿Algo que nosotros no queremos? ¿Es consistente que optemos por una vida minimalista haciendo que otros posean más?

Todas estas dudas se disipan rompiendo la regla de oro. Hay personas que no quieren ser tratadas como nos gustaría que nos trataran. Otros apreciarán muchísimo más un regalo material aunque nosotros no le veamos tanto sentido. Por otro lado, lo que para nosotros ya no es necesario, para otros sí puede serlo y, además, puede ser un regalo muy especial.

Asimismo, lo que regalemos no tiene por qué ser de segunda mano. Imaginemos que nos regalan una *tablet* al abrir una cuenta bancaria. Podemos, sin más, regalarla a algún amigo sin que desmerezca en ningún momento el regalo. Igual ocurre con cualquier promoción o sorteo que ganemos o *freebie* que consigamos.

Aun sabiendo que nos beneficiaremos de regalar algo, lo principal es que beneficie a otros y no a uno mismo. Sabemos del efecto positivo en uno mismo por el acto en sí de regalar y por la liberación de una posesión menos; pero antes pensaremos en cómo beneficiará a la otra persona.

---

## **Tirar (finalmente)**

---

Finalmente, nuestra última opción, si no logramos recolocar nuestras cosas, es tirarlas. La rapidez es la mejor ventaja de tirar al contenedor nuestros descartes. No perderemos tiempo en venderlos, ni en buscar una asociación para donarlos y nos aseguramos de no quedar mal por el regalo. Obviamente, no todo son ventajas.

Tirar algo a la basura tiene una elevada carga emocional y racional, sin contar que no le sacamos rendimiento directo como ocurre al venderlo. Surgirán remordimientos por tirarlo y será el momento de recordar de nuevo nuestro motivo final, quedarnos con lo imprescindible.

## **Entre máximas y sistemas**

---

---

La resistencia es más fuerte al inicio. Es duro enfrentarse a la sensación de no poder dar marcha atrás, de tirar lo que no deberíamos. Muchos principios vistos anteriormente permiten empezar progresivamente evitando esa sensación de incomodidad. Además, podemos ayudarnos de diversos métodos para que el proceso sea aún menos drástico o traumático.

Estos sistemas son muy recomendables como métodos organizativos y como recursos al inicio de nuestro proceso minimalista. En cuanto comprobemos la liberación que proviene de desprenderse de cosas y quedarse con lo que apreciamos y nada más que con lo que apreciamos, no necesitaremos estos sistemas, surgirá de forma natural.

Marcarse metas tiene sus riesgos, entre ellos el de perder interés una vez cruzada la meta; el riesgo de proyectar el futuro teniendo el presente como punto de partida; el de confundir la meta –el futuro– con un punto en concreto y no comprenderlo como un rango. En fin, el riesgo de no interiorizar la esencia del minimalismo; las razones por las que hacemos las cosas que nos importan.

---

## Una caja de *buffer*

---

Antes de donar, tirar o regalar, podemos rellenar una bolsa o caja con los artículos que descartaremos. La idea es mantener esa bolsa un tiempo prudente para comprobar si echamos realmente de menos uno de esos objetos; crear un *buffer* entre que seleccionamos los candidatos hasta que nos deshacemos de ellos. Si finalmente no echamos de menos nada de la bolsa, al cabo de un período de gracia y sin necesidad de revisarla, nos desprendemos de la misma, tal cual.

Utilizaremos tantas bolsas como clasificaciones necesitemos. Una bolsa destinada a donación, otra para futuros regalos, una de lo que tiraremos y otra de lo que guardaremos. Es interesante separar también lo que guardaremos para comparar el tamaño de las bolsas. Dimensionaremos y concretaremos el cambio. Si, por el contrario, las cajas o bolsas nos parecen muchas, podemos simplemente dividir entre lo que guardaremos y una que sirva para lo que nos desprenderemos como primer filtro.

Para que este proceso sea más efectivo, procuremos no revisar el contenido de la bolsa de descartes. Llegará el momento en el que ni recordaremos qué había en ella, signo de que no necesitamos nada de lo que hay dentro. No hay necesidad de recordar aquello que no echamos de menos. No perdemos lo que olvidamos perder.

Este sistema y otras técnicas similares incluyen un matiz sutil. La diferencia está en que escogemos qué expulsar cuando la cuestión que deberíamos formularnos es qué incluimos en nuestra vida.

---

## **Inventario**

---

Crear una lista con nuestras posesiones nos conciencia sobre lo que disponemos. El minimalismo y estos procesos de cambio que analizamos no tratan de organizar nuestra vida sino de acumular menos. A su vez, de forma secundaria, conseguiremos una mejor organización. Una buena organización nos permite visualizar rápidamente nuestros activos y, entre otras cosas, evitar redundancias no deseadas. ¿Qué mejor para ello que una lista con todo lo que tenemos?

Si listar todas nuestras posesiones nos parece una ardua tarea es una prueba más de la abundancia en la que vivimos. El inventario será particularmente efectivo para darnos cuenta del número de objetos que tenemos dentro de una categoría. Por ejemplo, cuántos pantalones tenemos. Si nos abruma la tarea, empecemos listando solo un área como el vestuario, nuestro escritorio, la cocina: aquella que sea central en nuestras vidas o donde podamos tener un efecto más inmediato.

Si a través del móvil accedemos a nuestro inventario o es de fácil consulta, será complicado justificar la compra de unos calcetines nuevos sabiendo que nos esperan en casa nueve pares.

Una famosa cita erróneamente atribuida a Einstein dice: «no todo lo que cuenta puede ser contado, ni cuenta todo lo que puede ser contado». La exhaustividad de la lista depende de nuestro objetivo. Quizá no le veamos sentido a listar el cepillo de dientes, pero sí todos los collares. Una vez más, los sistemas a nuestra disposición; no al revés.

---

## **¡Jugando!**

---

El juego consiste básicamente en deshacerte de un ítem el día uno; de dos el segundo día; de tres el tercer día y así sucesivamente hasta el día 30. Si bien lo puedes hacer solo, la gracia es invitar a algún familiar o amigo a que acepte el reto. Gana el que aguante más tiempo. A partir de la segunda semana el reto se vuelve sumamente complicado.

Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus, más conocidos como «The Minimalists», idearon este juego para compartir la experiencia del minimalismo con aquellos a su alrededor y, sobre todo, como método ideal entre personas que se inician en el minimalismo, partiendo de un punto de partida similar.

Es una muy buena solución para compartir la experiencia con alguien y deshacerte sistemáticamente de objetos.



---

## La era del acceso

---

Desde hace más de una década hay una tendencia clara: el traslado de valor de la adquisición en favor del acceso, de la pertenencia a la frugalidad. A causa de múltiples motivos, desde las diferentes crisis hasta el desarrollo de tecnologías que posibilitan este empuje o el cambio generacional, encontramos cada vez más y en distintos ámbitos la tendencia a apreciar el acceso antes que la posesión.

Digitalmente es palpable en ejemplos tales como Spotify o Netflix. Deja de tener sentido la acumulación de álbumes de música o películas en pro del acceso a un catálogo virtualmente ilimitado. Deja de tener sentido una colección personal de películas en VHS, DVD o BluRay cuando el formato y la calidad queda obsoleta en varios años, a la par que el acceso al contenido es cada vez más sencillo e instantáneo. La música vivió un proceso similar hasta el estallido del MP3 y las distintas plataformas para compartir música.

Este cambio de paradigma, indiscutible en el sector discográfico o cinematográfico, se está desarrollando en otros ámbitos. El sector de la automoción o el transporte experimenta otros cambios disruptivos, entre ellos, la conducción automática mediante inteligencia artificial o la descentralización del transporte. ¿Qué supondrá para la vida metropolitana programar los trayectos en términos de aparcamiento o coches virtualmente activos 24/7 sin necesidad de conductores?

Volviendo al presente del libro y a lo universalmente accesible, ¿tiene sentido comprar un utensilio como un taladro con un uso tan esporádico o sería más lógico un alquiler por horas? En este sentido existen cada vez más iniciativas tecnológicas que favorecen este intercambio a gran escala y hacia una economía distribuida. Igualmente, no requerimos una app para aprovecharnos de estas oportunidades y podemos, sencillamente, recurrir a nuestro círculo más allegado de familiares, vecinos o amigos y pedir prestado el taladro.

Ampliando este concepto, lo podemos extender a algo tan básico como la conexión a Internet. Tener una buena conexión a Internet en el hogar era clave y diferencial hace unos años. Actualmente accedemos desde el trabajo,

la cafetería, el gimnasio, el móvil... Nuestros hábitos y la universalidad del servicio cambiaron más rápido que nuestra inercia. También cambiaron nuestras necesidades: video consolas conectadas a Internet, la aparición de servicios como Netflix, aumento de tamaño de las películas, fotografías que descargamos o compartimos. Todo ello requiere de más ancho de banda, una mejor conexión.

Provocativamente, ¿nos hemos planteado la utilidad de una conexión tan inmóvil vinculada a un espacio físico como es nuestra casa donde muchos pasamos solo una pequeña parte de nuestro tiempo? Lo relevante es disponer de una conexión cómoda y ubicua, no de la más rápida para descargar series que no tenemos tiempo de ver.

Dependiendo de nuestro estilo de vida, nuestras necesidades personales y profesionales, algunas opciones serán más viables. Como siempre, se trata de tomar conciencia y actuar acorde a las mismas. El panorama actual nos invita a aprovechar esta tendencia y extrapolarla a muchos ámbitos de nuestra vida. No tengamos miedo a pensar y vivir *out of the box*.

## **Mente en calma; mente poderosa**

---

---

Vivir con menos objetos significa mayor practicidad, espacio y tiempo, así como menos preocupaciones por nuestras posesiones. El alivio mental de esta liberación material es significativo pero no acotado a este ámbito exclusivamente. Conseguiremos una mente en total calma cuando vaciemos el resto de preocupaciones por lo intangible y vivamos en el presente.

El cambio de nuestro entorno nos cambiará como personas. Llega un momento en la vida en el que se invierte la relación que tenemos con nuestro entorno. Dejamos de ser un producto del entorno para que este sea un producto nuestro.

A priori, lavar la ropa, acondicionar nuestro espacio, ordenar nuestras cosas, se convertirá en una tarea sumamente rápida. Aun así, este no será, ni mucho menos, el cambio más importante que apreciaremos. Este orden exterior contribuirá a un orden interior, un orden mental.

Un exceso de riqueza innecesaria es una pesada carga mental. A partir de cierto punto, fuerza a la gente a un sinfín de complicaciones y preocupaciones. Esta abundancia también nos sitúa en una posición propensa a cometer errores debido a la posibilidad de justificar cualquier acto simplemente porque podemos permitirnoslo; desde la compra de una camisa a no cuidar o apreciar bien otros artículos porque son fácilmente reemplazables.

A su vez, la riqueza bien gestionada libera recursos. En lugar de centrar esfuerzos en la supervivencia diaria, nos permite dedicarnos a lo que nos apetece.

Dejaremos de llevarnos el trabajo a casa o, al menos, sabremos gestionarlo. Igual que con nuestras pertenencias, todo debe existir en su correcto lugar y existir de forma correcta. Seremos capaces de crear un *buffer* psicológico. Dejaremos de molestarnos por olvidar cosas importantes frecuentemente. Esencialmente, simplificaremos nuestra vida para que aquellos procesos, como las decisiones o recordatorios, sean lo más intuitivos y naturales posible contribuyendo a que fluyamos sin fricciones por la vida.

La vida es más difícil si nos preocupamos. Nuestro principal objetivo debería ser obtener consciencia de lo que ocupa nuestra mente y vaciarla de lo nocivo e innecesario. Silenciar la mente es una tarea titánica cuando su estado normal es una divagación sin rumbo, cuando está repleta de trivialidades y no se centra en lo que nos importa. Cuando la mente solo conoce esta incesante mezcla sin orden, luego buscará eso mismo en la vida. La mente se alimentará del caos. Lo que vemos es lo que pensamos y viceversa.

Para agravar la situación, vivimos en piloto automático y distraídos de nuestros intereses reales. Enfocaremos la vida de otra forma cuando palpemos lo perdido por no prestarle atención. La expresión «prestar atención» significa exactamente eso: «quitar» atención de un sitio para colocarlo en otro. Es un juego de suma cero donde nuestro papel es de entrenador dirigiendo y jugador ejecutando órdenes. La atención, como la fuerza de voluntad, es un recurso limitado que debemos cuidar igual que el tiempo, que es lo más valioso de que disponemos. En definitiva, debemos prestar atención a lo que prestamos atención.

Igual que hicimos con nuestros bienes tangibles, exploraremos nuevas rutas para nuestra mente. Haremos un viaje interior de una claridad tan abrumadora que incluso siendo un bálsamo de paz nos provocará cierta incomodidad. Ese sentimiento contradictorio revela la toma de consciencia sobre nuestro estilo de vida anterior y cómo hemos podido vivir hasta este momento.

A continuación investigaremos cómo expandir este orden mental, no solo a través de nuestro ambiente, sino actuando directamente en nuestra mente. Descubriremos que la mente más poderosa es una mente en calma.

---

## **Todo son decisiones**

---

¿Cuántas decisiones tomamos al día? Parece una pregunta tramposa y retórica; pero no lo es. Es una pregunta genuina y sincera que debemos plantearnos. Lo interesante de la misma es que, una vez autocontestada, se la hagamos a familiares, amigos, allegados y, ¿por qué no?, también a esa persona desconocida que nos acabamos de cruzar en el transporte público. Será divertido, y nos sorprenderemos más de la respuesta si nuestro círculo es diverso y cuenta con gente de diferentes culturas. ¿Decidimos cepillarnos los dientes o simplemente lo hacemos? ¿Decidimos tomar postre en cada comida? ¿También decidimos el tipo de postre? ¿Decidimos qué nos pondremos cada día? Aunque ya creamos el punto de partida con estas preguntas y provocamos una reflexión inusual para discutir, no sobran dos últimas preguntas: ¿decidimos creer en dios cada día o simplemente somos o no somos creyentes? Más terrenal, ¿decidimos cuál es nuestro equipo de fútbol preferido en cada partido o somos solo de uno?

Desde la trivial y rutinaria actividad de cepillarse los dientes hasta la reflexión más existencial sobre la divinidad, estas decisiones marcan no solo nuestra identidad sino también nuestro nivel de conciencia sobre lo que nos rodea... y sí, también determinan nuestro nivel de estrés.

Nos magnetiza tener al alcance innumerables opciones, aunque solo existan en teoría. Esta premisa, cuantas más opciones mejor, es en realidad una ilusión. Más opciones significa menos probabilidades de tomar una decisión en última instancia.

Si logramos deshacernos de decisiones triviales, liberamos la mente para afrontar y enfocarnos en cuestiones más importantes, o nos situamos en un nivel de calma y tranquilidad que nos aporta esa anhelada y poderosa paz interior. Conseguimos un estado de calma total y libre de distracciones.

La creación, desde la conciencia, de determinados hábitos es una forma práctica para deshacerse de estas decisiones banales y crear espacio mental. Por ejemplo, gente muy influyente en el mundo limita su vestuario a una combinación de dos o tres conjuntos evitándose discernir en cada momento la

mundana y repetitiva tarea de escoger qué se van a poner. Obviamente, no implica que sean exitosos por este detalle, simplemente es una contribución más a la consecución de sus metas.

Existen tres estrategias básicas para diseñar nuestros hábitos: adición, sustracción o sustitución. Aplicaremos una u otra en base al tipo de hábito que nos interese y en base al tipo de persona que seamos. Algunos somos más propensos a la adición y otros a la sustitución. De una forma u otra, los hábitos nos ayudarán de forma automática a liberar la mente y conseguir sin esfuerzo cognitivo nuestros objetivos.

Imaginemos que nos proponemos cuidar nuestra línea. Utilizando la sustracción, decidiremos no beber sodas azucaradas. El mismo ejemplo, utilizando la sustracción lo definiríamos cambiando las sodas por zumos naturales. La adición supondría añadir cuarenta minutos de paseo para quemar lo ingerido.

Siguiendo con el ejemplo de cuidar la línea, es increíble lo que ganaremos relegando los postres y todo tipo de snacks exclusivamente a cenas fuera de casa. Un compromiso al 100% evitará ese sufrimiento tentador de decir que no al flan del mediodía, de no comer el snack de la merienda o de caer en la tentación de comer helado directamente desde la tarrina cuando estamos en casa. Al mismo tiempo, cuando cenemos fuera disfrutaremos plenamente del *coulant* de chocolate preparado con esmero en el restaurante nuevo. Evitando decidir sobre cada uno de los momentos del día, liberamos nuestra mente fácil y automáticamente de esa carga, y todo ello acorde con nuestro objetivo a largo plazo: cuidar la línea.

Otro objetivo común es ir diariamente al gimnasio. En este caso, otra aproximación es sustituir la presión de decidir cada día si vamos o no, simplemente por aparecer allí. Es muy peligroso si al levantarnos cada día hemos de decidir si entrenamos o no. Probablemente caeremos en la tentación de traspasar el esfuerzo al «yo-futuro» porque estamos convencidos de que iremos por la tarde. El problema es que al llegar la tarde, surgirá un imprevisto, como una cena con los amigos, y relegaremos la decisión de ir al gimnasio a nuestro «yo-futuro» de la mañana siguiente.

En cambio, si cuando suena el despertador, nos levantamos automáticamente

y cogemos la bolsa del gimnasio, nos costará mucho menos, dado que no hay ninguna decisión de por medio, igual que no la hay cuando nos lavamos los dientes. Eliminando estas decisiones y sus ecos, lograremos sin esfuerzo la vida que nos diseñemos.

Dicho esto, cada cierto tiempo es recomendable plantearse los hábitos adquiridos. Quizá creamos el hábito de correr por la mañana porque no existía la opción de nadar por las tardes, siendo este último nuestro deporte preferido. Pasado un tiempo quizá cambien los factores que daban sentido al primer hábito y podamos sustituirlo por uno nuevo. Nuestros hábitos se convierten en invisibles a nuestros ojos.

Del mismo modo, estemos alertas ante la posible rigidez de nuestros hábitos dado que, ocasionalmente, es posible que no nos permitan fluir. No hablamos de crear esas excepciones que se convierten en recurrentes. Tampoco hablamos de sustituir siempre el zumo natural por una soda. Hablamos de que si esa mañana nos apetece coger la bici en lugar de correr, seamos capaces de ajustarnos a lo que sentimos en ese momento. En un futuro ocurrirá al revés y habremos desarrollado esa versatilidad para fluir.

Otra opción es filtrar nuestras decisiones cuando averigüemos porqué hacemos lo que hacemos, es decir, cuando tengamos clara nuestra meta final. Perderemos menos tiempo y esfuerzo si siempre tenemos presente el porqué.

Si nuestra meta es dar lo mejor de nosotros deportivamente, entrenar requerirá esfuerzo cero. Si nuestra meta final es devolver a la sociedad parte de nuestra riqueza, no dudaremos en colaborar una tarde con la ONG a la que estamos inscritos.

Hasta ahora presentamos los hábitos como un todo o nada. En parte porque un hábito es una actividad recurrente, no aquello que hacemos de vez en cuando. Igualmente, diseñar así de drásticamente unos hábitos puede parecer una medida un tanto extrema y absolutista. Eso dependerá de cuál sea tu norma.

Unos nos identificaremos con una actitud moderada; en cambio otros encontraremos más sexy y sencillo el 100%, el blanco o negro. Algunos encontramos la búsqueda de ese rango incluyendo excepciones y licencias, en

definitiva el 98% es más complicado que el 100%. El punto clave es no tentarse por aquello fuera de nuestro límite. Aprender a no querer lo que no podemos tener es la forma más efectiva de conseguir lo que nos hemos propuesto, a través de un límite claro y conciso. Decidir qué está fuera de nuestros límites es también una decisión y, a veces, tu mejor apuesta es no darte otra elección. A veces, la mejor forma de crecer es no darse otra opción. El sacrificio de lo que convencionalmente llamaríamos placeres es, al mismo tiempo, un placer en sí mismo. Sorprende la libertad que aporta una decisión tan categórica. Y también asombra lo fácil que se desvanece un deseo si no se alimenta. Por consiguiente, se alza la cuestión obvia de qué finalidad última tenía ese deseo si no era tan potente como imaginábamos. Recalquemos que no es cuestión de combatir nuestros deseos, sino de olvidarlos.



---

## **Decidir rápido o lento**

---

Cuando dispones de varias versiones de una canción con sutiles variaciones – cantada, instrumental, en vivo, tomas falsas, ensayos...–, el problema no es acceder a estas versiones sino cuál escoger.

Esta tiranía de las pequeñas decisiones nos bloquea; sufrimos parálisis por análisis. Por el contrario, no deberíamos perder más tiempo en una decisión de lo que vale en sí misma.

Una estrategia para tomar acción de forma rápida es dejarlo en manos de la intuición. Aunque parezca irresponsable para las personas maximizadoras – aquellas que buscan siempre la mejor opción–, la intuición no es más que un reflejo de la experiencia vivida en situaciones similares; no hay nada mágico por detrás. Si asumimos tener un bagaje elevado, confiemos en nuestra intuición sin reparos.

Otra estrategia, incómoda para perfeccionistas, es buscar una solución suficientemente buena. Recordemos que tratamos de no bloquearnos por decisiones irrelevantes que no deberían llevarnos más esfuerzo que el proporcional a su efecto.

Las decisiones también están sujetas a la tiranía del momento. Muchas veces también tenemos que decidir en un entorno de incertidumbre sin la cual nuestras decisiones serían fáciles. Versión corta de la historia larga: podríamos hacer y decidir muchas cosas pero al final solo una sucede. Contemplar todas las posibilidades, tanto pre-decisión como post-decisión, acarrea un esfuerzo enorme y está sesgado por nuestro punto de referencia, por lo cual no podremos ser completamente objetivos.

Es la gestión de estos factores lo que nos aportará fluidez. Seguramente, nuestra primera elección será escoger entre lo perfecto y lo suficientemente bueno. Lo perfecto acarrea un análisis exhaustivo que drena nuestros recursos. Lo suficientemente bueno nos aporta agilidad. No es una abogacía por la irresponsabilidad a la hora de tomar decisiones, sino por la efectividad y la eficiencia.

---

## **Una cuestión de 5 minutos**

---

Dejando de lado qué decidimos y cuánto tardamos en decidirnos, luego resta llevarlo a cabo. Para aquellas tareas que tardemos, de verdad, 5 minutos o menos, hagámoslas ipso facto sin más miramientos.

A lo largo de un día o varios, quizá nos persiga una tarea que postergamos continuamente. Aunque nos parezca que anotándola nos despreocupamos, lo cierto es que nuestra mente, de forma inconsciente, trabajará en ella. Sea espontáneamente o pulsada por cualquier evento que relacionemos con la misma, esta tarea nos acosará hasta que la realicemos.

Esta técnica es aplicable para tareas tales como una llamada, una compra menor, el envío de un mail o una reserva. Es decir, tareas sencillas que requieren realmente poco esfuerzo cognitivo y poco tiempo efectivo en ser realizadas.

Para otras tareas, sobre todo problemas o cuestiones importantes a resolver, un merecido reposo ayudará a nuestra mente a encontrar una solución. Precisamente al procesar subcientemente el problema planteado, somos capaces de resolverlo en momentos tan inesperados como la ducha, después de dormir o mientras paseamos, es decir, justamente cuando no enfocamos nuestros esfuerzos en resolver el problema.

---

## **No, significa no**

---

Decir que no, libera tu mente, libera tus compromisos, libera tu agenda.

No pretendemos negativizar nuestra vida diciendo que no a todo. Tratamos de decir que sí a aquello en lo que realmente queremos invertir nuestro tiempo. Tratamos de no acumular responsabilidades y compromisos innecesariamente. Aprendamos a decir no.

Es difícil plantear 'decir no' cuando en la sociedad actual prima una agenda abarrotada que nos lleva a estar ocupados en un sinfín de proyectos e ideas para desarrollar actividades. Más ocupada está nuestra agenda, más importantes y valorados nos sentimos.

Ahora bien, ¿nos planteamos por qué aún no hemos hecho eso que siempre quisimos hacer? Quizá es porque realmente no nos apetece. Si así fuera, deberíamos dejar escapar ese sueño recurrente por mucho que nos cueste. Nuestro yo-5-años-atrás anhelaba unos sueños que a nuestro yo-actual ya no le interesan. Cuesta desprenderse de una parte tan arraigada de nosotros, pero también hay que saber decirse no y dejar ir una parte de uno mismo.

También es probable que quizá no hayamos hecho lo que siempre quisimos por falta de prioridades o por inercia. A veces simplemente nos atemoriza parar. Parar para pensar. Parar en medio de un camino interminable de curvas y desvíos. Parar para alejarnos de los convencionalismos marcados por la sociedad. A veces simplemente tenemos miedo de crear nuestro propio camino, de romper la invisible arquitectura del día a día.

Más melancólico, a la par que duro: quizá no hicimos lo que siempre quisimos hacer porque nunca lo soñamos. Es imposible mudarse a la casa de tus sueños cuando nunca la imaginaste. El habitual ciclo de estudios y del mundo laboral, con unos horarios establecidos, dejan poco tiempo y energía para ser ambiciosos fuera de ese ámbito o siquiera imaginar que hay otras opciones.

¿Cuánto debemos descartar de nuestra vida para enfocarnos y quedarnos con lo que apreciamos? ¿Con razón no tenemos tiempo de aprender a cocinar o

bailar! No es por falta de ganas o carencia de motivación. Se trata de que cuando nos proponen cenar fuera o ver un partido de fútbol en el bar, no decimos que no. Cuando llegamos a casa, agotados, nos apetece descansar y dejamos esa nueva receta que tanto nos gustaría cocinar para otra ocasión; otra ocasión que tarda semanas en llegar, si llega finalmente. ¿Cuándo aprenderemos a bailar si no decimos que no al gimnasio, al teatro, al cine o a ver una serie en casa? Creemos espacio y tiempo para lo que queremos hacer.

---

## **No pensar en compras**

---

Uno de los efectos positivos del esencialismo es dejar ciertas preocupaciones atrás. En una sociedad de abundancia y consumo, despreocuparse de las compras es una victoria nada desdeñable. Cuanto más tiempo nos sentamos en la mesa para comer, más ingerimos. Por lo que, cuanto más miramos y nos exponemos a productos, más compramos.

En la medida que logramos un nivel mínimo de comodidad, y cada uno tiene un rango distinto, nos deshacemos colateralmente de preocupaciones tales como: ¿necesitamos una camisa nueva?, ¿y este reloj?, ¿compramos estos relucientes zapatos? Si nos enfocamos en las omisiones de nuestras vidas, la camisa, el reloj o los zapatos; proyectamos nuestra energía y tiempo hacia esas omisiones en lugar de disfrutar del presente. Un deseo insatisfecho es más tentador ypreciado que una satisfacción presente... hasta el momento en el que lo satisfacemos. ¿Para qué perder tiempo mirando productos que no compraremos?

Interiorizar que con lo que tenemos es suficiente para vivir bien y cómodamente, nos libera, aunque no nos inmuniza a la exposición de mensajes publicitarios, nuevas tendencias y el recuerdo de esos pequeños caprichos que antes nos concedíamos. No somos inmunes porque podemos caer en la renovación sistemática; la chispa de estrenar algo nuevo meramente por ser nuevo, no por necesidad del bien mismo. Muchas veces el anhelo es por algo diferente a lo que estamos acostumbrados, no por ser necesariamente nuevo.

Nos quedamos con tres camisas esenciales pero las renovamos cada dos semanas. El problema de raíz aquí es que esas tres camisas, las tres siguientes, y las otras posteriores, no fueron suficientemente especiales, no despertaron la pasión necesaria para siquiera adquirirlas en un primer momento. Invirtamos tiempo suficiente seleccionando el vestuario que consideremos ideal en número de piezas, gusto y calidad; y luego desentendámonos por completo. Siempre se nos romperá una camisa, la desgastaremos o tropezaremos, por pura casualidad sin buscarla activamente, con una camisa mucho más genial que la actual. Entonces, solo entonces, la

adquirimos y sustituimos por la anterior. Recordemos el principio «una entra, una sale».

Llevado al extremo, nos cuestionaríamos, ¿qué pasaría si no comprásemos nada nunca más? ¿Cómo valoraríamos lo que tenemos actualmente? ¿Cómo trataríamos nuestras cosas? Por radical que parezca, más de uno no solo se lo planteó sino que lo llevó a la práctica durante un largo período de tiempo. Más adelante veremos ejemplos similares que nos servirán como inspiración.

---

## La memoria en segundo plano

---

¿Para qué gastar energía en recordar la lista de la compra o esa cita con los amigos cuando podemos anotarlo en un *post-it*, en su versión digital en modo de Evernote o en el calendario de nuestro móvil? Vaciar la mente de estas trivialidades nos ayudará a enfocarnos y a recordar aquello verdaderamente importante.

Por ejemplo, podemos confiar en que nos acordaremos de realizar una tarea en el trabajo o de atender una importante llamada al día siguiente. Eventualmente lo recordaremos y eventualmente lo olvidaremos. Lo que debemos evitar es esta cansina dualidad de recordar/olvidar anotando esta información de escaso valor.

Un buen sistema de notas, avisos o recordatorios, no solo será práctico y útil sino que liberará nuestra mente de tareas superfluas.

Utilizamos estrategias diferentes para información más técnica como por ejemplo, cómo funciona nuestro coche o aquella relacionada con nuestra profesión. Archivamos documentos o presentaciones que consultamos habitualmente, pero vivimos en una falsa sensación de conocimiento cuando apenas tenemos una comprensión superficial. A veces, meramente nos limitamos a saber dónde podemos adquirir ese conocimiento sin ejercerlo o asimilarlo.

Esta invisible ficción de conocimiento no hace otra cosa que infravalorar la memoria. Aunque parezca contradictorio respecto a los sistemas propuestos anteriormente, no abogamos por «externalizar» completamente nuestra memoria sino en convertirla en relevante. Cómo percibimos y navegamos por el mundo es fruto de lo que recordamos, de la memoria. Cuanto más recordamos, mejor procesamos el mundo y más capaces de desenvolvernos somos.

Sin embargo, existe otra categoría de eventos donde confundimos un fallo en la memoria con un fallo de atención. ¿Olvidamos las llaves a menudo, dónde guardamos los auriculares o dónde colocamos nuestro collar preferido? Un

sistema de notas no tendría sentido en estos casos. Para liberar nuestra mente de estos detalles es mejor adoptar la regla del lugar designado o crear mini-hábitos. Aprovechemos el clásico dicho: un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar. No es un problema si puntualmente perdemos las llaves; el problema es si ocurre recurrentemente y no solo con las llaves. Instauremos un sistema para transformar un error sistemático en un error esporádico.

Cuando designamos un espacio para un ítem o para una categoría de objetos conseguimos dos objetivos. El que nos atañe ahora, dejar de pensar cada vez dónde buscar ese objeto; siempre estará en su sitio designado. El segundo objetivo, dimensionar lo que tenemos de una categoría. Si guardamos todos los calcetines en un mismo cajón, visualizaremos mejor cuántos tenemos en total. Si los guardamos en diferentes sitios, tendremos la falsa de sensación de poseer menos por no verlos juntos.

Podemos aplicar el sistema del sitio designado tanto dentro como fuera del hogar. Cuando estemos en casa, dejaremos las llaves en el mismo sitio, la cartera, nuestras joyas... Y cuando salgamos a la calle, guardaremos la cartera siempre en el mismo bolsillo o colocaremos el pintalabios siempre en el mismo compartimento del bolso.

Como sistema, podemos aplicarlo a diferentes niveles. Un nivel muy concreto definiendo un compartimento de la cartera para las tarjetas de crédito, otro para las tarjetas de identificación, otro para el dinero y otro para los recibos. Si nos abruma tal nivel de detalle, generalicémoslo.

Otro buen sistema para acodarnos de tareas o de no olvidar dónde dejamos ciertos objetos es enlazar elementos o conceptos. Si cada vez que salimos de casa lo hacemos con el móvil y las llaves, ¿por qué no guardarlos juntos? Si al día siguiente tenemos que entregar una importante documentación, ¿por qué no dejarla al lado de las llaves? Sabiendo seguro que saldremos con ellas, también es igual de seguro que no olvidaremos la documentación. Una vez más, una solución feliz.

Podemos utilizar nuestra atención para recordar dónde guardamos las llaves o para apreciar el presente. La atención es un prerequisite para recordar. Solo nos queda decidir a qué dedicaremos nuestra atención.



## **No estamos solos**

---

---

El minimalismo es un movimiento creciente en número de voces y con acercamientos inusualmente creativos. Todos ellos nos sirven para abrir nuestra mente. Veremos cómo otros se aproximaron al minimalismo y las lecciones que aprendieron. Igualmente, insistimos en la posibilidad de lograr un mismo objetivo a través de diferentes estrategias.

Como los proyectos siguientes son eminentemente personales, en algunos nos sentiremos reflejados mientras que otros nos provocarán, quizá rechazo, o, cuanto menos, extrañeza. Algunos por radicales, inusuales o poco aplicables, pueden alienarnos incluso del minimalismo. Quizá para nosotros algunos de ellos no tienen sentido y otros en cambio se ajustan a la perfección. Sintámonos libres de modificarlos a conveniencia según nuestras necesidades y, en definitiva, extraer su esencia.

De igual forma que muchos sistemas complejos en la vida, el minimalismo no tiene una forma final, es una práctica diaria. Por tanto, aunque estos proyectos son ejemplos estupendos en los que embarcarse, recordemos que será todavía más estupendo que interioricemos y apliquemos a nuestra vida en general el concepto del minimalismo en sí mismo. El minimalismo no es un estado sino un proceso.

---

## **365 cosas menos; una cosa menos por día**

---

Como propósito de año nuevo, en 2010, Colleen Madsen decidió tirar, donar, vender o regalar una cosa cada día durante los siguientes 12 meses.

Documentado a través de su blog y twitter, enumeraba los objetos de los que se desprendía. Además, fotografió las zonas de actuación como su garaje, su despacho o la habitación de su hija para ver la progresión y comparar el estado inicial con el resultado final.

El reto de Colleen es una magnífica forma de iniciarse en el minimalismo sin abrumarnos del esfuerzo consiguiente. Si 365 días nos parece mucho tiempo, adaptemos y probemos qué pasa si nos comprometemos un mes.

Monitorizar estos cambios es una forma muy práctica y divertida de materializar el cambio. Un ítem al día parece imperceptible pero con constancia, palparemos los cambios al cabo de una semana o un mes. Al final, la diferencia será abismal.

---

## **Proyecto 333**

---

El Proyecto 333 ataca justamente uno de nuestros ámbitos más vulnerables a la hora de acumular cosas: la ropa. ¿Conseguirías vestirme con 33 artículos de ropa durante 3 meses? En eso consiste el proyecto 333.

Una magnífica iniciativa para darnos cuenta de dos cosas: necesitamos mucha menos ropa de la que creemos y la gente no percibe el cambio, si es que nos importó en algún momento lo que comentaba sobre nuestro vestuario.

El Proyecto 333 dista de ser tan radical como pensamos en primera instancia. Veremos a continuación otros más extremos.

---

## Un traje, un año... en televisión

---

Con afán de solidaridad con sus compañeras del programa de televisión donde trabaja, Karl Stefanovic decidió vestir el mismo traje durante un año. En un medio eminentemente visual, con un alcance tan enorme como la televisión y expuesto en un programa diario, fácilmente supondríamos que este cambio acarrearía alguna consecuencia. ¿Cuál fue la consecuencia? Ninguna.

Este magnífico y provocador proyecto deja en evidencia las exigencias y diferencias en *dress code* aún existentes entre géneros. ¿Qué hubiera pasado si alguna de sus compañeras hubiera repetido el vestido durante solo una semana?

A su vez, nos muestra que si incluso un presentador de televisión con un programa diario es capaz de llevar el mismo traje cada día sin que eso sea advertido por los televidentes, ¿cómo somos capaces de racionalizar y justificar todos los conjuntos que tenemos? Una muestra buenísima para replantearnos si nuestro vestuario necesita ser tan extenso. Por muy demandante que sea nuestro trabajo, nuestro surtido de ropa es susceptible de reducirse a la mínima expresión.

---

## **Paris to go – El vestuario de lujo de 10 artículos**

---

Ariana, en su mudanza a la siempre *fashion* París, redujo su vestuario a diez artículos de ropa, sin contar calcetines ni ropa interior. ¿El truco? Las diez piezas seleccionadas eran de alta gama.

Como el minimalismo no se riñe con la moda, los diez artículos escogidos eran de marcas tan reconocidas como Dior, Louis Vuitton, Prada o Nike. Su idea era disponer de un conjunto para cada tipo de situación y poco más. Quizá no nos sorprenda descubrir que normalmente la gente piropeaba a Ariana sobre lo bien que le sentaban los conjuntos; al fin y al cabo eran piezas *top model*. Nos sorprende más conocer que nadie se percató de su limitado vestuario hasta que no relató en su blog su estilo de vida minimalista.

Esta es una aproximación viable si entendemos que el minimalismo no está reñido con vestir elegantemente o de marca.

Ariana lleva el minimalismo al extremo y, además, lo encapsula en la corriente de vivir sin producir residuos. Un movimiento muy radical si nos iniciamos en el minimalismo pero cuanto menos, un referente a tener en cuenta.

---

## **El reto de las 100 cosas (#100TC)**

---

David Michael Bruno plasmó su lucha contra el consumismo, aunque recordemos que el minimalismo no tiene esa finalidad, logrando una vida más simple mediante un reto personal: ¿seríamos capaces de vivir con 100 cosas o menos?

El reto planteado por David recurre el sistema de inventariar las posesiones como catalizador y herramienta de control. Si ya tenemos nuestra lista, comparemos los 200 elementos –o quizá 350– que no cumplen con el objetivo marcado por David de 100. Adoptando su visión, ¿imaginamos cuán gratificante sería reducir esa extensa lista a 100?

100 es un número bonito y redondo, igual que arbitrario. Quizá 100 no es el apropiado para nosotros pero sí 150 o 200. Quién sabe. En cualquier caso, como cualquier reto, si una vida con 100 artículos parece exageradamente insignificante, delimitemos otro número como meta y que suponga un reto conseguirlo.

Siempre estamos a tiempo de, una vez superado, hacer más retador el cambio.

---

## **El proyecto de la esfera azul**

---

Continuando con estilos de vida alternativos, Alex Dorsey es un marinero minimalista. Su barco y el mundo entero son su casa.

Alex, después de una no muy fructífera carrera en Hollywood y una menos gratificante carrera como stock bróker, decidió navegar por USA. La experiencia cambió radicalmente su percepción de la vida y se aventuró hacia América del Sur con sus únicas pertenencias cargadas en su barco y un ingreso anual de 8.000 dólares.

Aunque muchos de nosotros no vayamos a comprar un barco y partir hacia otros continentes, podemos aprender las dos enseñanzas más importantes que Alex comparte:

Posee solo aquello de lo que te responsabilices al 100%. Para un marinero y un estilo de vida como el de Alex es esencial tener claro este concepto; y nosotros, en una sociedad cada vez más endeudada, podríamos extrapolar esta misma idea.

El segundo aprendizaje de Alex es soñar a lo grande. Él tomó literalmente al planeta azul como su casa y una vida de aventuras y libertad. El sueño de cualquier niño y muchos adultos.

---

## **El uniforme minimalista**

---

Adam Tow, redactor de magazines online como Re/Code, AllThingsD, es un entusiasta de cuantificarse a sí mismo. Después de varios proyectos sobre *fitness* abordó el minimalismo concibiendo un uniforme minimalista.

El aproximamiento de Adam es tan radical como inusual. Comencemos por su camisa de 128 dólares, donde el precio no es lo único que llama la atención. Adam planeó no limpiarla en los primeros 100 días gracias al material del que está compuesta. Su uniforme se completa con unos sencillos tejanos.

Adam se inspiró en personalidades como Steve Jobs, Barack Obama, Albert Einstein o Mark Zuckerberg. Todos ellos hablaron en público sobre los beneficios de tener un uniforme y despreocuparse así de la periódica cuestión «qué me pongo». Liberados de estas superficiales decisiones enfocan su mente en aquello que marca la diferencia. De este modo tenemos una viva imagen de Obama siempre con traje oscuro y camisas azules; de Steve Jobs con su inconfundible conjunto de tejanos y jersey negro de cuello alto; o Zuckerberg con su estilo casual de tejanos, camiseta y sudadera.

Una genial combinación entre minimalismo material, manteniendo un ajustado vestuario, e inmaterial, liberando la mente de preocupaciones.



## **Una última cosa**

---

---

Nos encontramos en un cruce de caminos: el momento y lugar de incorporar lo aprendido. Aprender no es suficiente. Ahora que sabemos más, debemos hacer más y mejor. Sabiendo que nuestras decisiones nunca serán perfectas pero sí mejores, cuidar de nosotros mismos es tarea nuestra. Decidamos una vida sencilla pero de grandes sueños cumplidos.

Cualquier inicio implica emprender un nuevo camino, pero también dejar atrás el pasado. Nos costará desaprender, desestructurar aquellas ideologías tan arraigadas y vinculadas a nuestro yo. No tengamos miedo en pensar, en poner en duda nuestro estilo de vida y en lo compartido en estas páginas. Aunque no veamos las barras de la celda, no significa que no vivamos en una prisión. No tengamos miedo de las conclusiones a las que lleguemos. Comprobemos lo que ocurre cuando realmente lo intentamos.

Las grandes cosas tienen comienzos sencillos. Incluso cualquier pequeño cambio importa. Justamente, ¿cómo es posible medir cantidades de cambio? Convirtamos mínimos impulsos en grandes cosas. No necesitamos infinitas opciones; necesitamos aquellas que creen diferencia en nosotros y en los demás. Como estrategias, necesitamos escoger estas opciones y los pequeños pero no insignificantes cambios. Fundemos nuevas relaciones de significancia.

## **Epílogo**

---

---

Las acciones siguen a los sentimientos. Espero que estas páginas despierten la chispa interior. Una chispa para alcanzar una vida extraordinariamente sencilla, intencionada, plena de felicidad y de significado. Para ello la respuesta es, contraintuitivamente, “menos”. Con el tiempo limitado que tenemos en nuestras manos, no hay espacio para lo no esencial. Invirtamos en la búsqueda de la felicidad y relaciones significativas, no en lo reluciente y pasajero. No te preocupes, lo conseguiremos.

Aquí es donde nos separamos. Lo que ocurra ahora es decisión tuya.

## ¿Quieres saber más?

---

---

- Allen, D. (2015). [\*Getting things done\*](#). Piatkus.
- Ariely, D. (2010). [\*Predictably irrational\*](#). Harper Collins.
- Babauta, L. (2009). [\*The Power of Less: The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential...in Business and in Life\*](#). Hachette Books.
- Babauta, L. (2014). *The Letting Go Ebook*. Autoeditado.
- Babauta, L. (n.d.). [\*Zen Habits\*](#). Retrieved from [zenhabits.net](http://zenhabits.net)
- Baggini, J. (2012). [\*The Ego Trick\*](#). Granta Books .
- Baggini, J. (2013). [\*What's it all about philosophy and the meaning of life\*](#). Granta Books.
- Baggini, J. (2014). [\*Freedom regained\*](#). Granta Books.
- Baumeister, R. F. (2012). [\*Willpower\*](#). Penguin.
- Becker, J. (2014). [\*Simplify\*](#). Autoeditado.
- Becker, J. (n.d.). *Becoming Minimalist*. Retrieved from [becomingminimalist.com](http://becomingminimalist.com)
- Carver, C. (n.d.). [\*Be More With Less\*](#). Retrieved from [bemorewithless.com](http://bemorewithless.com)
- Christensen, C. M. (2012). [\*How will you measure your life\*](#). Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). [\*The evolving self\*](#). Harper Collins.
- Dennett, D. C. (2014). [\*Intuition pumps\*](#). Penguin.
- Deschene, L. (n.d.). [\*Tiny Buddha\*](#). Retrieved from [tinybuddha.com](http://tinybuddha.com)
- Duhigg, C. (2013). [\*The power of habit\*](#). Random House Books.

Exeter, K. (n.d.). *A Life Less Frantic*. Retrieved from [kellyexeter.com.au](http://kellyexeter.com.au)

Foer, J. (2012). *Moonwalking with Einstein*. Penguin.

Gladwell, M. (2007). *Blink*. Back Bay Books.

Glei, J. (2013). *Manage Your Day-to-Day*. Amazon Publishing.

Heath, C. (2010). *Made to stick*. Random House Lcc.

Iyengar, S. (2011). *The art of choosing*. Abacus .

Jay, F. (2010). *The Joy Of Less, A Minimalist Living Guide*. Anja Press.

Kondo, M. (2014). *The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing*. Ten Speed Press.

Levitin, D. (2015). *The organized mind*. Penguin.

Lippincott, L. (n.d.). *Simple Living - 30 days to less stuff and more life*. 2012: Amazon Digital Services, Inc.

Lustgarten, S. (2015). *Frugaling: Save more, live well, give generously*. Frugaling.org.

McKeow, G. (2014). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. Crown Business.

Millburn, J. F. (n.d.). *The Minimalists*. Retrieved from [theminimalists.com](http://theminimalists.com)

Mipham, S. (2004). *Turning the mind into an ally*. Riverhead.

Partnoy, F. (2013). *Wait, The art of delay*. Public Affairs.

Ramsey, D. (2013). *The total makeover money*. Nelsonword Pub Group.

Reiss, S. (2000). *Who I am*. Berkley.

Rubin, G. (2015). *Better than before*. Two Roads.

- Schwartz, B. (2005). [\*The Paradox Of Choice\*](#). Harper Perennial.
- Shell, E. R. (2009). [\*Cheap, The high cost of discount culture\*](#). Penguin.
- Suzuki, S. (2011). [\*Zen Mind, Beginner's mind\*](#). Shambhala Pub.
- Tolle, E. (2010). [\*The power of now\*](#). New World Library.
- Tzu, L. (2006). [\*Tao Te Ching\*](#). Harper Collins.
- Wallace, A. (2006). [\*The attention revolution\*](#). Wisdom Publications.

## Referencias

---

---

Bruno, D. M. (s.f.). David Michael Bruno Obtenido de [guynameddave.com](http://guynameddave.com)

Carver, C. (s.f.). Project 333. Obtenido de [theproject333.com](http://theproject333.com)

Hinsliff, G., «Karl Stefanovic, the TV anchor who wore the same suit for a year». The Guardian. Obtenido de [theguardian.com](http://theguardian.com)

Schwarz, A. (s.f.). Paris to go. Obtenido de [paris-to-go.com](http://paris-to-go.com)

Tow, A. (s.f.). Tow. Obtenido de [tow.com](http://tow.com)

Dorsey, A. (s.f.). The Minimalist Sailor. Obtenido de [projectbluesphere.com](http://projectbluesphere.com)

Millburn, F. J. y Nicodemus, R. (s.f.).30-Days Minimalism Game. Obtenido de [theminimalists.com](http://theminimalists.com)