Silvia Llorens
Beth Comabella

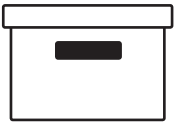
Por fin vas a ordenar tu casa

El método que cambiará tu hogar y tu vida

divinitybooks.
mr

POR FIN VAS A ORDENAR TU CASA

El método que hará más fácil tu vida



BETH COMABELLA
Y
SILVIA LLORENS

mr ediciones martínez roca

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

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 este 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.

© Beth Comabella, 2017
© Silvia Llorens, 2017

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-270-4353-4
Depósito legal: B. 23.811-2017
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Black Print
Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

EL DESORDEN, TIEMPO PERDIDO, 9

Capítulo 1
POR DÓNDE EMPEZAR
13

Capítulo 2
LLEGAR A CASA.
LA ENTRADA
21

Capítulo 3
CENTRO DE CONTROL.
DOCUMENTOS, CALENDARIO
Y ASUNTOS PENDIENTES
33

Capítulo 4
DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN
EN LA COCINA
51

Capítulo 5
EL BAÑO. TU SANTUARIO
71

Capítulo 6
RENUÉVATE EN EL DORMITORIO
89

Capítulo 7
UN SALÓN ORGANIZADO PARA UN BUEN RATO DE OCIO
111

Capítulo 8
EL PARAÍSO DE LOS MÁS PEQUEÑOS
125

Capítulo 9
VAMOS A COMER
147

Capítulo 10
LA HORA DE LAVAR Y PLANCHAR
161

Capítulo 11
LLEGAN INVITADOS
175

Capítulo 12
TAMBIÉN CUIDAMOS DEL TRASTERO
191

CONCLUSIÓN, 207

AGRADECIMIENTOS DE BETH, 211

AGRADECIMIENTOS DE SILVIA, 213

Capítulo 1

POR DÓNDE EMPEZAR

Priorizar el orden no significa —en nuestro caso, ni creemos que en el de nadie— que este deba ser una finalidad en sí. Significa que debe acompañarnos en todo cuanto hacemos, pero solo como vehículo que nos conduzca hasta nuestros objetivos, y, además, que se haga con la sensación de que lo estamos conduciendo con total control.

Los objetivos vitales son diferentes en cada persona. Lo que para uno es muy importante para otro es completamente irrelevante. Pero el orden y la organización deben ser los instrumentos utilizados a diario para sumergirnos en aquello que en realidad queremos hacer. Si deseamos elaborar un plato exquisito, hacerlo en orden y de forma organizada nos permitirá ponerle mucho más mimo y creatividad porque controlaremos los ingredientes y los utensilios, y no perderemos minutos buscándolos. Tendremos más tiempo

también para experimentar, corregir y variar. Si disponemos de todos los ingredientes a la vista, podremos, además, improvisar y probar recetas nuevas; por tanto, ¡seremos más creativos gracias a la organización!

Si queremos presentar un presupuesto a un nuevo cliente, lo haremos de una forma mucho más profesional y con más posibilidades de éxito si disponemos de la documentación en orden y de todos los datos recopilados de forma precisa. ¡Seremos más productivos y lo redactaremos más rápido!

Si queremos tumbarnos en el sofá a ver nuestra serie preferida, la disfrutaremos en total relax si tenemos el salón recogido, sin tareas pendientes dando vueltas por la cabeza y con sensación de culpa. Con nuestra mantita a mano y una rica taza de té sobre el posavasos sin pensar que estamos dejando un anillo pegajoso bajo la taza y que luego deberemos limpiar con la bayeta. ¡Viva la serenidad y el descanso! Lo primordial son estos momentos en los que disfrutamos intensamente de lo que para nosotros es importante de verdad y a los que el orden nos permite llegar con un agradable sentimiento de calma bien merecida.

Este sentimiento es precisamente el primero que quieren compartir las personas cuando se organizan: la calma. La desorganización, en general, impide pensar con claridad, aunque muchas veces no nos demos cuenta. También impide descansar y, para muchos, tener un sueño profundo.

En una entrevista que le hicieron en televisión hace años al nada convencional Miguel Bosé, le preguntaron si tenía alguna manía confesable. Él contestó que no podía irse a dormir si su habitación no estaba perfectamente ordenada. A nosotras nos pasaba lo mismo, pero seguramente aún no éramos conscientes de que el desorden era lo que a una de nosotras no nos dejaba dormir. Y no era porque nuestras madres no insistieran en que recogiéramos, pero el cambio

de chip se produjo mucho tiempo después y de la forma más inesperada.

NUESTRO TRUCO

¿No sabes cómo empezar?

El problema para muchas personas a la hora de organizar una habitación es el agobio de no saber por dónde empezar. Si la divides en zonas y te concentras exclusivamente en una de ellas, sin pensar en el resto, habrás dado el primer paso y el más importante. A partir de aquí, tomarás carrerilla y continuarás por el resto de las zonas.

Ponte objetivos realistas sin que te importe tardar varios días. Esto no es una carrera y tú no vas perdiendo. ¿Que decides lidiar con toda una habitación de golpe? ¡Estupendo! Pero si no lo terminas no te sientas mal. Ya seguirás mañana.

Está comprobado que el desorden en el entorno físico incrementa el estrés y la ansiedad, y contribuye a agrandar los problemas. Un estudio de la Universidad de Princeton concluyó que el desorden visual reduce la capacidad de concentración y la de procesar la información, y, por tanto, de resolver problemas y tomar decisiones. Si no podemos concentrarnos y nos falta claridad mental, es mucho más difícil adquirir costumbres que nos ayuden a poner en marcha lo que deseamos cambiar.

Las personas organizadas lo llegan a ser gracias a la adquisición de una serie de hábitos. Estos que practicamos cada día —ya sea por la clase de comida que tomemos, las palabras con las que digamos buenas noches a nuestros hijos, lo que solamos gastar o solamos ahorrar, la frecuencia con que hagamos ejercicio, la forma de ordenar los pensamien-

tos, la manera como trabajemos...— son rutinas que tienen un impacto enorme sobre la salud, la productividad y el bienestar emocional.

La transformación de ciertas costumbres que favorezcan la organización, tanto exterior como interior, no es fácil para todo el mundo, pero es posible conseguirla. Hay muchas personas que asumen que son desorganizadas como si serlo fuese un estado inalterable, igual que lo es ser alto o alérgico al polen. O como si por el hecho de que en su infancia o en gran parte de su vida le hubieran repetido demasiadas veces que son un desastre, no lo pudieran cambiar. A ser organizado y a dejar de «ser un desastre» se aprende. Los hábitos pueden hacer cambiar a una persona, y hasta el más despistado es capaz de tener su vida bajo control mucho más eficazmente si hace el esfuerzo de modificar ciertos hábitos.

Si alguien es despistado necesita utilizar métodos que le permitan evitar olvidos, duplicidades, extravíos... Porque es muy frustrante perder el poco tiempo del que disponemos en buscar lo que necesitamos, en excusarnos por olvidar citas importantes o en volver a hacer una tarea por no haber tenido claro, exactamente, qué se esperaba de nosotros.

En muchos casos somos las mujeres las que llevamos una carga de trabajo casi heroica, ocupándonos de varios frentes a la vez: desde las tareas de la casa, del trabajo, del cuidado de los hijos, de las parejas, de los padres e, incluso, de los amigos, además de preocuparnos de nuestro propio crecimiento personal.

HÁBITOS Y RUTINAS

Según los investigadores, los hábitos se manifiestan porque el cerebro está constantemente buscando formas de minimizar el esfuerzo.

Y es este el que decide dejar el bolso sobre la mesa del comedor al llegar a casa porque está demasiado ocupado en varios pensamientos a la vez. Y sin darnos cuenta, adquirimos la costumbre de dejarlo allí cada vez que entremos por la puerta. De la misma manera sucede con los otros miembros de la familia, lo que hace de la mesa un caos de trastos en el que no se pueda ni sentarse a comer, pues la inercia del cerebro ha llevado a todos a realizar ese mismo gesto.

Pero los hábitos no son un destino preciso. No estamos determinados a actuar de esa manera siempre y, por tanto, es muy inocente resignarnos a ser como somos pensando que no podemos cambiar. Los hábitos pueden ser ignorados, cambiados o reemplazados, pero para ello es muy importante saber cómo funcionan. Así será más fácil modificarlos y controlarlos.

Cuando una nueva costumbre emerge, el cerebro deja de utilizar la energía necesaria para tomar decisiones —ya no hay un dilema sobre si debemos dejar el bolso en la mesa del comedor al llegar o colgarlo en la percha de la habitación—, el hábito convierte el gesto en automático y el cerebro puede centrarse en otras tareas más importantes.

Los hábitos son como una espiral compuesta de tres fases:

- **Señal.** Es el disparo que le dice al cerebro que se ponga en modo automático y cuál es el hábito que debe usar.
- **Rutina.** Puede ser física, mental o emocional. Es lo que hacemos y cómo lo hacemos entre que recibimos la señal y el premio.
- **Premio o gratificación.** Ayuda al cerebro a imaginarse si esta espiral vale la pena ser recordada en el futuro.

A veces se confunden rutina y hábito. La diferencia está en que la primera es uno de los tres pasos necesarios dentro de la adquisición

del hábito. Esta espiral —señal + rutina + premio— se va repitiendo y con cada repetición va internalizándose más y más hasta volverse automática. La señal y el premio se entrelazan hasta que emerge un poderoso sentido de anticipación y deseo.

Este es el patrón que sigue, por ejemplo, el hábito de fumar. Cuando un adolescente adquiere esta costumbre, puede deberse a que experimenta las tres fases anteriores de la siguiente manera:

- **La señal.** Querer la compañía de los amigos, los cuales ya son fumadores.
- **La rutina.** Se crea la costumbre de tomarse una cerveza cada tarde con los amigos después de clase y se acompaña con unos cigarrillos.
- **El premio.** El relax y las risas de este rato junto a los amigos y el olvidarse de todas las obligaciones.

La mayoría de los hábitos se pueden modificar conservando la señal y el premio, y cambiando totalmente la rutina. Por ejemplo, para variar el de fumar del caso del adolescente anterior, mantendríamos la compañía de los amigos —señal—, pero no así la rutina. ¿Cómo? En lugar de tomarse la cerveza, que inevitablemente llevará a fumarse el cigarrillo, la rutina sería irse a hacer *running* o ir a ver una película al cine en buena compañía. El premio seguiría siendo el mismo —pasar un rato agradable y echarse unas risas en un ambiente relajado—, pero habría evitado tomarse la cerveza y el consiguiente cigarrillo con los amigos fumadores.

En el caso de la organización sucede lo mismo. Si tenemos la costumbre cada noche al desvestirnos de dejar la ropa en la silla del dormitorio, y pretendemos adquirir un nuevo hábito que nos ayude a dormir con la habitación ordenada, lo que deberemos hacer es cambiar la rutina. Si nos desvestimos y nos ponemos el pijama a media

noche, cuando estamos tan cansados que no podemos ni con nuestra alma, será fácil que no tengamos ganas de abrir el armario, colgar las prendas y llevar la ropa sucia a su cesta, y, seguramente, terminemos tirándola donde nos venga a mano. En cambio, si no esperáramos hasta tan tarde para desvestirnos, iríamos al dormitorio justo después de cenar y, tras habernos cepillado los dientes, aún tendríamos energía para ponernos el pijama, colgar la ropa limpia en el armario y llevar la sucia a su cesta para lavar. Si este proceso lo repitiéramos un día tras otro, acabaría convirtiéndose en automático y no malgastaríamos fuerzas debatiendo internamente si nos ponemos el pijama ahora o más tarde, si dejamos la ropa en el cesto ahora o si lo dejamos para mañana —o para pasado mañana—.

Igual sucede si queremos adquirir el hábito de nutrir la piel por la noche. Será más fácil hacerlo tras cepillarnos los dientes si esta acción no la retrasamos hasta las doce de la noche cuando ya estamos medio dormidos.

El encadenar las acciones en casa formando rutinas nuevas ayuda a adquirir hábitos de orden en las diferentes tareas. Al principio puede parecer poco natural, pero poco a poco se incorporan al quehacer diario sin pensar en ellas, con la gratificación de que el resultado nos proporcionará mayor bienestar y, sin duda, un gran ahorro de tiempo, puesto que la organización solo ha de ser mantenida y no habrá que empezar de nuevo cada día organizando de arriba abajo esa estancia. El desorden no se acumulará y evitaremos frustraciones y estrés.

Cuando tenemos bajo control las pequeñas cosas que nos molestan del día a día, es, precisamente, cuando conseguimos reducir la frustración y aumentar exponencialmente la felicidad.

La mayor parte de las personas vivimos durante muchos años con la intención de ser más organizadas, porque en realidad la mayoría experimentamos esa necesidad. Sin embargo, y curiosamente, la ma-

yoría también convive con la inocente percepción de que más adelante tendrá la oportunidad de poner en orden su vida, porque creen que entonces tendrán más tiempo del que han tenido hasta ese momento, y que en ese instante todo estará en su lugar, estarán organizados y serán más felices. Pero el tiempo pasa muy rápido, y hay que aceptar la realidad porque nadie quisiera llegar al final de la vida y darse cuenta de que, ¡vaya!, ahora sí que es demasiado tarde. La oportunidad de vivir lo que de verdad importa, de forma plena, lamentablemente habrá pasado de largo.