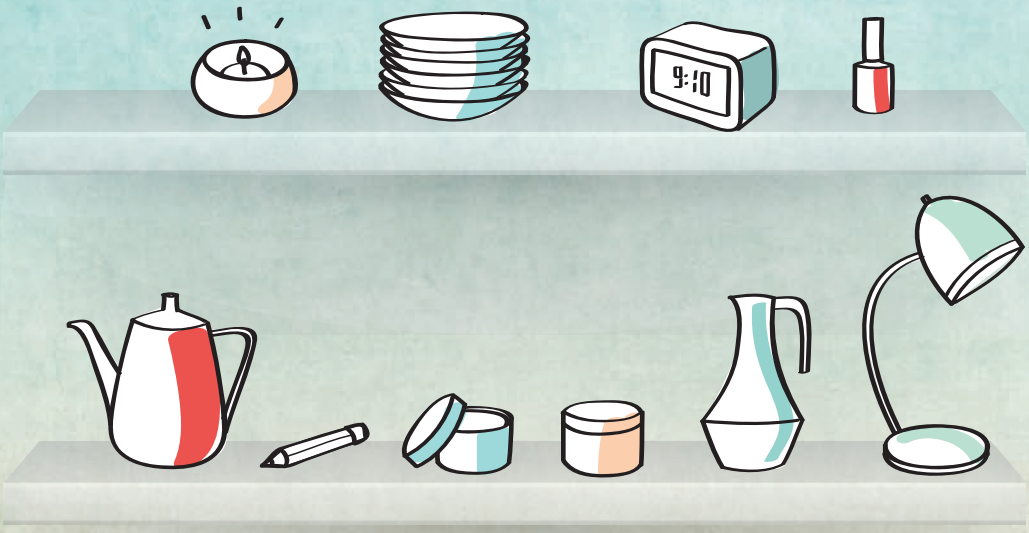
ASTRID EULALIE

4 SEMANAS PARA ORDENAR TU CASA Y TU VIDA



UN PLAN PARA LOGRAR LA ARMONÍA A TU ALREDEDOR

zenith

Astrid Eulalie

4 SEMANAS PARA ORDENAR TU CASA Y TU VIDA

UN PLAN PARA LOGRAR LA ARMONÍA A TU ALREDEDOR

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: ***4 semaines pour faire le tri***

Primera edición: febrero de 2017

© 2016, Editions First, un sello de Edi8, París
© de la traducción, Montserrat Asensio, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-16728-0
Depósito legal: B. 896 - 2017
Fotocomposición: gama, sl.
Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

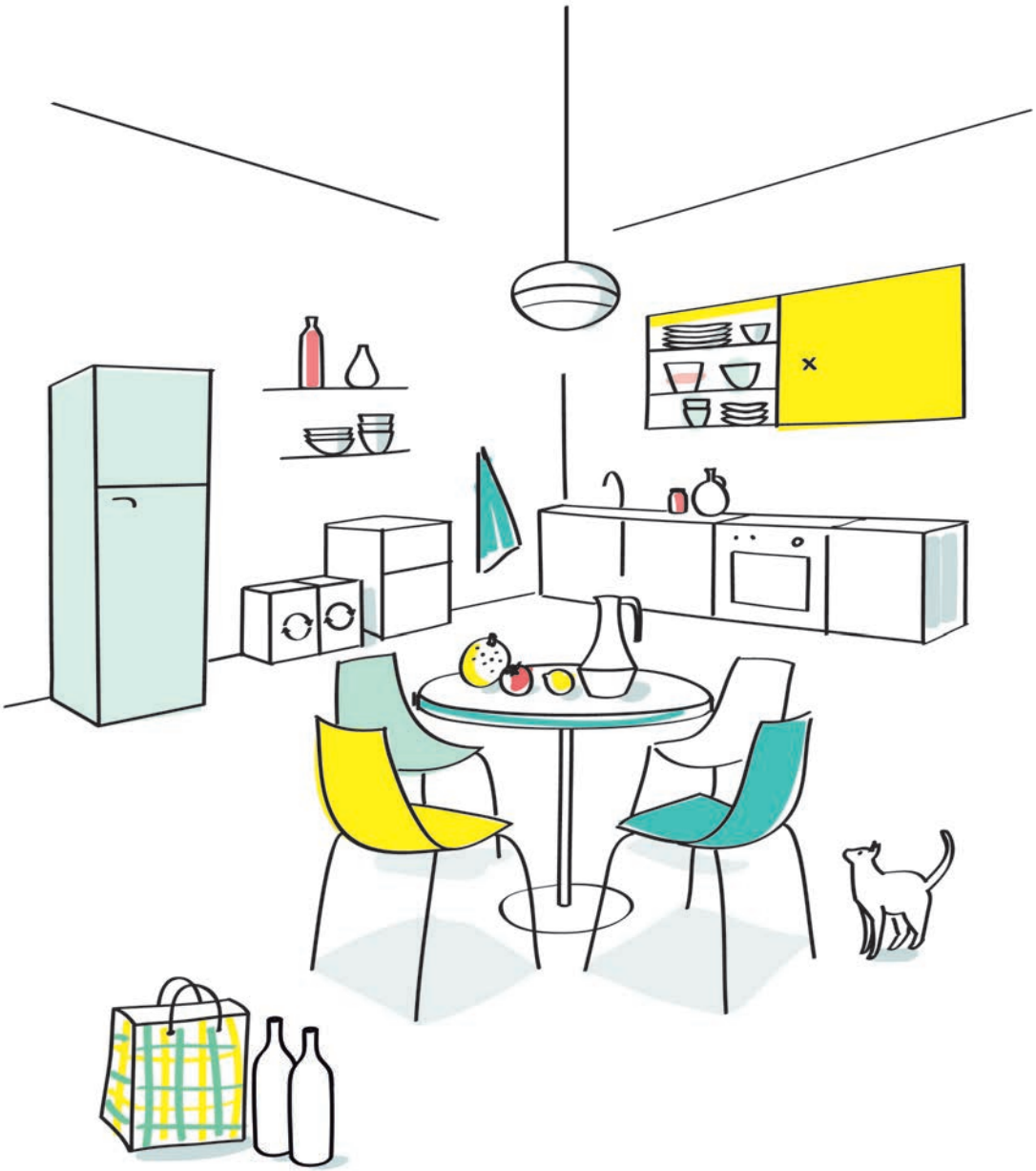
SEMANA 1. ORDENAR LA CASA:
HACER INVENTARIO 11

SEMANA 2. ORDENAR LA CASA:
¡ACCIÓN! 47

SEMANA 3. PONER EN ORDEN
LA VIDA DIGITAL 71

SEMANA 4. CAMBIOS DURADEROS 111

SEMANA 1



ORDENAR LA CASA:

HACER INVENTARIO

¿Por qué te conviene ordenar la casa? En pocas palabras: porque tu casa es tu segundo cuerpo. Por lo tanto, debes cuidar de ella. Los beneficios de poner orden de verdad en casa te sorprenderán: **menos estrés y más serenidad** (controlas la situación), **más tiempo** (todo está en su sitio y lo encuentras con facilidad), **ahorro económico** (claro, no comprar dos veces, si no tres, el mismo objeto que metimos no sabemos dónde en su día, ayuda a que no se nos vacíe la cartera), **una vida más rica** (por fin tiempo para leer, pintar, ir a un museo, etcétera) y **más energía** (física y mental). Por lo tanto, el objetivo es cambiar lo que nos rodea en el plano material, para luego ocuparnos del espiritual. Antes de embarcarte en un gran proceso de orden, es imperativo que hagas un inventario preciso y muy consciente. Permíteme que te guíe.

SEMANA 1

CUESTIONARIO
¿A QUÉ GRADO DE ACUMULACIÓN HAS LLEGADO EN CASA?

1. ¿Cuántas veces a la semana buscas las llaves por toda la casa?

- ▲ He perdido la cuenta, pero muchísimas, eso seguro.
- ★ Algunas veces.
- ● Nunca. Pregúntaselo a mi marido. ¡Él sí que las busca constantemente!

2. Unos amigos se presentan por sorpresa en tu casa:

- ★ Me molesta, la casa está hecha un desastre…
- ▲ Me escondo detrás del sofá, no hago ruido y no respondo al timbre.
- ● No hay problema, por mí ya pueden sentarse a la mesa. ¡La comida está lista!

3. Si te dicen «mujer de la limpieza», tu respuesta es:

- ● No la necesito.
- ▲ ¡Sueño con una cada día!
- ★ Pienso en ello de vez en cuando.

4. Por lo general, ¿cuánto tardas en ordenar el comedor?

- ● Algunos minutos cada día.
- ▲ Un fin de semana.
- ★ Unas dos horas.

5. ¿Sabrías decir inmediatamente dónde está el libro sobre Picasso que compraste el año pasado?

- ▲ Mmmm…
- ★ Ah, sí, en el pasillo, creo.
- ● En la estantería derecha del salón.

6. A primera hora de la mañana, tu cocina:

- ▲ Parece un campo de batalla y el fregadero está lleno de platos sucios del día anterior.
- ● ¡Niquelada!
- ★ Los platos están limpios, pero la superficie de trabajo está muy desordenada.

7. Para ti, ordenar es…

- ★ Algo que hay que hacer.
- ▲ Un trabajo pesado.
- ● Un placer y una oportunidad para meditar.

8. ¿Sueles llegar tarde por falta de organización?

- ¿Tarde? ¿Yo? ¡Nunca!
- A veces, pero bueno, es que pensaba que ya había planchado la camisa que me quería poner.
- Mis amigos ya no lo aguantan más.

9. Cuando sales a hacer la compra, es más bien:

- Sobre la marcha, lo tengo todo en la cabeza. Aunque con frecuencia tengo que hacer minicompras durante la semana, porque se me ha olvidado algo.
- Muy planificado, con una lista en la mano y después de haber comido, para no tener hambre y evitar tentaciones inútiles.
- No sé, no lo pienso.

10. Tienes que coserte un botón urgentemente:

- Encuentras el costurero, pero, dentro los hilos están liados y mezclados, es un desastre.
- Tardas mucho, antes tienes que encontrar todo lo que necesitas para coser.
- Está hecho en cinco minutos de reloj.

11. Te vas de vacaciones a un *resort*. ¿Qué les dices a tus amigos?

- «Qué bien, por fin podré descansar.»
- «No me gustan los *resorts*, prefiero cocinar yo y tener autonomía.»
- «¡Genial! ¡15 días sin limpiar ni hacer la compra!»

12. Para ti, tu casa es:

- Un lugar que alberga todos tus recuerdos (viajes, fotografías, etcétera).
- Un nido, un refugio cómodo.
- Un lugar funcional y agradable para vivir.

RESULTADOS:

¡Es urgentísimo que empieces a ordenar!

Te las apañas bien, pero aún tienes margen de mejora en tu vida cotidiana.

Eres un profesional de la organización. Los consejos de este cuaderno te ayudarán a llegar más lejos todavía.

Acabas de recibir el veredicto... Apunta a continuación qué piensas. ¿Hay otras anécdotas que puedas escribir aquí y que te ayuden a entender el grado de acumulación que hay en tu casa y, por lo tanto, en tu mente? ¿Has identificado cosas relacionadas con el orden de tu mundo interior y que te impiden vivir en armonía y desarrollarte totalmente y brillar tal y como el Universo ha previsto que brilles?

.....

.....

.....

.....

LOS OBJETOS Y TÚ

A continuación, elige las frases con las que te identifiques más y pasa de página para encontrar soluciones adaptadas.

«No me gusta tirar cosas. Me parece un derroche insoportable.»

- ☐ ¡Eso mismo digo yo!
- ☐ No, yo nunca diría eso.

«No me separaré jamás de esta bufanda, la llevaba cuando conocí a mi novio.»

- ☐ ¡Eso mismo digo yo!
- ☐ No, yo nunca diría eso.

«Ya, pero ¿y si regalo las partituras y más adelante decido retomar el piano?»

- ☐ ¡Eso mismo digo yo!
- ☐ No, yo nunca diría eso.

«Ni siquiera puedo separarme del cuadro que me regaló mi tía cuando cumplí 18 años.»

- ☐ ¡Eso mismo digo yo!
- ☐ No, yo nunca diría eso.

«Lo siento, pero una no se separa jamás de unos zapatos de 200 euros. No quiero perder el dinero. Aunque ya no me los ponga o ya no me gusten.»

- ☐ ¡Eso mismo digo yo!
- ☐ No, yo nunca diría eso.

«No me gusta tirar cosas. Me parece un derroche insoportable.»
Ten en cuenta que ordenar y organizar no siempre significa tirarlo todo a la basura (realmente sería insoportable, estamos de acuerdo en eso). Puedes hacer donaciones. Hay asociaciones que recogen las prendas de ropa y venden en tiendas solidarias las que están en buen estado y ceden las que están demasiado estropeadas a industrias que transforman la fibra textil en material aislante para el sector de la construcción. Piensa también en los mercadillos de segunda mano y en las páginas web de venta de segunda mano entre particulares.

RECUERDA:

Organizar la casa no es la guerra. Es una manera nueva de vivir. No luchas: evolucionas.

«No me separaré jamás de esta bufanda, la llevaba cuando conocí a mi novio.»
¡Con el famoso **«valor sentimental»** hemos topado! ¡Menuda pesadez! Sé honesta. ¿De verdad que la mera imagen de la bufanda hace que vuelvas a experimentar la emoción de la primera cita? ¿Es posible que hayas creado un mito totalmente artificial? Vayamos un poco más lejos: ¿no has vuelto a experimentar una emoción amorosa después de esta a la que te aferras? Por el contrario, si ver la bufanda te pone de buen humor y te hace verdaderamente feliz, guárdala. Es la mejor manera de poner orden.

«Ya, pero ¿y si regalo las partituras y más adelante decido retomar el piano?»
En casa guardamos muchas cosas **«por si acaso»**: trajes de esquiar (*por si algún día me invitan a la montaña*), una yogurtera (*para cuando esté de baja de maternidad y tenga tiempo*), muñecos (*bueno, es que es muy posible que tenga hijos algún día*), una raqueta de tenis (*para cuando me deje de doler la espalda*), etcétera. Guardar todos estos objetos es una mala idea, porque suponen una pérdida de tiempo y de energía. Si algún día llegaras a necesitarlos, seguro que un amigo podría prestártelos o incluso podrías alquilarlos.

«Ni siquiera puedo separarme del cuadro que me regaló mi tía cuando cumplí 18 años.»

Hay que reconocer que, a veces, los regalos están envenenados. Ya se trate de un adorno, de un libro, de una prenda de ropa... si un regalo no te gusta, no te obligues a conservarlo. Ni se te ocurra sacar en momentos concretos la dichosa figurita para no ofender a quien te la regaló. Lo mejor es decir la verdad, con diplomacia.

«Lo siento, pero una no se separa jamás de unos zapatos de 200 euros. No quiero perder el dinero. Aunque ya no me los ponga o ya no me gusten.»

¿En serio? Quítate de la cabeza que solo se donan las cosas sin mucho valor. ¿Acaso no es un formidable mensaje para el Universo que donemos también objetos valiosos? Además, recuerda siempre que un objeto sin utilidad y que ya no te proporciona placer con su mera presencia es un objeto que absorbe tu energía vital y contamina tu entorno.

OBSERVAR LA CASA

Es fundamental que empieces por una larga fase de observación de tu casa. Métete en la piel de un visitante amable y recorre todas las estancias. Siéntate en el centro de cada una y escribe todo lo que veas. Tómatelo muy en serio, casi como si fueras un inspector, pero con un desapego consciente. Sobre todo, no juzgues lo que veas, tu casa está como está. Acepta lo que veas, sin juzgar.

¿Hay muchos objetos decorativos y baratijas?

.....

.....