



# COMO EMPEZAR A SER MINIMALISTA

## Introducción

Antes que nada quiero darte la Bienvenida y las Gracias por mostrar interés en esta guía, si llegaste hasta aquí es porque seguramente ya sabes de qué trata el **Minimalismo** y quieras empezar a llevar este estilo de vida pero, no sabes cómo hacerlo.

Pero tranquilos, estoy segura de que a muchas personas les pasa lo mismo, además como dicen por ahí; nadie nace ya caminando☺; en esta vida todo es un proceso de aprendizaje y adaptación. Empezar a ser **Minimalista** es un proceso que puede tardar meses, yo aún no lo soy del todo, pero con paciencia y enfocándonos lo podemos lograr. En mi blog ya hay varios artículos sobre el Minimalismo, te invito a leerlos para que te vayas sumergiendo este camino hacia una vida más sencilla y feliz.

Si nos enfocamos en lo es realmente el **Minimalismo** encontramos que es una *"Tendencia estética e intelectual que busca la expresión de lo esencial, eliminando lo superfluo"*. Y es que quizás llegamos a un punto en nuestra vida que tenemos tantas cosas materiales, que no sabemos qué hacer con ellas. Es por esta razón que hoy te regalo esta guía, para que des ese primer paso, ese paso para tener una vida simple, para volver a lo esencial y así empieces tu camino por este estilo de vida.



# 6 pasos para Empezar a ser MINIMALISTA

Para empezar a ser **Minimalistas**, debemos ir paso a paso cambiando pequeñas cosas. A continuación te dejo una serie de consejos para que comiences desde hoy mismo:

## 1. Reflexionar sobre el cambio que queremos hacer.

Es muy importante estar conscientes del cambio que queremos hacer, de esta manera lo vamos a poder sostener en el tiempo y no solo por unos meses. También debemos observar todo lo que tenemos a nuestro alrededor; ¿son realmente importantes todos esos objetos materiales que poseemos? Empecemos con un simple ejercicio, saca tú cartera o billetera y revisa todas las cosas o papelitos que guardas allí, ¿son necesarios? ¿En qué estado se encuentra la cartera o billetera? ¿Crees que puedes simplificar lo que tienes allí dentro? Para dejar solo lo que realmente utilizas.

También debemos considerar a las personas con las que vivimos, ya que no las podemos obligar a llevar un estilo de vida que no quieren, es por este motivo que debemos empezar solos, y que ellos vean el cambio a través de nosotros.

## 2. Depuración. Hacer una limpieza y sacar toda la basura de los espacios físicos.

Cuando digo basura me refiero a: facturas viejas, cables que no sirven, maquillaje vencido, lápices sin tinta, accesorios de cabello que ya no usamos, champús ya acabados o vencidos, protectores solares vencidos. De toda esta basura es muy fácil salir, seguro que ya sabíamos que en algún momento lo teníamos que hacer. Guardemos todo en bolsas para luego poder reciclarlos.

## 3. Hacer un Inventario.

Dedica una vez a la semana a revisar tus pertenencias, todas las cosas que tienes en tu habitación, closet, baño o cocina. La idea de hacer inventario es ver qué cosas tenemos duplicadas, cuales están dañadas, si podemos reparar algo o no. Seguro que tenemos varios objetos de cocina repetidos o algunos dañados. Aprovecha y revisa también los zapatos, tendemos a guardar y guardar zapatos, y de repente tenemos tantos que no sabemos ya ni dónde ponerlos.



Lo mismo con la ropa, quizás tenemos muchas pijamas, algunas nos gustan más que otras. Salgamos de esa ropa que ya está un poco vieja y que nunca usamos, al igual que con las carteras; revisa cuando fue la última vez que usaste alguna de ellas, si ya ha pasado más de 6 meses sin usar alguna, creo que es hora de plantearse si seguir guardándola o no.

#### 4. Declara una zona libre de Desorden.

Una zona libre de desorden nos servirá de inspiración para vivir con menos cosas. Elige un espacio en la cocina, en tu habitación o donde quieras y no dejes que se vuelva a llenar de objetos o de basura, así poco a poco vamos a querer ir teniendo más lugares o Zonas libres de desorden.

#### 5. Eliminar el consumismo.

Esto lo debemos ir eliminando desde un principio, poco a poco; y es que estamos tan acostumbrados a tener muchas cosas que a veces se nos hace imposible vivir sin la mitad de ellas. Por esto yo te propongo a que te pongas pequeñas metas, por ejemplo un mes sin comprar ropa, y es así como te darás cuenta que no siempre todo lo que compramos es necesario.

Compremos solo las cosas necesarias o lo que realmente es necesario, evitemos ir a los Centros Comerciales cuando apenas estemos empezando con el **Minimalismo**. Al comprar solo lo necesario, nos daremos cuenta que quizás la mitad de las cosas que tenemos no eran tan necesarias.

#### 6. Dar un lugar a las cosas.

Si cada cosa tiene su lugar, pues es menos probable que andemos por ahí buscando objetos perdidos. Además de tener todo ordenado, nos daremos cuenta de que espacios tenemos libres y cuáles no; y esto nos ayudara a seguir ordenando y minimizando.

Por ejemplo, si vemos que en nuestro closet ya no cabe más ropa, pues obvio que tenemos que parar de comprar. O si tienes la alacena full de comida, pues acabemos primero con esa comida antes de comprar más.



Por ultimo disfruta del **Minimalismo**, ser minimalista no es ser tacaño o vivir con escasas. Ser Minimalista es saber que es lo realmente necesario para ti, y vivir solo con eso, las demás cosas sencillamente no las necesitas.

En mi blog tengo sección especialmente para el Minimalismo, pasa a revisar los post que he escrito desde mi experiencia.

Te saluda,

María de Jesús, una minimalista en proceso ☺

[www.lascosademari.com](http://www.lascosademari.com)

*Siempre parece imposible  
hasta que se hace*

NELSON MANDELA

