

Oihane
Cantabrana

ORDÉNATE LA VIDA

3 PASOS PARA ORDENAR
TU CASA Y TU MENTE



zenith

Oihane
Cantabrana

ORDÉNATE LA VIDA

3 PASOS PARA ORDENAR
TU CASA Y TU MENTE

zenith

NOTA DE LA AUTORA: Este libro está escrito en femenino porque a día de hoy las mujeres somos las principales responsables de llevar el orden a los hogares de todo el mundo, pero me encantaría que miles de hombres leyeran este libro y compartieran esta labor tan importante mejorando sus vidas y las de su alrededor. Sentíos bienvenidos y seré feliz de ver cada día más y más hombres convertidos en auténticos Ordenatrix.

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.

Primera edición: enero de 2023

© Ohaine Cantabrana, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© de la maquetación interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, freepik

ISBN: 978-84-08-26583-2

Depósito legal: B. 22.896-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

01

BIENVENIDA AL ADICTIVO MUNDO DEL ORDEN 13

Todo lo que el orden tiene para regalarte 20

Adiós estrés, hola paz mental 20

El tiempo, nuestro bien máspreciado 23

Ordenar para ahorrar dinero: sí, has leído bien 26

Orden y convivencia, compañeros inseparables 28

El decálogo de una auténtica Ordenatrix 30

02

POR DÓNDE EMPEZAR 33

La organización radical 37

El orden diario 40

Preguntas frecuentes	42
¿Voy a poder?	42
¿Primero limpio u ordeno?	42
¿Necesito comprar algún tipo de material para ordenar?	43
¿Por qué estancia comienzo?	44
La pereza y la frustración se apoderan de mí cuando llevo un par de horas ordenando. ¿Qué hago?	44
Yo ordeno, pero cuando pasan seis días ya está todo patas arriba otra vez. ¿Qué hago?	45

03

EL SISTEMA DE TRES PASOS	47
Paso 1. El arte del desapego, cómo deshacerte de todo lo que no utilizas	52
Dónde deshacerte de los descartes	
Paso 2. Dónde colocar todas tus pertenencias, estancia por estancia	66
Reorganiza tu ropa y mejora tu imagen personal	71
El dormitorio	99
Tu dormitorio, un espacio para el descanso de calidad	100
El baño	109
Convierte tu baño en un templo de autocuidado	110

La cocina	119
Organiza tu cocina y tu alimentación	120
El salón	145
El salón, un lugar para el ocio	146
Termina revisando tus documentos y tus finanzas	152
Paso 3. Un cambio de mentalidad	157
Los «barridos»	158
Cómo conseguir que todos en casa respeten el orden	163
Combatir el ansia consumista	169

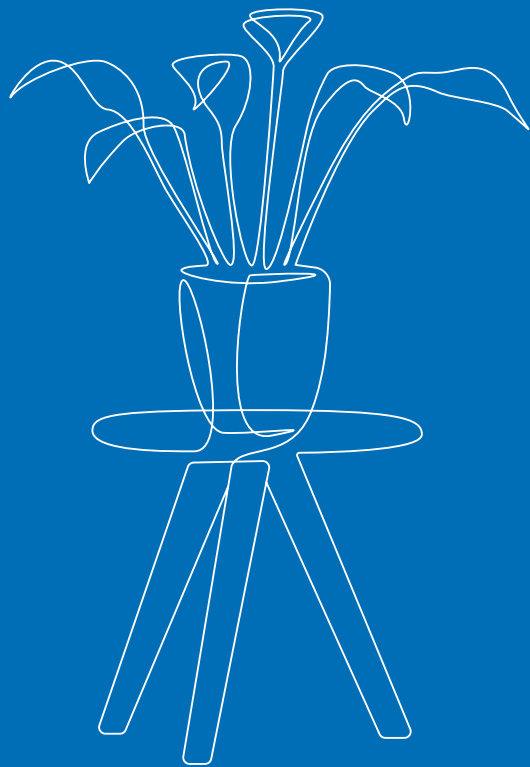
04

ORDEN COMO FILOSOFÍA DE VIDA	181
Las relaciones	184
El día a día	187
Tu yo interior	189
AGRADECIMIENTOS	195
NOTAS	199



01

Bienvenida
al adictivo
mundo del
orden



Capítulo 01

BIENVENIDA AL ADICTIVO MUNDO DEL ORDEN

Ordenatrix del mundo, ¡uníos! Me llamo Oihane Cantabrana y tengo una misión: ayudarte a ti y a todas las personas que me sea posible a vivir en orden. Desde hoy y para siempre.

Llevo toda la vida analizando la organización de las casas de mis familiares, amigos, centros de estudio y lugares de trabajo, y puedo asegurar al cien por cien que el orden importa. Reconozco que mi pasión por la organización es incontrolable y que lo llevo dentro desde pequeña, pero cuanto más mayor me hago (y sobre todo desde que soy madre), más claro tengo que es una de las herramientas clave para una vida plena.

Nuestras pertenencias nos hacen sentir emociones e, inevitablemente, las asociamos a diferentes etapas de nuestra vida. Las vamos cargando en nuestra mochila, hasta que lle-

ga un punto en el que no es sostenible. Hay que aprender a soltar lastre y dejar espacios para nuevas cosas y vivencias. La herramienta que consigue mantener el equilibrio entre el paso de los años y las posesiones que se nos cruzan por el camino no es otra que el orden.

No me gusta ver a la gente desbordada de objetos y de tareas que no es capaz de gestionar desde la tranquilidad y el disfrute. Es por eso que en 2015 me convertí en organizadora profesional. Fui la primera del País Vasco, y desde entonces me he dedicado a ayudar a cientos de personas a mejorar su calidad de vida gracias al orden. Creé Ordenatrix casi como un *alter ego*. Ser una Ordenatrix requiere tener las cosas bajo control, pero sin olvidar mi parte más sencilla, disfrutona y empática con las personas de este mundo.

Yo siempre digo que ordenar es una tarea invisible del hogar. Cuando hacemos listas de quehaceres para repartir el trabajo entre varios en casa o para que no se nos olvide nada, solemos olvidar añadir esta. Ordenar conlleva su tiempo. Y no me refiero a la típica maratón para dejarlo todo impecable el día que tienes invitados, sino a seguir un método que te permita mantener tu hogar siempre organizado, invirtiendo entre quince y veinte minutos al día.

Detesto ver cómo el estrés impregna las vidas de tantísimas personas por todo el mundo, y aún más sabiendo que en muchos de estos casos, una buena dosis de orden sería la solución perfecta. Un antídoto gratuito, que se puede aprender y se puede inyectar en nuestro interior, como cualquier otro hábito saludable. Así, tras finalizar mis estudios como

administrativa, decidí convertir mi pasión en profesión, y dejé mi empleo con contrato indefinido para empezar a ayudar a otros seres humanos a cambiar su vida a mejor.

A veces, tengo la sensación de que mi cerebro funciona como un procesador del orden. Visualizo y ejecuto como quien va cuadrando las piezas del Tetris. Tener una mente Ordenatrix quiere decir que puedes controlar cada objeto que va a parar a tus manos, en lugar de que tus bienes te controlen a ti. Necesitas tener la capacidad de decir «no», de saber desprenderte y de aprender a elegir el sitio óptimo para cada cosa. Los cajones llenos de «no sé qué» son lugares repletos de falta de dominio sobre nuestro bienestar.

Mi trabajo consiste en socorrer a esas personas a las que se les ha ido de las manos este aspecto de sus hogares, para volver a recuperar el mando de las distintas estancias de sus casas y, a partir de ahí, ejercer un buen control sobre todo lo que entre y salga de su vivienda.

En este libro voy a centrarme en ayudarte a que consigas tener un dominio absoluto sobre tus espacios y los objetos que los llenan. Veremos que el orden no solo tiene que ver con dónde y cómo colocamos nuestras posesiones, sino que también debemos analizar y aprender a tener a raya el consumismo que llevamos dentro.

Con esto no quiero hacerte creer que ser organizado es sinónimo de perfeccionismo, porque no lo creo así. No es cuestión de obsesionarse con tener las 24 horas del día todo colocado en su sitio de forma simétrica, sino de encontrar

**Un espacio ordenado es
aquel donde todo lo que
hay nos es de utilidad y no
hay nada que nos estorbe.**

**Un espacio en el que
sabemos perfectamente
qué tenemos y podemos
localizarlo enseguida
cuando lo necesitamos.**



el equilibrio. El orden está justo en el centro entre el caos y el perfeccionismo. Se trata de conseguir una armonía que funcione para ti y que, además, te aporte mucho bienestar; un sistema adaptable a cada tipo de familia y forma de vida.

Es normal que, mientras se están utilizando cosas en un cuarto de la casa, el ambiente esté ligeramente desordenado; es lo natural. Hay que darse el placer de disfrutar de nuestras posesiones desde la tranquilidad y sin remordimiento. El tipo de orden que hay (o no hay) en nuestra vivienda o lugar de trabajo refleja cómo nos sentimos por dentro. Cuando nuestros espacios están desorganizados, suele ser porque nosotros nos encontramos en un momento inestable, interiormente hablando, y podemos considerarlo una alerta de que algo no va bien y debe cambiar.

Llevo más de siete años estudiando cómo nos afecta el orden de las cosas que poseemos. Es más, yo misma he puesto en práctica en mi casa y en mi vida todo lo que predico. Me alegra poder decir que, como resultado, tengo una relación mucho más sana con el consumo y una sensación de bienestar inmensa cuando estoy en mi hogar.

Esto no significa que ordenar vaya a arreglar todos tus problemas, pero no pierdes absolutamente nada por intentarlo, y estoy segurísima de que tu calidad de vida va a mejorar. Soy de esas personas a las que les gusta convertir las cosas complejas en explicaciones simples y comprensibles para todo el mundo. Y el cometido que te propongo en este libro es una filosofía de vida muy práctica y sencilla de interiorizar.

TODO LO QUE EL ORDEN TIENE PARA REGALARTE

Muchas personas se plantean organizar su casa por primera vez cuando se da un gran cambio en sus vidas, como una mudanza, un divorcio o la llegada de un bebé. Tengo la certeza absoluta de que, si fueran conscientes de todos los aspectos positivos que puede aportar a sus vidas, no esperarían a momentos como esos para ponerse en marcha.



CINCO HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA TU BIENESTAR:

- Llevar una dieta sana.
- Hacer ejercicio.
- Disfrutar de tus relaciones.
- Cuidar de tu salud mental.
- Mantener el orden en tus espacios.

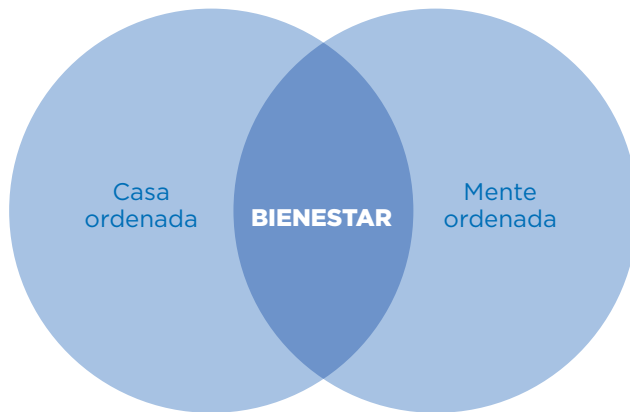
Poner orden —y mantenerlo— en tu vida tiene más beneficios de los que puede parecer a simple vista. Y es que se trata de una herramienta muy potente a la que, si le dedicamos un poco de tiempo y cariño, puede mejorar mucho nuestra calidad de vida.

ADIÓS ESTRÉS, HOLA PAZ MENTAL

El estado de tus espacios exteriores es un reflejo de tu estado interno. Sé que puede parecer un tópico, pero lo cierto

es que la organización de nuestra vivienda influye directamente en nuestro estado de ánimo. Está demostrado que un lugar organizado y limpio ayuda a reducir el estrés, y nos proporciona equilibrio y paz mental. No lo digo yo, lo dice la ciencia: a nuestro cerebro le gusta el orden.

Y es que, cuando tienes la casa en armonía, ofreces a tu mente la oportunidad óptima para poder organizarse. Un momento de calma en el que la sensación de bienestar es total.



¿No te ha pasado alguna vez que, al intentar ponerte a estudiar o a trabajar, te ha invadido la urgencia de revisar de arriba abajo tu habitación o escritorio? Cuando estás en un lugar lleno de objetos, es fácil para tu mente distraerse y mantenerse en estado de alerta.

En cambio, cuando estás en un espacio completamente ordenado, tu cabeza siente que tiene la situación bajo control y, en consecuencia, es capaz de empezar a aceptar más información. Lo podemos observar en la organización de las

estancias de los mejores hoteles del mundo: su recepción y habitaciones irradian armonía por todas partes, y eso es lo que invita a entrar y a quedarse.

Cuando nos encontramos en un cuarto ordenado, nuestra mente se relaja y es capaz de apreciar las pequeñas cosas, sin otra necesidad que la de disfrutar de ese sencillo momento. Por este motivo, hacer el esfuerzo de poner orden físico te ayudará a despejar las ideas en momentos difíciles.



BIENESTAR A PRUEBA DE INCRÉDULOS:

Un día, Ana me pidió un bono regalo de una sesión de orden conmigo para su marido Edu. La verdad es que él no lo consideró un gran regalo; lo utilizó porque lo tenía que hacer y punto. Él empezó sin ninguna expectativa y en cuatro horas, una parte muy importante de su vida, su día a día en su casa, se había transformado de arriba abajo. Después de una mañana juntos, sus palabras textuales fueron: «Ordenatrix acudió para, literalmente, cambiarme la vida». Me han dicho muchas cosas bonitas por ayudar a poner orden en habitaciones, pero saber que has hecho que la vida de alguien sea mejor es increíble. Lo importante es que este solo es un ejemplo más de los beneficios que tiene empezar a darle importancia al orden y practicarlo de forma habitual.

Es cierto que en la vida es difícil estar siempre en un estado de felicidad continuo. Hay acontecimientos o simplemente cambios de humor, que también nos hacen vivir momentos de tristeza, ira o sentir menos energía. Pero, como yo siempre digo: si tengo que estar de bajón, prefiero que sea con la casa ordenada.

EL TIEMPO, NUESTRO BIEN MÁS PRECIADO

Tiempo es otra de las cosas que nos regala el orden. La mala gestión del tiempo es una situación muy común, frustrante y estresante que, lamentablemente, una buena parte de la población experimenta actualmente. Quién no ha dicho la frase «No tengo tiempo», cuando en realidad lo que queríamos decir es: «No tengo tiempo para eso».

Reconozco que este es un terreno en el que yo misma tengo mucho que mejorar, pero lo que sí puedo decir es que, gracias a la organización de mis espacios, la gestión de mi tiempo ha mejorado con creces.



Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, casi todos los días realizamos una serie de rutinas o hábitos que se repiten. Lavarnos los dientes, ducharnos, desayunar, elegir nuestra ropa del día, peinarnos, coger las llaves antes de salir de casa y preparar la comida son algunas de esas tareas mecánicas que, si las analizamos, pueden ahorrarnos tiempo.

Por ejemplo, a la hora de hacer el desayuno, no vas a tardar lo mismo si para prepararte un zumo de naranja no tienes claro dónde guardaste las naranjas tras la última compra, que si tienes perfectamente definido el lugar de la fruta. Tampoco emplearás el mismo tiempo en coger el exprimidor si necesitas subirte a una silla y sacar el tostador que está delante, que si lo tienes colocado en un armario accesible y sin tener que mover otro objeto para alcanzarlo. Todos estos pequeños detalles equivalen a tiempo.

Lo mismo pasa a la hora de escoger la ropa. Una decisión se toma más rápido si dudas entre dos prendas que entre diez. Por ello, a menor cantidad de vestuario, menos tiempo invertirás en arreglarte cada mañana.

Y no puedo olvidarme de mencionar el simple hecho de que, si sabes dónde están tus cosas ubicadas, no perderás tiempo buscándolas por toda la casa. Como suele ocurrir, por ejemplo, con la clásica búsqueda de las llaves antes de salir de casa.

Analizar y corregir tus hábitos y la manera en la que gestionas el tiempo puede suponer ganar horas a lo largo del año,

para invertirlas en ocio o cualquier otro tipo de actividad que te proporcione bienestar.



REGÁLATE TIEMPO PARA LO QUE MÁS TE IMPORTA:

Te contaré el caso de María, una mujer independiente, muy deportista, con un negocio propio y una hija adolescente. María tenía en sus armarios miles de prendas que pedían a gritos ser reorganizadas. Tal era el volumen, que tardamos cinco mañanas en hacer el trabajo que, por lo general, puede hacerse en dos o tres sesiones. El esfuerzo, sin duda, mereció la pena. A María le encanta madrugar para salir a correr antes de ir a trabajar, pero el volumen de su vestuario dificultaba la tarea, pues tardaba mucho tiempo en encontrar la ropa de correr que buscaba. Después de una de las sesiones, tenía conocimiento de toda la ropa de deporte de que disponía y el lugar exacto en el que encontrar cada prenda. Cuando fui a su casa para la siguiente sesión, María, llena de entusiasmo, me confesó que solo había tardado dos minutos en encontrar la ropa de deporte que necesitaba para ese día. «¡Ahora puedo levantarme de la cama más tarde!», me dijo, feliz. Al igual que ella, tú también puedes regalarte más tiempo de calidad para ti gracias al orden.

Las excusas más típicas para no ordenar suelen ser la falta de tiempo o de espacio, pero en realidad el tamaño de las estancias no es el culpable de que no haya organización. Da igual que vivas en una mansión o en un apartamento pequeño, ambos se pueden tener perfectamente bajo control. El tamaño de tu casa limita qué cantidad de objetos podrás guardar contigo, pero en ningún caso es una excusa para no vivir en orden.

Muchas veces, el mal uso del espacio hace que se genere caos, pero si empiezas a encajar las piezas con sentido común, como si de un Tetris se tratara, conseguirás optimizar tus habitaciones. Ya verás cómo vale la pena hacer una inversión de tiempo inicial para poner orden. A largo plazo, ahorrarás mucho más tiempo que si no lo haces, así que no busques más pretextos para posponerlo. Más vale tarde que nunca.

ORDENAR PARA AHORRAR DINERO: SÍ, HAS LEÍDO BIEN

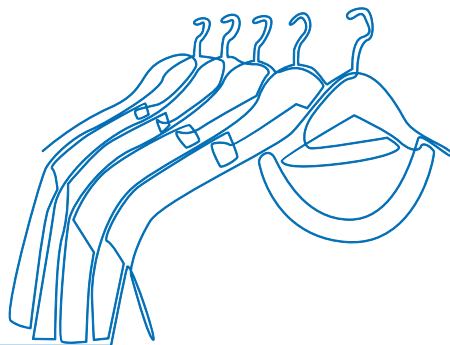
Es posible que al empezar este capítulo fueras consciente de los beneficios más obvios de poner orden en tu vida: vivir con menos estrés y no perder tiempo buscando por toda la casa aquello que necesitas en cada momento.

Pues bien, a pesar de que pueda parecer increíble, ordenar tiene otro beneficio colateral que seguramente te interesará bastante. Estamos hablando sí, de ahorrar dinero.

¿Cómo? Te preguntarás. La respuesta es bastante sencilla.

Cuando vives en una casa ordenada y eres consciente de todas tus pertenencias y del lugar en el que están colocadas, es bastante improbable que acabes comprando algo por duplicado pensando que no lo tenías. He vivido muchos momentos con mis clientas en los que, mientras ordenábamos, han encontrado un objeto repetido porque, como no lo encontraban cuando les hacía falta, se habían comprado uno nuevo.

Recuerdo que cuando organicé mi primer trastero aparecieron tres planchas para la ropa. Teniendo en cuenta que se guardaban en un trastero alejado de la casa de la dueña, te puedes imaginar el uso que se les daba: exacto, ninguno. Por no mencionar todas las veces que mis clientas han encontrado dinero. En ocasiones en los bolsillos de chaquetas o pantalones y otras, en los bolsos o mochilas que no se han vaciado a su debido tiempo.



Cuando organizo un armario ropero la frase final del cliente suele repetirse: «ya no me compro más ropa en todo el año». Lo curioso es que mientras ordenamos siempre se deshace de algunas prendas y, por tanto, acaba con menos cantidad. Esto sucede porque después de mucho tiempo ha tomado conciencia de qué ropa tiene, y porque ha encontrado tesoros que no se ponía porque no sabía que los tenía. Básicamente es como ir de compras, pero ahorrando mucha pasta.

Mantener el orden y saber exactamente lo que tienes en casa te ahorrará gastos innecesarios. Tal vez no te habías planteado recuperar el dominio de tu casa esperando este beneficio, pero, no suena nada mal, ¿verdad?

ORDEN Y CONVIVENCIA, COMPAÑEROS INSEPARABLES

Bien vivas compartiendo piso, en pareja o en familia, el orden es un poderoso aliado para mejorar la convivencia y evitar los típicos problemas derivados de ella. Cada casa es un mundo, pero unas reglas básicas son indispensables para que reine el buen ambiente y todas las personas que conviven bajo un mismo techo se sientan cómodas.

Yo creo que la clave está en que cada uno sea responsable de organizar su cuarto privado y que entre todos se respete el orden de las estancias comunes. Para ello, es necesario definir previamente cuáles son los espacios privados de cada uno y los que serán compartidos por todos.

También es necesario revisar el contenido de estas habitaciones comunes y acordar qué tipo de objetos se van a guardar en cada lugar. Una vez que esté todo claro, cada uno se debe comprometer a dejar cada cosa en su sitio después de utilizarla. Es un gesto sencillo que contribuirá a mantener la casa organizada y facilitará la vida al resto de los compañeros. Si lo cojo de aquí, lo devolveré al mismo sitio.

El respeto es la clave de toda buena relación y, si alguien ha invertido su tiempo y esfuerzo en arreglar un espacio, qué mejor agradecimiento que contribuir a que este siga ordenado. Es importante tener en cuenta las necesidades de cada uno y llegar a un acuerdo, en caso de que haya alguna diferencia de opinión. Lo esencial es que todos os sintáis a gusto en vuestra casa.

Adaptad los espacios según vuestro estilo de vida y hábitos y ponéoslo lo más fácil posible. ¿Os encanta cocinar? Pues prestad atención al orden en la cocina. ¿Lo pasáis genial con un plan de sofá, manta y peli? Entonces convertid vuestro salón en un espacio acogedor y relajante, donde todo quede cerca y no tengáis que levantaros continuamente para coger algo.

Poner orden en casa también tendrá como beneficio una mejor convivencia, sin duda.

EL DECÁLOGO DE UNA AUTÉNTICA ORDENATRIX

¿Estás preparada para la transformación? No te asustes. Cuando termines este libro, no te habrás convertido en alguien que no sepa hacer nada más que detectar errores de organización por todas partes. Como te decía antes, poner orden en tu vida no significa obsesionarse con ello ni dedicarle mil horas al día. La ordenación y su mantenimiento debería ser una actividad gratificante para ti, una parte más de tu vida, que integres de forma natural en tu rutina.

En este libro te enseñaré a sacar a tu Ordenatrix interior y a llevar una vida más plena y calmada. ¿Quieres conocer a tu futuro yo? ¡Allá vamos!

Una Ordenatrix...

- 1 Domina los objetos, en lugar de dejar que estos la dominen.

- 2 Decide qué entra y qué sale de casa.

- 3 Sabe desapegarse de las pertenencias que sabe que ya no necesita.

- 4 Evita compras innecesarias que solo llevan a acumular cosas poco o nada útiles.

- 5 Sabe exactamente dónde está cada objeto de su hogar.

6 Tiene la casa bajo control, de modo que necesita poco tiempo para ordenarla.

7 Entiende que la organización no es una cuestión de perfeccionismo, sino de equilibrio.

8 Adapta el sistema de orden a sus necesidades y estilo de vida.

9 Tiene una relación sana con el consumo y sabe aprovechar lo que ya tiene.

10 Se siente a gusto en casa, su particular templo de paz.

Al final de este libro, gracias a mi sistema, conocerás todos los secretos para completar tu transformación de humana corriente a Ordenatrix. Un proceso que necesitará un poco de esfuerzo y compromiso por tu parte, pero que, te lo aseguro, cambiará tu vida por completo. ¿Lista? ¡Empezamos!

