

FRANCINE JAY

# MENOS ES MÁS

*Cómo ordenar, organizar  
y simplificar tu casa y tu vida*

«El minimalismo es hacer espacio  
para lo que más importa.»

Más de  
100.000  
ejemplares  
vendidos

zenith

## Índice

Portada

Cita

Introducción

Primera parte: Filosofía

1. Las cosas, como son
2. No eres lo que tienes
3. Menos cosas = menos estrés
4. Menos cosas = más libertad
5. Desapégate de tus cosas
6. Actúa como un buen portero
7. Haz sitio al espacio
8. Disfruta sin poseer
9. La alegría de lo suficiente
10. Vive una vida sencilla

Segunda parte: El método STREAMLINE

11. Siempre hay que volver a empezar
12. Trasto, Tesoro o Traspaso
13. Razón de ser de cada objeto
14. En cada lugar, una cosa, y cada cosa en su lugar
15. Apartarlo todo de las superficies
16. Módulos
17. Límites
18. Intercambio: entra uno, sale uno
19. Nada de ser permisivo: restringe
20. El mantenimiento diario

Tercera parte: Estancias y espacios

21. El salón

22. El dormitorio

23. Los armarios

24. La oficina en casa

25. La cocina y el comedor

26. El baño

27. Los espacios de almacenamiento

28. Regalos, recuerdos de familia y objetos con valor sentimental

Cuarta parte: Estilo de vida

29. La familia ordenada

30. El bien común

Conclusión

Agradecimientos

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte



*Deja ir  
como un niño que sopla un diente de león.  
En un suspiro,  
una deliciosa ligereza  
y una alegría inconmensurable.*

## Introducción

Y ¿si te dijese que con menos cosas podrías ser más feliz? Parece una tontería, ¿verdad? Eso es porque todos los días, en todas partes, recibimos miles de mensajes que nos dicen lo contrario: compra esto y estarás más guapo; adquiere aquello y tendrás más éxito; hazte con lo otro y tu felicidad no tendrá límites.

De acuerdo. Hemos comprado esto, aquello y lo otro, así que tendríamos que sentirnos como en una nube, ¿no? Sin embargo, en muchos casos, la respuesta es negativa. De hecho, casi siempre sucede todo lo contrario: muchas de esas cosas (y sus promesas vacías) se llevan el dinero de nuestros bolsillos, la magia de nuestras relaciones y la alegría de nuestras vidas.

¿Te ha ocurrido alguna vez que al contemplar tu casa y ver todas las cosas que has comprado y heredado o que te han regalado, te sientes agobiado en vez de rebosante de alegría? ¿Tu deuda con la tarjeta de crédito no deja de aumentar, y te cuesta recordar las compras que todavía estás pagando? ¿Deseas en secreto que un vendaval se lleve todo lo que acumulas en casa para así poder empezar de nuevo? Si es así, un estilo de vida minimalista podría ser tu salvación.

En primer lugar, vamos a recapacitar sobre el término «minimalismo». Parece que se ha rodeado de un aura un tanto intimidante, elitista, porque suele relacionarse con lo-

fts elegantes y carísimos con muy pocos muebles. La palabra sugiere interiores despejados, maravillosos, con suelos de hormigón y superficies blancas impolutas. Suena muy sobrio, serio y estéril. ¿Cómo podría encajar el minimalismo en la vida de personas con hijos, mascotas, aficiones, propaganda en el buzón y ropa que lavar y recoger?

Mucha gente, cuando escucha la palabra *minimalismo*, piensa inmediatamente en «vacío». Por desgracia, el concepto de «vacío» no resulta atractivo, dado que se relaciona con la pérdida, la privación y la escasez. Sin embargo, si observamos la palabra *vacío* desde otro ángulo (piensa en lo que sí que hay en lugar de pensar en lo que no hay), donde había vacío ahora hay «espacio». ¡Espacio! Y ¡es algo que todos podríamos aprovechar más! Espacio en los armarios, en los garajes, en las agendas; espacio para pensar, jugar, crear y divertirnos con nuestras familias... Esa es justo la belleza del minimalismo.

Piénsalo de este modo: un recipiente es más valioso cuando está vacío. No podemos disfrutar del café si en la taza hay posos viejos, ni podemos presumir de las flores de nuestro jardín si hay flores marchitas en el jarrón. Cuando nuestras casas (los recipientes de nuestras vidas cotidianas) están repletas de objetos, nuestras almas quedan en un segundo plano. Ya no tenemos tiempo, ni energía ni espacio para nuevas experiencias. Nos sentimos apretados e inhibidos, como si no pudiésemos estirar todo el cuerpo y expresarnos.

El minimalismo nos permite tomar el control de nuestras posesiones. Recuperamos nuestro espacio, así como las funciones y el potencial de nuestro hogar. La casa vuelve a ser un recipiente abierto, despejado y receptivo para la sustancia de nuestras vidas. Nos declaramos independientes de la tiranía de la acumulación. ¡Es toda una liberación!

Todo esto suena muy bien, pero ¿cómo llegamos hasta ahí? ¿Por dónde empezamos? ¿En qué se diferencia este libro de otros sobre el mismo tema? A diferencia de muchos otros libros que explican cómo organizar nuestras vidas, este no trata sobre recipientes bonitos o sistemas de almacenamiento para guardar tus cosas, sino que parte de la base de reducir la cantidad de cosas que tienes. Además, no tendrás que responder cuestionarios, ni elaborar listas o rellenar cuadros; ¿quién tiene tiempo para eso? Tampoco encontrarás historias reales sobre los trastos de los demás; aquí, el protagonista eres solo tú.

Empezaremos por cultivar una mentalidad minimalista. No te preocupes, ¡no es difícil! Vamos a pensar en las satisfacciones y los beneficios de una vida ordenada, lo que te proporcionará la motivación que necesitarás más tarde, cuando tengas que enfrentarte a la porcelana de la abuela. Aprenderemos a ver nuestras cosas como lo que son, a neutralizar el poder que tengan sobre nosotros y a descubrir la libertad de vivir con lo «suficiente» para satisfacer nuestras necesidades. Incluso nos pondremos un poco filosóficos y reflexionaremos sobre cómo nuestro nuevo minimalismo enriquecerá nuestras vidas y ejercerá un cambio positivo en el mundo.

Deshacerse de lo innecesario es como hacer dieta. Podemos empezar de un día para otro, contar las posesiones como si fueran calorías, y «pasar hambre» para obtener resultados más rápidos. Sin embargo, lo más probable es que acabemos sintiéndonos limitados, que nos demos un atracón y que regresemos al punto donde nos encontrábamos antes de empezar. Así que, en su lugar, tenemos que cambiar nuestra actitud y nuestros hábitos, como si pasáramos de alimentarnos a base de carne con patatas a la dieta mediterránea. Desarrollar una actitud minimalista transformará el modo en que tomamos decisiones respecto a los objetos

que tenemos y los que introducimos en nuestras vidas. En vez de ser una solución a corto plazo, será un compromiso a largo plazo con un nuevo y maravilloso modo de vida.

Después de esa fase de calentamiento mental, aprenderemos el método de optimización STREAMLINE, las diez técnicas más eficaces para conseguir una casa ordenada y mantenerla así. ¡Es aquí donde empieza la diversión! Partiremos de cero con cada cajón, cada armario y cada habitación, y nos aseguraremos de que cada una de las cosas que poseemos tenga una función clara en casa. Asignaremos a cada objeto su lugar adecuado, y estableceremos límites para tener las cosas bajo control. Iremos reduciendo poco a poco la cantidad de objetos que tenemos en casa y estableceremos sistemas para asegurarnos de no volver a acumular en el futuro. Armados con estas técnicas, ¡vencemos el desorden para siempre!

Cada espacio de la casa presenta sus propios retos, así que recorreremos las estancias de una en una, explorando métodos muy específicos para abordar cada una de ellas. Empezaremos por el salón para crear un espacio flexible y dinámico que nos permita disfrutar de nuestras actividades de ocio. Analizaremos las ventajas de cada mueble y pensaremos qué podemos hacer con todos esos libros, juegos y trastos para manualidades. A continuación pasaremos al dormitorio, donde eliminaremos el exceso a fin de conseguir un oasis de paz para nuestras almas cansadas. El objetivo consiste en crear un espacio despejado, relajante y ordenado que nos tranquilice y nos renueve.

Dado que muchos de nosotros tenemos los armarios abarrotados, dedicaremos un capítulo entero a este tema (te aseguro que estarás fabuloso con solo una parte de toda la ropa que tienes ahora mismo). A estas alturas ya nos estaremos divirtiendo y atacaremos las pilas de papeles que acumulamos en el despacho, además de reducir su en-

trada. Nuestra reforma minimalista podrá incluso con los rincones más caóticos.

A continuación pasaremos a la cocina. Reduciremos al mínimo ollas, sartenes y vajilla, y comprobaremos cómo las encimeras despejadas y los utensilios imprescindibles nos ayudan a mejorar nuestras habilidades culinarias. Después, al baño, donde llevaremos a cabo una eliminación selectiva de su contenido para crear un ambiente elegante, como de balneario. Incluso simplificaremos nuestra rutina diaria de aseo y estaremos estupendos con solo lo más básico.

Por supuesto, no podemos olvidarnos de sótanos, buhardillas y garajes. Es cierto que todo lo que hay en esos espacios no está a la vista, pero sí que lo tenemos en mente. Después de ponernos manos a la obra en esos espacios de almacenamiento, el desorden no tendrá donde esconderse. Nos encargaremos también de regalos, reliquias de familia y recuerdos. Veremos cómo todos esos cacharros se cuelan en nuestras vidas y encontraremos formas creativas de encargarnos de ellos.

Y ¿qué pasa con quienes viven bajo nuestro mismo techo? En lo que respecta al desorden, los miembros de nuestra familia no son precisamente testigos inocentes. Analizaremos diferentes alternativas para enfrentarnos a «sus» cosas y conseguiremos que participen en el proceso. No importa si te ahogas entre utensilios de bebé, entre juguetes infantiles o entre los trastos de un adolescente: encontrarás consejos para todas las edades. Incluso aprenderemos a guiar a una pareja reacia en el camino del minimalismo.

Por último, analizaremos de qué modo el hecho de ser minimalistas nos convierte en mejores ciudadanos del mundo y nos ayuda a conservar sus riquezas para las generaciones futuras. Entenderemos el verdadero impacto de nuestras opciones como consumidores mediante el análisis del

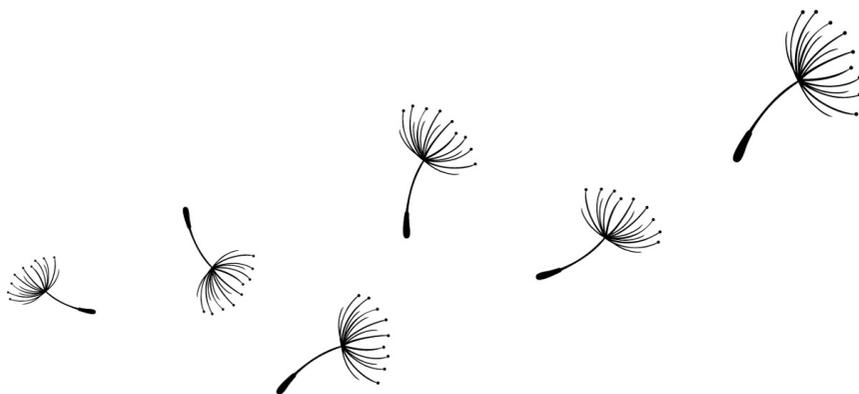
precio humano y medioambiental de todo lo que compramos, y conoceremos los enormes beneficios de vivir más ligeros y con más dignidad. Lo mejor de todo es que descubriremos que ahorrar espacio en los armarios puede ayudarnos a salvar el mundo.

¿Preparado para deshacerte de lo acumulado de una vez por todas? Pasa a la página siguiente y tendrás tu primera dosis de filosofía minimalista. En unos minutos habrás emprendido el viaje hacia una vida más sencilla, racional y serena.

Primera parte



FILOSOFÍA



Imagina que somos generales que se dirigen a una batalla, o atletas a punto de participar en un gran evento; para dar lo mejor de nosotros mismos, tenemos que prepararnos mentalmente ante los retos que nos esperan. Ha llegado el momento de desarrollar el secreto de nuestro éxito, una actitud minimalista.

Esta sección trata de eso, de la actitud. Antes de tomar el control de nuestras cosas materiales, tenemos que cambiar nuestra relación con ellas. Las definiremos, las veremos tal como son y como no son, y analizaremos sus efectos en nuestras vidas. Estos principios nos facilitarán el paso de deshacernos de nuestras cosas y nos ayudarán a evitar que otras entren en casa. Y, lo más importante, nos daremos cuenta de que las cosas existen para servirnos, no al contrario.

# 1

## Las cosas, como son

Mira a tu alrededor. Es muy posible que queden al menos veinte o treinta cosas en tu campo directo de visión. ¿Qué es todo eso? ¿Cómo ha llegado hasta ahí? ¿A qué propósito sirve?

Ha llegado el momento de ver las cosas tal como son. Tenemos que nombrarlas, definir las y despojarlas de todo el misterio. ¿Qué son exactamente esas cosas en cuya compra, mantenimiento y almacenamiento invertimos tanto tiempo y energía? Y ¿cómo es que hay tantas? (¿Se reproducen mientras dormimos?)

En términos generales, podemos dividir nuestras pertenencias en tres categorías: útiles, bonitas y con valor sentimental.

Empecemos por la categoría más fácil, la de las cosas útiles. Se trata de aquellos objetos prácticos, funcionales, que nos ayudan en tareas cotidianas. Algunos son fundamentales para la supervivencia; otros nos facilitan la vida. Resulta tentador pensar que absolutamente todas nuestras cosas son útiles, pero ¿has leído algún libro sobre técnicas de supervivencia? Supone toda una revelación descubrir qué poco necesitamos en realidad para seguir con vida: un cobijo sencillo, ropa para regular la temperatura corporal, agua, alimento, algunos recipientes y unos cuantos utensilios.

lios de cocina. (Si esto es todo cuanto posees, ya puedes dejar de leer; si no, únete al resto de nosotros y ¡adelante!)

Después de lo esencial están los objetos que no son necesarios para la supervivencia, pero que, aun así, resultan muy útiles: camas, sábanas, ordenadores, teteras, peines, bolígrafos, grapadoras, lámparas, libros, platos, tenedores, sofás, alargadores, martillos, destornilladores, batidoras, etcétera; te haces una idea. Todo aquello que utilices con frecuencia y que realmente aporte valor a tu vida es bienvenido en una casa minimalista.

Ah, pero no olvides que para que un objeto sea útil, debe *usarse*. Ahí está el truco: la mayoría de nosotros tenemos muchas cosas *potencialmente útiles* que no utilizamos. Los objetos repetidos figuran entre los mejores ejemplos: ¿Cuántos de esos recipientes de plástico para guardar comida salen de los armarios para llevarlos al trabajo o guardarlos en el congelador? ¿Realmente necesitas cambiar de taladro inalámbrico? Otras cosas languidecen porque son demasiado complicadas o porque limpiarlas es todo un fastidio; se me ocurren, por ejemplo, los robots de cocina, las *fondues* y los humidificadores. Y luego están los «por si acaso» y los «podría necesitarlo», esperando su momento en el fondo de los cajones y armarios. Esos son los objetos que tienen los días contados.

---

Podemos dividir nuestras pertenencias en tres categorías: útiles, bonitas y con valor sentimental.

---

Con las cosas útiles se mezclan aquellas sin una función práctica, pero que satisfacen otro tipo de necesidad; resumiendo, que nos gusta verlas. A lo largo de la historia, los seres humanos nos hemos sentido inclinados a embellecer