

Di adiós al caos para siempre



ORDENA TU CASA, TU MENTE Y TU VIDA

Leticia
Pérez Serrano

@ordenotucasa



SUMARIO

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

1. El orden y el desorden

1.1. ¿Por qué debes ordenar y organizar tu casa?

2. Cómo ordenar tu mente y tu vida

2.1. Diseñar el plan

2.2. Propósito de vida

2.3. Menos cosas, más experien

2.4. Consigue lo que te propongas

2.5. El pasado, pasado está

2.6. Aléjate de las personas tóxicas

2.7. Ventanas abiertas

2.8. Por si acaso

2.9. ¿Eres más feliz por tener más cosas?

3. Cómo ordenar tu tiempo

3.1. Encuentra tu sistema

3.2. Ordena tu tiempo

- 3.3. Si no lo planificas, no existe
- 3.4. ¿Agenda de papel o agenda electrónica?
- 3.5. Yo no llego a todo, pero casi
- 3.6. Mi método de planificación
- 3.7. Leyes y reglas del orden, la limpieza y la productividad
- 4. Cómo ordenar tu casa
 - 4.1. Deshazte de lo que no sirve
 - 4.2. Crea secciones, clasifica
 - 4.3. Un sitio para cada cosa
 - 4.4. Invierte en orden
 - 4.5. Orden por estancias
 - 4.6. Mantenimiento
- 5. Cómo organizar y limpiar tu casa
 - 5.1. Hábitos y rutinas
 - 5.2. Agenda doméstica
 - 5.3. Menú mensual
 - 5.4. Cómo organizar la limpieza
 - 5.5. La colada
 - 5.6. Delegar y compartir tareas
 - 5.7. Organizar las tareas de la empleada del hogar
 - 5.8. No más maratones de limpieza
 - 5.9. Organizar la economía doméstica

No ordenes más

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

- Primeros capítulos
- Fragmentos de próximas publicaciones
- Clubs de lectura con los autores
- Concursos, sorteos y promociones
- Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

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



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Domingo, al fin. Tras una semana de intenso trabajo, yendo de aquí para allá todo el día y sintiendo que no tienes tiempo para nada, llega el ansiado fin de semana. Te sientas en el sofá, dispuesto a pasar un día relajado, miras a tu alrededor... y te das cuenta de que la casa está hecha un desastre. Al final, acabas dedicando todo el tiempo de descanso a limpiar y ordenar. Llega el lunes y empieza de nuevo el mismo círculo vicioso... ¿Te suena?

Todos nos hemos visto en situaciones parecidas, y es que nuestro ritmo de vida cada vez es más frenético y el poco tiempo libre que tenemos lo acabamos destinando a realizar tareas que no disfrutamos. Esto hace que nos sintamos constantemente frustrados y puede terminar afectando de forma negativa a nuestra salud. Para evitar que esto ocurra, es necesario que demos un giro radical en lo que a nuestros hábitos y rutinas se refiere.

En su primer libro, *Ordena tu casa, tu mente y tu vida*, Leticia Pérez Serrano nos enseña su novedoso método de organización que causa furor en redes y que ha probado su efectividad al ayudar a miles de personas a llevar una vida más productiva y organizarse mejor. Lleno de trucos, consejos y ejemplos reales que te servirán de guía para aplicar el método, este libro te muestra todas las claves y las herramientas necesarias para que crees e implementes en tu día a día una serie de hábitos que harán tu vida más fácil.

ORDENA TU CASA, TU MENTE Y TU VIDA

Leticia
Pérez Serrano



*A mis hijos, Daniela y Rober, por enseñarme tantas cosas... Más incluso de las que yo os pueda enseñar a vosotros.
Por ser mi motor. Por ser mi faro.*

A Roberto, mi marido, por apoyarme en TODO. Por cuidarme siempre. Por creer en mí.

A mis padres y a mi hermano por estar siempre ahí.

INTRODUCCIÓN

¿CÓMO USAR ESTE LIBRO?

Lo primero que necesito que sepas es que el objetivo principal de este libro no es otro que ayudarte a tener una vida más sencilla. No pretendo enseñarte lo ordenada, limpia y organizada que está mi casa, ni todo el tiempo que gano al ser superproductiva o todo el dinero que dejo de perder por organizar los menús mensuales y tener menos cosas de lo normal. No, porque, entre otras cosas, no es así. Mi casa no siempre está limpia ni ordenada, soy la primera que va siempre con la lengua fuera porque no llego a todo y muchas veces tiro de comida preparada para tener tiempo de hacer otras cosas como, por ejemplo, escribir este libro, estar con mis hijos o simplemente disfrutar de un paseo en soledad.



En definitiva, mi vida no es perfecta ni pretendo que lo sea. Eso no es lo que quiero transmitirte con este libro.

No voy a negar que soy una persona muy organizada y que me gusta tenerlo todo bien planificado. Intento tenerlo todo bajo control, aunque muchas veces no lo consiga. No soy perfecta ni mi vida es perfecta, pero está organizada de la mejor forma posible para ahorrar tiempo en muchas cosas y, sobre todo, para poder disfrutarla de la mejor forma posible.



Estoy inmensamente agradecida de haber tenido la oportunidad de escribir este libro. Era uno de los objetivos que tenía plasmado en mi mapa de los sueños —cuando empieces a leer sabrás de lo que hablo— y se ha hecho realidad. También estoy enormemente agradecida de que tengas este libro en tus manos y de que éste pueda ayudarte a tener una vida más ordenada y más fácil.



Yo soy de las que utiliza los libros como si fueran manuales de vida: los subrayo, escribo anotaciones en los márgenes, añado pósits para señalarlos y poder volver a leer ese capítulo o esa frase en otro momento. Algo que también me encanta hacer es pasar sus páginas, olerlos, sentirlos y abrirlos

un día cualquiera por una página cualquiera..., al azar. Y cuando leo esa página, siempre hay algo escrito que me ayuda a afrontar mejor el día, ya sea un párrafo o una simple frase. Es casi como si esa página me hubiera buscado directamente para decirme algo. Te animo a que tú también lo pruebes.

El libro está dividido en tres partes importantes: primero, la mente y la vida en general; segundo, el tiempo; tercero, la casa junto con la limpieza y la economía doméstica. Utiliza este libro como si de un manual se tratase. Si no quieres leerlo de una vez, no lo hagas; lee la parte que más te interese en ese momento. Léelo como te apetezca, como tú lo sientas y necesites.

Y recuerda que yo tampoco llego a todo, pero gracias a mi método, llego a casi todo.



¿POR QUÉ AYUDO A OTROS A ORDENAR SUS CASAS?

Cuando me preguntan: «¿Cómo lo haces para llegar a todo?», yo siempre contesto: «¡No lo sé ni yo!». Y lo cierto es que yo no llego a todo y tú, tampoco. Y, siendo realistas, no vas a llegar nunca, a no ser que tu vida consista puramente en despertarte, asearte, comer y dormir.

Pero, de nuevo, seamos realistas: tu vida no es así y, por favor, que nunca lo sea. De hecho, no creo que nadie que tenga ese tipo de vida se interese lo más mínimo por leer este libro. Así que la primera clave que te voy a dar es que te quites de la cabeza la idea de que tienes que llegar a todo, porque lo único que conseguirás será frustrarte si no lo haces. Lo que sí te aseguro es que, cuando termines de leer este libro, conseguirás **llegar a casi todo**.

«Las experiencias más dolorosas de la vida son las que nos llevan a descubrir lo mejor de nosotros mismos.»

Yo siempre he sido una niña bastante ordenada. De pequeña disfrutaba sacando toda la ropa de mi armario y volviendo a ordenarla, a veces incluso por colores. Después, aprovechaba para jugar a las tiendas de ropa con mi hermano, algo que también me gustaba mucho. Me encantaba ordenar mi escritorio: los clips, los bolis, las libretas... Ese mundo de la papelería siempre me ha fascinado; nunca he sabido muy bien por qué, pero me encantaba. Y con la cama, igual: es algo que hacía desde muy pequeñita y sí o sí tenía que haberla hecho antes de salir de casa. No era porque me gustase especialmente, sino porque mi madre me inculcó ese hábito y, aunque en su día la maldije por ello, hoy le doy las gracias. Y es que hasta que no tienes hijos, no te das cuenta de la importancia de los hábitos y las rutinas, algo de lo que hablaremos en profundidad en este libro.

También me encantaba cambiar la distribución de los muebles de mi habitación. Al fin y al cabo, mi habitación era como mi casita, una propiedad privada dentro de la casa de mis padres, y la verdad es que ellos me daban libertad para hacer lo que quisiera con ella. Eso sí, tenían que ayudarme a mover los muebles porque yo sola no podía, ya que de todo esto que te estoy hablando yo tendría aproximadamente unos siete u ocho años.

Conforme fui creciendo tuve que decidir qué estudiar o dónde trabajar, la verdad es que siempre he ido dando palos de ciego en estos temas, y no me

da vergüenza admitirlo. Yo no estudié en la universidad. No por nada, sino porque ninguna carrera me llamaba la atención en ese momento y mis padres nunca me pusieron ningún problema ni me presionaron a estudiar esto o lo otro. Siempre me dieron mucha libertad, y es algo que a día de hoy les agradezco enormemente ya que, gracias a ello, yo solita fui cayendo, levantándome y aprendiendo.

Durante toda mi vida he trabajado en el mundo de la moda, y la verdad es que nunca he estado un día sin trabajar. Siempre me ha gustado la imagen y todo lo relacionado con ella; tanto que, al terminar la educación básica obligatoria, empecé a trabajar como Booker en una agencia de modelos organizando castings, anuncios y desfiles de moda e impartiendo clases de pasarela. Disfrutaba tanto organizando los castings y a los modelos... Al mismo tiempo estudiaba estética, algo de lo que me arrepentí en cuanto acabé de estudiarlo y sacarme la titulación pues, como bien decía mi abuela, eso no era para mí. Actualmente, sin embargo, no me arrepiento: todo en esta vida es aprendizaje y, gracias a eso, me di cuenta de que me había equivocado de camino y debía continuar estudiando el bachillerato. Y me encantó haberlo hecho así, fue de una forma muy natural: lo hice mal, me di cuenta y rectifiqué. Sin presión de mis padres o sin haberme quedado con las ganas de estudiar aquello que en ese momento creía que me gustaba. Además, siempre hay que ver la parte positiva... ¡y es que ahora me maquillo genial!

Después, pasé por más fallos/aprendizajes hasta que, por fin, lo tuve claro. Siempre me había gustado la moda, así que estudié para ser una gran asesora de imagen y *personal shopper*. Esta vez no me equivoqué, pero tampoco puedo decir que fuera un gran acierto: en mi ciudad no todo el mundo sabe lo que es un *personal shopper*, y tampoco hay tanta demanda como para hacerte rica. No obstante, yo iba sacándome mis trabajitos, abrí

un blog de moda, me fui a Madrid a estudiar un máster de *personal shopper* y me contrató un centro comercial para ser su *personal shopper* oficial. Hasta ahí, todo genial.



Entonces llegó ella: Daniela. La niña de mis ojos, mi hija. Mi tiempo fue disminuyendo, mi casa, llenándose de cosas, y mi vida dio un giro de ciento ochenta grados al mismo tiempo que mi corazón se fue llenando de un amor hasta entonces desconocido.

Pasado un año de su nacimiento, me ocurrió algo que cambiaría mi forma de ver las cosas. Me detectaron un bultito de grasa en uno de los ovarios y decidieron extirparlo, con tan mala suerte que en plena operación se dieron cuenta de que el bulto de grasa había «abrazado» demasiado al ovario y a una de las trompas de falopio, así que el ginecólogo decidió quitarlos también. Cuando me desperté de la anestesia y me contaron lo que había pasado no me sorprendí demasiado, como si ya lo hubiera sabido. Y es que había pensado tanto en esa posibilidad que creo que yo misma la atraje a mi vida. Así que tranquilicé a mi familia y, sin darle más importancia al asunto, me despedí mentalmente de esa parte del cuerpo que había perdido... ¡Y ya está! La única pena que tenía era que posiblemente no podría darle un hermanito a mi hija (aunque dentro de mí sabía que sí podría; yo ya tenía mi vida planificada desde hacía mucho tiempo, y él estaba dentro de mis planes).

Éste fue un punto de inflexión en mi vida. Si te pones a pensar, nuestro cuerpo es muy sabio y está preparadísimo para sobrevivir sin un riñón, un brazo o un ovario, ¿verdad? Entonces, ¿cómo no vamos a estar nosotros preparados para vivir sin esa camiseta de aquel concierto a la que le tenemos tanto cariño? ¿No te parece absurdo?

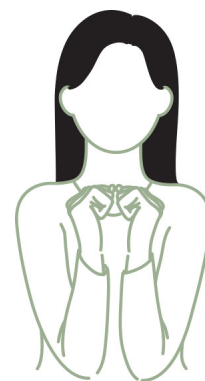
Y diez meses después llegó él: Rober. El chiquitín de la casa, mi gordito, mi hijo pequeño. Entonces, cuando ya teníamos más o menos controlados los tiempos, las rutinas descontroladas y el dormir más o menos bien, mi vida volvió a dar un giro. Otra vez no dormíamos, no llegábamos a nada, nuestros hábitos saludables habían desaparecido totalmente, las rutinas, descontroladas, juguetes por todos los lados y la casa sucia y desordenada. Cuando mi hija se dormía, el pequeño se despertaba, y viceversa. Yo parecía una zombi, y lo último que me apetecía era limpiar y ordenar mi casa. Por eso, durante un tiempo, mi casa y mi vida se convirtieron en un auténtico caos. Yo sólo quería que mi hijo durmiera, y no tener que estar despertándome cada hora para darle de comer; ése era mi único objetivo, mi único deseo, nada más.

Una noche, cuando mi hijo aún no tenía ni un mes de vida, lo noté muy caliente. Tenía fiebre, sí. Pero yo sabía que no era una simple fiebre, era una fiebre diferente. Siempre he sido muy fiel a mi intuición y en esta ocasión, más que nunca, le hice caso y nos fuimos corriendo al hospital. Una vez allí, no le dieron un medicamento y nos mandaron a casa, como nosotros esperábamos. No. Le hicieron mil y una pruebas: le pincharon en la espalda, en la mano, otra vez en la espalda, le analizaron la orina, la sangre... Millones de cosas. Y nos dijeron que mi hijo posiblemente tuviera meningitis. Estuvo ingresado durante dos semanas y fueron, sin duda, las peores semanas de mi vida. Roberto, mi marido, y yo estuvimos todo el tiempo luchando por no separarnos de él ni un solo segundo, ya que el

hospital en un principio no nos dejaba quedarnos todo el rato con él. Algo, por otro lado, que me parece horrible que no se permita, pero esto ya es un tema aparte.

Como te decía, fueron las peores semanas de mi vida —y siempre dando gracias porque siga siendo así—. Lo peor de todo fue la incertidumbre de las pruebas: hasta el último día no supimos si mi hijo tenía meningitis vírica o bacteriana y, mientras tanto, lo atiborrabamos con antibióticos para prevenir. Fue una semana entera sin casi ver a Daniela, y escuchando sólo el pitido de la incubadora.

En ese momento, me sentí fatal por haberme enfadado tanto cada vez que mi bebé se despertaba pidiendo su comida. No nos damos cuenta de lo que tenemos hasta que lo perdemos, y yo había perdido la seguridad de estar los cuatro en casa, sanos, cómodos y limpios. Sin dormir, eso sí, pero felices, al fin y al cabo. Sólo deseaba estar en mi casa. Sin poder dormir, con ojeras, en pijama todo el día... Me daba igual, ahora ése era mi único objetivo y sabía que mi hijo saldría sano y salvo. Y así fue, en dos semanas estábamos los cuatro en casa. Todo volvía a la normalidad **pero mi mente había cambiado.**



Siempre he pensado que **todo pasa por algo** y creo que lo que le sucedió a mi hijo fue para ayudarme a mí. Para ayudarme a valorar más lo que tengo, las cosas buenas que nos ocurren, a valorar más mi tiempo y a ser

más productiva, a cuidarme a mí, a detenerme a mirar una flor bonita y no pasar de largo como si fuera algo insignificante... **Pequeñas cosas que se nos escapan en este mundo que va tan rápido.**

Así que, como te cuento, algo en mi mente hizo clic y **comencé a cambiarlo todo.**

Hice una limpieza exhaustiva en mi casa. Me deshice de muchas cosas y de mucha gente y **creé un sistema de organización** para poder «llegar a casi todo», teniendo más tiempo para disfrutar de lo verdaderamente importante en mi vida: **ellos, mi familia.**

A raíz de este cambio, mi vida se transformó radicalmente. En la casa se notaba una energía diferente: la comunicación con mi marido mejoró, nuestro ánimo era distinto. Incorporamos hábitos mucho más saludables y eso se notaba en el buen funcionamiento tanto de nuestro hogar como de nuestra familia. Así fue como **descubrí que aquello que se me daba tan bien cuando tenía siete años era mi talento** y era absolutamente necesario en mi día a día.

En cuestión de semanas, comprendí que **la vida me había puesto delante unos obstáculos** que me estaban ayudando a darme cuenta de que mi talento, lo que se me daba bien de forma natural, podía hacerme mejor persona y mejor madre y que, a la vez, podía **poner mi experiencia y conocimientos al servicio de otros para poder ayudarlos a tener una vida mucha más tranquila, fácil y consciente.** Y así, poder disfrutar de lo importante:

VIVIR



1

EL ORDEN Y EL DESORDEN

1.1. ¿POR QUÉ DEBES ORDENAR Y ORGANIZAR TU CASA?

«Si antes de verlo no lo necesitabas, es que no lo necesitas.»

Lo primero que debes saber es que no es lo mismo **ordenar** que **organizar**.

Ordenar es una acción que está implícita en la organización. Supone deshacernos de algunas de las cosas que acumulamos, que ya no utilizamos y asegurarnos, atacando al apego, de no adquirir más. **Después de ordenar puedes organizar lo que tienes, creando un sistema para tenerlo todo en su lugar y que encuentres siempre lo que buscas de forma rápida y fácil.**

Organizar sin antes ordenar es una pérdida de tiempo, es como una dieta rebote: si no haces las cosas bien desde el principio y no lo conviertes en un estilo de vida, al final todo vuelve a su estado natural.

Gracias a ordenar, apreciamos el valor de las cosas y nos hacemos más selectivos. Con el dinero que ahorramos gracias al **orden**, podemos invertir en adquirir productos de organización para comenzar a **organizar**.



¿QUÉ ES EL ORDEN?

Ordenar quiere decir deshacerse de lo que no necesitas, darle un sitio a cada cosa, y como consecuencia, encontrarlo cada vez que lo vayas a buscar. Además, ahorrarás tiempo, porque no lo perderás buscando cosas del día a día.

Igual que ordenas cada uno de los armarios de tu casa, ordenar tus horarios te proporcionará un valiosísimo tiempo libre para que puedas disfrutarlo como quieras. Ordenar no es complicado, no hay que nacer siendo ordenado ni tener grandes habilidades o talentos. Si los tienes, mejor, pero si no, no pasa nada porque se puede aprender.

El orden nos simplifica la vida y, sobre todo, nos proporciona esa paz que necesitamos en nuestro día a día, dándonos permiso para llevar una vida un poquito menos estresante.



¿QUÉ ES EL DESORDEN?

Parece fácil, pero en realidad es complicado definir el desorden. Para empezar, es lo contrario del orden, ¿verdad? Y podemos reconocerlo fácilmente cuando vemos una estancia que está desordenada, pero ¿cuáles son exactamente las causas del desorden?

Causas del desorden

El desorden generalmente viene dado por las compras o regalos:

- **Era un chollo:** Compramos cuando pensamos que algo es muy barato, porque está rebajado o tiene los gastos de envío gratis. Si, además, lo hacemos por internet, más aún, porque casi ni nos enteramos de que estamos comprando y no nos sentimos tan mal por gastar, ya que no vemos el dinero físicamente. Esta excusa de que algo es «un chollo» realmente es un engaño, pues **muchas veces lo que parece barato acaba saliendo caro.** Una excepción a esta norma es si lo que vas a comprar es algo que realmente te hacía falta, entonces sí es un chollo. Por ejemplo, se te acaba de romper la lavadora y no te queda más remedio que comprar una nueva. Entonces, ves una oferta del 40 por ciento de descuento en lavadoras y aprovechas para comprarla en ese preciso momento. En ese caso, eso sí es un chollo que es bueno aprovechar.

EJEMPLO: Objetos en *standby*: Son prendas de ropa que hay que arreglar. No te quedaba bien pero como era un chollo decidiste comprarlo y arreglarlo, pero al final ahí sigue, sin ser arreglado ni usado.

EJEMPLO: Objetos gratis: bolígrafos de propaganda que ni siquiera funcionan bien, muestras de perfumes o cosmética, *amenities* de hoteles... En definitiva, todo tipo de *merchandising*. Todas estas tiendas nos regalan desorden y nos roban espacio.



- **Lo usé:** Algo que compraste hace años, que usaste en su momento pero que ya no lo has vuelto a tocar y, aunque creas que sí, no lo volverás a usar jamás. Tuvo su utilidad, ¡genial!, pero ahora no la tiene. ¡Así que deshazte de ello!

EJEMPLO: Objetos obsoletos: Películas de VHS, cedés...

- **Me lo regalaron:** Hay mucha gente que cuando se deshace de cosas que ya no utiliza se las regala a un ser querido, a una hermana, a su vecina o a su madre. Esta persona cree que les está haciendo un favor y la otra persona, además de aceptarlo porque le hace ilusión, lo hace porque, de lo contrario, sería hacerle un feo a quien te lo ha regalado. Sin embargo, la realidad es que ninguna de las dos lo está haciendo bien: la primera se deshace de algo que no quiere y se lo da a alguien a quien aprecia y que forma parte de su vida. Para empezar, de esta forma nunca llegará a sacar el objeto de su vida del todo, por no hablar del espacio que le está robando a su madre, hermana o amiga. Y la segunda persona está adquiriendo cosas usadas, que realmente no le terminan de gustar, sólo por no hacer un feo a otra persona.

EJEMPLO: **Objetos no deseados:** Un objeto de tu suegra que te regaló en la boda pero que no te gusta nada.



**«Compremos sólo cosas que realmente nos hagan felices y nos entusiasmen.
¡No te conformes con los restos de tu vecina!»**

Consecuencias del desorden

Hay gente que dice que el desorden es un signo de gran creatividad, que tener todas las cosas a la vista es la clave para que su energía fluya. Prefieren mantener las cosas a la vista porque si no las ven es como si directamente no existieran, se olvidarían de que están ahí.

Pero eso realmente es una excusa. Una gran excusa. Una casa desordenada afecta negativamente a todos los aspectos del bienestar de una persona y de su familia.

- **Consecuencias físicas:** Una casa llena de cosas aumenta las posibilidades de sufrir alergias por exceso de polvo o de humedad. Aparte, los hogares desordenados suelen acumular no sólo cosas, sino también gérmenes y bacterias, además de aumentar el riesgo de incendio. Otra de las consecuencias directas de no tener un sitio para cada cosa es que no encontramos nada y esto dificulta nuestras rutinas como, por ejemplo, llegar tarde a trabajar porque no encontrábamos el móvil antes de salir.
- **Consecuencias emocionales:** Algunas de las consecuencias más evidentes del desorden son la ansiedad, la falta de paz y el estrés que

sentimos cuando notamos que nuestra casa está fuera de nuestro control. No sabemos por dónde empezar o cómo hacer para poner fin a ese caos, ya que, además, tendemos a procrastinar. Por otro lado, nos convertimos en personas menos sociales, pues dejamos de invitar a amigos o familia por vergüenza a que vean cómo está tu casa.



- **Culpa:** Ese sentimiento de culpa por olvidarte las fechas de los cumpleaños importantes o el día que tu hijo/a tenía partido de tenis.
- **Enfado:** Esa sensación de estar siempre de mal humor y saltar a la mínima. No tener tiempo para cuidarte y relajarte. Y si lo haces, lo haces con remordimientos.
- **Frustración:** Ese sentimiento de constante frustración por no llegar a todo o por no encontrar las llaves un día tras otro.
- **Vergüenza:** Ese sentimiento de apuro cada vez que tienes visita o cada vez que llegas tarde a los sitios.
- **Cansancio:** Ese sentimiento de que no te dan los días para más, de que necesitas por lo menos cuatro horas más al día, de que cada vez tienes más cosas que hacer, más que limpiar, tareas acumuladas... Sientes que tu casa te quita mucho tiempo del día para poder dedicártelo a ti, a tu proyecto o a disfrutar de tus hijos.

- **Consecuencias económicas:** Una de las cosas que mayor desorden provoca en un hogar son los documentos (cartas, facturas, multas...). Muchas de estas cartas se quedan olvidadas en los recibidores durante mucho tiempo, incluso sin abrir. Los pagos fuera de plazo y el gasto que ello conlleva es una de las consecuencias de ese desorden. Por otro lado, una mala organización con el menú de alimentación es, sí o sí, una mala organización económica y, por lo tanto, una pérdida cuando lo calculamos de forma anual. Si, además, tenemos muchísimas cosas y no tenemos espacio para guardarlo, tenemos que alquilar un trastero, lo que será un gasto más al mes para anotar en nuestro planificador de economía doméstica.



BENEFICIOS DEL ORDEN

Estoy segura de que conoces esa sensación después de pegarte una buena paliza de limpiar y ordenar: satisfacción, relajación, orgullo, tranquilidad, paz, comodidad. No hace falta que diga mucho más sobre los beneficios del orden. Pero lo voy a hacer, porque sí que hay más, hay mucho más.



El desorden afecta a tu salud, a tu felicidad y a tu cuenta corriente. Por el contrario, si nos ponemos manos a la obra, adquirimos el hábito de ordenar y de deshacernos de aquello que no necesitamos, usamos ni queremos, y

mantenemos nuestra casa y nuestra vida en orden, entonces disfrutaremos de sus beneficios: **más felicidad, más tiempo y más dinero.**



El primero de los beneficios del orden es que empiezas a conocer tu casa, tus necesidades, y comienzas a tener el control sobre ella. Hay gente que dice: «No, yo nunca he tenido el control de mi casa». Pero sí, todos hemos tenido un comienzo y todos los comienzos suelen ser bonitos e ir con lo justo y necesario. La primera vez que una persona se independiza y empieza a vivir en una casa, ahí tiene el control, aunque quizás sólo le dure una semana. Así que, si has perdido el control de tu casa, con mis consejos podrás volver a recuperarlo.

El control de tu casa y de tu vida. Porque no se trata sólo de ordenar armarios y cajones, debemos ir más allá y poner en orden todo lo que nos rodea: desde las habitaciones hasta tu agenda o los menús mensuales. Verás como todo esto afectará positivamente a tus emociones.

Cuando eres consciente de que necesitas orden en tu casa y pasas a la acción, tu vida realmente cambia. El proceso comienza por deshacernos de lo que no necesitamos o no queremos. De esta forma, nuestras cosas pasan a ser sólo las que podemos controlar, utilizar y organizar. Una vez hecho esto, el primer beneficio que notaremos será el económico, ya que dejaremos de hacer compras duplicadas cuando no encontramos aquello que buscamos.

Una de las partes más conflictivas de la casa son los papeles o el papeleo, como lo llamo yo. Organizar el papeleo también nos beneficiará de forma económica, ya que siempre sabremos cuándo debemos pagar un determinado impuesto o cualquier otro pago y no lo haremos fuera de plazo ni con retraso, donde nos cobrarían un recargo. También, por ejemplo, si sabes que tienes una boda, organizarla con tiempo posiblemente hará que encuentres mejores precios de hotel y avión.

- **Autoestima:** Invitarás a gente a casa e incluso no te importará si abren tus cajones o tu nevera. Estarás orgulloso de tu hogar.
- **Bienestar:** Gracias a simplificar tu vida tendrás más dinero, más tiempo libre y más momentos para cuidar de ti mismo. En definitiva, más tranquilidad y menos estrés.
- **Descanso:** Cuanto menos compres de forma compulsiva, más tiempo tendrás para hacer todo lo que quieras hacer, para descansar y para sentirte en paz.
- **Inspiración:** Serás inspiración para los que te rodean, quienes considerarán que tu vida es un modelo a seguir, sobre todo, para tus hijos.
- **Seguridad:** Te sentirás a salvo en tu hogar. No correrás el riesgo de sufrir accidentes o ataques de estrés, sino todo lo contrario: tu hogar será tu refugio, el sitio donde relajarte y desconectar de la vida exterior.



ACUMULACIÓN

¿Por qué tenemos tantas cosas? La gran mayoría de las personas disfrutamos comprando y poseyendo objetos. Ya sea ropa, bolsos, zapatos, colecciones de soldaditos de plomo o camisetas de recuerdo de los conciertos. Pero si lo pensamos fríamente, existe una gran diferencia entre lo que realmente necesitamos y lo que simplemente acumulamos.



Lo podemos diferenciar en tres grupos:

1. **Cosas útiles:** Son los objetos que nos permiten realizar bien nuestras tareas del día a día. En todas las casas hay cosas útiles, por ejemplo, las toallas con las que nos secamos después de la ducha o la cafetera que utilizamos para desayunar. Hasta ahí, perfecto. Sin embargo, no hace falta que tengas veinte toallas, eso ya pasaría a ser acumulación, o incluso quizás no te guste el café y nunca le des uso a tu cafetera, por lo que no hay ninguna necesidad de que ese pequeño electrodoméstico te quite un espacio fabuloso dentro de tu cocina.
2. **Cosas que nos protegen:** Muchas de las cosas que tenemos nos aportan seguridad, nos hacen sentir bien. Por ejemplo, un buen colchón para dormir lo mejor posible y cuidar nuestra espalda, el mejor cochecito para nuestro bebé... No obstante, debemos ser conscientes de que todo tiene una fecha de caducidad y no debemos

guardar para siempre estos objetos, pues no nos protegerán toda la vida.

3. **Cosas que nos representan o aparentan:** Son cosas que nos permiten identificar quiénes somos. Estos objetos están muy relacionados con las creencias y los bloqueos mentales de cada uno. Por ejemplo, si alguien tiene un bolso de Chanel, damos por hecho que esa persona tiene un alto nivel adquisitivo. También, si alguien lleva una camiseta con una inscripción de una ONG, creemos que es muy buena persona o que tiene ciertos ideales y apoya a determinadas causas. A veces es así, pero muchas veces las apariencias engañan y poseemos cosas que no nos representan y que incluso pueden llegar a dificultar que nos relacionemos con otras personas. Por eso es tan importante hacer una buena limpieza general y a conciencia de todo lo que tenemos en nuestra casa; **muchas veces tenemos muchas cosas que ya no nos identifican, que nos hacen vivir estancados en el pasado y no nos dejan proyectar nuestro nuevo yo.**

En definitiva, muchas de las cosas que tenemos sólo nos sirven para hacernos sentir importantes, adinerados, con poder o seguros, para así pensar que somos más felices.

Por otro lado, las cosas que acumulamos nos roban espacio, tiempo y dinero. Todas las cosas necesitan un tiempo de gestión: tiempo para cuidarlas, limpiarlas, repararlas, almacenarlas... Y, desde mi punto de vista, **el tiempo es algo muy valioso, el tiempo es vida.**

APEGO

Sentimos apego a muchos objetos que realmente no utilizamos, no queremos o no deseamos y que, sin embargo, conservamos con nosotros. ¿Por qué no nos deshacemos de ellos? ¿Por qué sentimos ese apego por las cosas?

La mayoría de las veces se debe al sentimiento de **CULPA**. Nos sentimos culpables de haber gastado dinero en un objeto, prenda, mueble o lo que sea que realmente no nos termina de gustar o no nos resulta del todo útil. Entonces, como no te resulta útil, dejas de usarlo, pero como te sientes culpable, tampoco lo donas. Esto lo que provoca es que: **ACUMULAS = DESORDEN.**

Otra de las causas es la **OBLIGACIÓN**. Una amiga te regaló algo que no te gusta pero no se lo dices ni lo devuelves. No, te lo quedas porque te sabe mal. O quizás tienes un objeto que no te gusta nada pero que es una «reliquia familiar», por lo que acaba pasando de generación en generación. A ti no te gusta, pero lo guardas para dárselo a tus hijos, a los que seguramente tampoco les gustará. Por tanto: **ACUMULAS = DESORDEN.**

Muchas veces acumulamos cosas que utilizamos en el pasado pero que no usamos en el presente con la excusa de «lo utilizaré algún día». Esto ocurre mucho con prendas de ropa: las guardamos para usarlas después, cuando adelgacemos ocho kilos y volvamos a la talla que teníamos antes. No es que piense que ninguno somos capaces de perder ocho kilos, lo que creo es que cuando lleguemos a esa talla lo último que nos apetecerá será ponernos esos vaqueros de hace diez años usados y pasados de moda. Más bien, lo que necesitas y te mereces en ese momento es comprar ropa nueva, ¿no crees?



2

CÓMO ORDENAR TU MENTE Y TU VIDA

2.1. DISEÑAR EL PLAN

«Cambia para mejorar, cambia para crecer.»

Justo antes de ser mamá, tenía una vida ordenada o, por lo menos, medianamente ordenada. Tenía tiempo, aunque no lo valoraba lo suficiente en aquel momento, y tenía salud, que ya sabemos que es lo más importante.



Cuando fui mamá, igual que les ocurre a muchas de las personas que han sido mamás y papás (digo «muchas» porque siempre hay excepciones, pero diría que a todos), **mi vida se desmoronó**. Se desmoronó tanto para bien como para mal. Es una etapa nueva que hay que vivir con mucha felicidad, ilusión y alegría. Por supuesto que sí. Pero hay veces en las que no todo el camino es de rosas. Y cuando tienes hijos, tu vida, al menos durante un tiempo, se queda a un lado: todo tu tiempo, atención, preocupación y dedicación es para ese bebé que sin él pedirlo ha llegado a tu vida para darle un giro radical.

Y si un hijo te cambia la vida, dos te la desarman entera. **Después de mi segundo hijo, y después de aquel susto que nos dio, decidí tomar conciencia** de la situación: dejé de victimizar cada cosa que me pasaba, dejé de quejarme por todo y **empecé a ser más positiva**. ¿Empezar a ser más positiva? ¡Sí! Todos podemos cambiar, incluso nuestra forma de pensar y de reaccionar; **todo es cuestión de hábitos y rutinas** (de este tema hablaremos con más profundidad después).

Cuando a mi hijo le diagnosticaron meningitis, le vi las orejas al lobo, vi el lado oscuro de la vida. **Lo vi muy de cerca y me dio mucho miedo pensar en la muerte**. Pensé en lo duro que sería perder a un hijo y en la de personas que los pierden, pensé en lo difícil que sería estar una semana más dentro de las cuatro paredes de la sala de incubadoras y pensé en todas las familias que viven permanentemente en el hospital. Fue muy duro reflexionar sobre todas esas cosas y darme cuenta de que me podrían pasar a mí; la que hace poco estaba jugando con sus amiguitas en el cole, con todo el tiempo del mundo por delante y sin ninguna preocupación... Y es que yo, en ocasiones, me sigo sintiendo una niña. Sí, una niña, pero con muchas vivencias que me han hecho replantearme muchas cosas como, por

ejemplo, **crear mi método de organización y limpieza** que me cambió la vida y del que os voy a hablar ahora mismo.

Me dio tanto miedo pensar en todas esas cosas **que lo que más me asustó fue darme cuenta de que todo lo que había pasado había sido positivo.**

Digamos que fue un traspie, una caída de la que me tenía que levantar yo sola, un aprendizaje más de la vida. Sentí que todo eso era una señal, una vocecita que me decía: **«Leticia, espabila. Deja de quejarte, eres una afortunada. Cambia. Organiza bien tu vida para poder disfrutarla al máximo».**

Y así lo hice. Un día, después de volver del hospital, cuando había terminado de darle de comer a mi hijo pequeño y lo había acostado en su cunita, me duché, me senté a la mesa, cogí una libreta y un bolígrafo y **comencé a cambiar el rumbo de mi vida.**

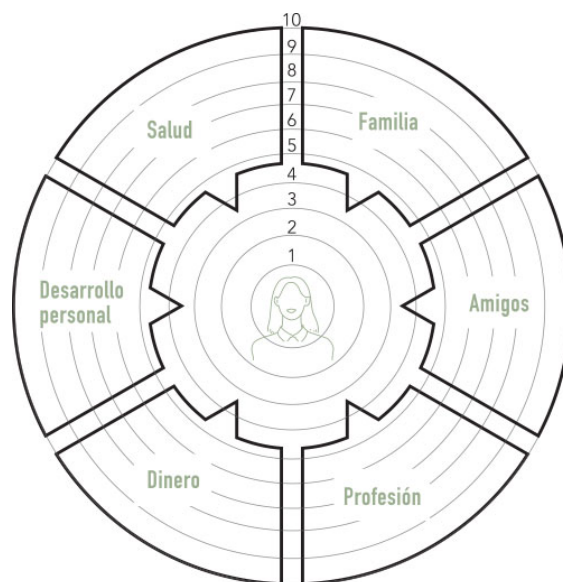
Escribí todas las cosas que quería cambiar de mí. Porque sí, las personas cambian, y no es malo cambiar. Es más, en no cambiar es donde está el problema: cuando tienes planes de futuro, ambición, ganas de comerte el mundo y un propósito claro en la vida, algo, aunque sea un poquito, tienes que cambiar. **Cambiar para mejorar, para crecer...**

Como te iba diciendo, **anoté todos los propósitos que quería conseguir.** Uno de ellos fue ayudar a otras personas, pero no sabía muy bien cómo lograrlo... Así que ahí lo dejé escrito como una idea, sabiendo que en algún momento me vendría la inspiración.



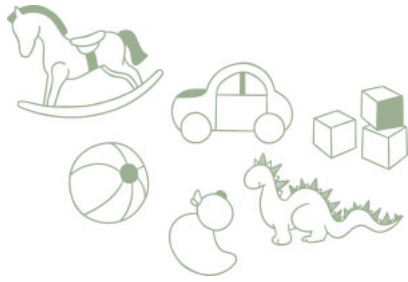
Hice un análisis de todas las áreas de mi vida y anoté en qué estado de satisfacción se encontraban. Te recomiendo que tú también hagas este ejercicio. Antes de cualquier cambio, ya sea a nivel de orden, organización, decoración, limpieza o incluso cambios profesionales, deportivos o de salud, debes analizar en qué nivel se encuentran las áreas de tu vida. Te aseguro que hacerlo te ayudará a abrir los ojos y darte cuenta de que estás dejando de lado muchos aspectos importantes de tu vida mientras te centras demasiado en otros que, sin ser consciente de ello, te están quitando vida.

Te dejo a continuación «la rueda de la vida», que en su día transformó mi forma de pensar y me hizo ser mucho más consciente de lo que tenía y lo que quería conseguir. Me ayudó a **focalizar** y, sobre todo y más importante, me hizo **encontrar un equilibrio**.

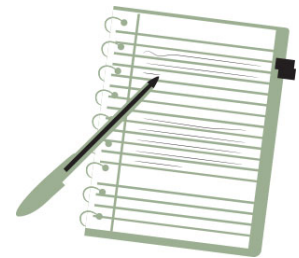


Una vez tuve claro qué áreas debía cuidar más y cuáles no eran tan importantes en ese momento de mi vida, me puse manos a la obra. Una de las partes más importantes en las que debía poner el foco en ese momento era en la organización de mi casa, en cuanto a limpieza y orden, para tener más tiempo para disfrutar de mi familia.

Mi casa estaba llena de juguetes: juguetes en el salón, en el baño y hasta en la cocina. El polvo sólo dejaba de existir el día que me pasaba tres horas seguidas con la bayeta y la escoba y terminaba cansada de limpiar. Y, claro, en cuanto llegaba alguien y dejaba la chaqueta encima de la mesa o cogía uno de los juguetes que yo había estado ordenando por colores y por tipo sólo diez minutos antes y lo ponía en cualquier sitio, yo entraba en cólera y, por supuesto, lo pagaba con todos. De esta forma, de una chaqueta acababa formando un enfado, y no un enfado pequeño precisamente. Y así día tras día. Cuando no me enfadaba con mi marido y mis hijos, me enfadaba conmigo misma por no tener tiempo suficiente para que todo estuviera perfecto y no tener que pasarme un día entero limpiando y ordenando la casa. Era una rueda de la que no podía salir.



Pero entonces, cogí mi bolígrafo y mi libreta y **diseñé un plan que cambiaría la organización de mi casa, de mi mente y de mi vida, y que ahora cambiará también la tuya.**



2.2. PROPÓSITO DE VIDA

«Algunas personas viven mientras que otras simplemente existen.»

Algo muy importante para cualquier persona con ambición y con ganas de vivir es tener un propósito de vida. Muchas personas creen que viven pero, en realidad, no lo hacen, simplemente existen: se despiertan, trabajan, comen, trabajan, se quejan, duermen, se despiertan, trabajan, comen, duermen... Y así día tras día, sin motivación alguna. Y la razón por la que simplemente existen y no viven al máximo la vida es porque no han encontrado su propósito de vida. Muchas veces es porque no tienen motivaciones, ganas o alegría, pero la mayoría de veces es por

desconocimiento, por no sentarse y escucharse a sí mismos. **Por vivir en modo piloto automático.**

Éste es un trabajo que hay que forzar: siéntate y escúchate. **Define tu propósito de vida.** Analiza cuáles son tus talentos, qué se te da bien hacer. ¿Jugar al pádel? ¿Hacer ganchillo? ¿Los animales? Si puedes ayudar a otras personas a hacer eso que tú conoces o que te caracteriza, es muy probable que ésta sea tu misión o tu propósito de vida. Posiblemente te cueste encontrarlo, quizás tengas que encontrarte con una piedra en el camino que te haga despertar y descubrir cuál es tu propósito. **Porque es cierto eso que dicen de que después de la tormenta viene la calma..., y después de un error o un fracaso hay un aprendizaje.**

El día que yo me senté a crear mi «nueva vida», terminé de anotar todo lo que iba pensando y de crear un sistema de orden y organización para poder vivir con más claridad y más intensamente. Entonces, de repente, ¡lo entendí todo! Mi hijo, con aquel susto, simplemente me estaba haciendo abrir los ojos y me estaba enseñando mi propósito de vida:



«Debía organizarme mejor para tener más TIEMPO para disfrutar de lo verdaderamente importante en la vida, que es VIVIR. Y, además, tenía que ayudar a otras personas a poder dejar de EXISTIR y empezar también a VIVIR de una forma más organizada, relajada y mucho más plena.»



Espero que tú puedas encontrar tu propósito de vida sin tener que sufrir o llevarte un disgusto, como me ocurrió a mí. Pero, como consejo: si alguna vez te sucede algo duro, algo con lo que sufras, piensa que todo pasa por algo, y que después de algo malo seguro que te vendrá algo bueno. **Dale la vuelta a la tortilla y alégrate por esa mala situación, pues significará que después vendrá lo bueno. ¡Te lo aseguro!**

2.3. MENOS COSAS, MÁS EXPERIENCIAS

«Las cosas sólo son cosas.»

Ya tenemos claro qué áreas de nuestra vida tenemos, en cuáles debemos poner el foco para equilibrar la rueda de nuestra vida y, además, hemos indagado dentro de nosotros mismos para descubrir —si no lo conocíamos ya— nuestro propósito de vida. ¿Qué es lo siguiente que debemos hacer?

Parece que nunca llega el momento de ponernos manos a la obra y empezar a ordenar los cajones del armario, ¿verdad? Pero es que esto del orden es como las «dietas milagro»: si no lo conviertes en una filosofía de vida, detectando las carencias y las necesidades concretas, al final todo vuelve a su sitio, a donde estaba; además, con un efecto rebote que no sólo causa malestar físico, sino también decepción, desmotivación y dejadez. Así que, **con mi método, convertiremos el orden y la organización en un**

estilo de vida. Lo integraremos tanto en nuestra vida que no nos acordaremos de los malos ratos que nos llevábamos cuando todo era un caos y no encontrábamos nada de lo que buscábamos.



Algo que me parece fundamental y que debemos tener muy claro es que **las cosas sólo son cosas**. Si tienes hijos pequeños, te recomiendo que les digas esta frase con frecuencia. Todos vivimos en un mundo consumista, la publicidad es actualmente uno de los negocios más potentes: nos gusta tener cosas, nos aportan seguridad, prestigio y estatus. Nos tranquiliza saber que tenemos cosas, incluso muchas veces lo utilizamos como terapia: nos da alegría ir a comprar, nos entretiene. ¿Es malo eso? Yo opino que **cada persona es libre de hacer lo que quiera con su tiempo y su dinero**. Si a ti te hace feliz comprar, y te lo puedes permitir, ¡pues genial! Yo tengo mi casa ordenada, mi vida bastante organizada, y todavía me gusta darme un capricho de vez en cuando. Si me hace feliz, ¿por qué iba a tener que dejar de hacerlo?

El problema viene cuando:

- **Compramos por encima de nuestras posibilidades:** Queremos aparentar algo que no somos, llevamos una vida de excesos y

gastamos por encima de nuestras posibilidades. Eso, sin duda, es un problema y, como tal, tiene consecuencias.

- **Compramos y no usamos:** Ir de *shopping* es genial si es algo que te gusta. El dinero está para disfrutarlo y si te hace feliz comprarte ese bolso que tanto deseas y puedes permitirte, cómpratelo. Pero si lo compras, utilízalo. Porque si no lo usas, habrás perdido el tiempo y el dinero, estarás perdiendo espacio y, además, te llevarás un pequeño disgusto cada vez que lo veas porque te recordará todas estas cosas que perdiste cuando lo compraste.



- **Compramos y, al instante, perdemos la ilusión:** Tienes mucha ilusión por comprarte ese bolso, pero cuando te lo compras ya no te hace ilusión tenerlo. Cuando sucede eso debemos analizar por qué ha pasado y detectarlo para que no nos vuelva a suceder. A mí me ha ocurrido algo parecido y estoy segura de que a ti también te ha pasado en algún momento de tu vida. Y no pasa nada, no hay que castigarse. A veces compramos por impulso, por tener un mal día y necesitar un consuelo por estar tristes, por sentir que somos poderosos, por pasar el rato, por la razón que sea... No pasa nada. **Pero debemos ser capaces de detectar por qué lo hacemos para poder corregir ese patrón y que no nos vuelva a suceder.** Y es que no conseguimos nada con ese tipo de compras más que acabar sintiéndonos mal por ello.

- **Acumulamos:** Éste es el problema más frecuente en todas las casas, la acumulación. Por eso, muchas personas necesitan los servicios de un organizador profesional: llega un punto en el que no saben por dónde empezar porque sus casas parecen trasteros, incluso tienen habitaciones que directamente ni usan, ya que están habitadas por esos objetos que compraron en su día, ya fuera por impulso, por necesidad de consuelo, por estrés, por pasar el rato o por aparentar, y de los que no han sabido deshacerse.

Las cosas sólo son cosas. Si tienes una necesidad real o una ilusión muy grande por algo, estupendo, ¡cómpralo! Pero si lo compras, asegúrate bien de que lo vas a usar, de que le vas a sacar rentabilidad a ese producto.

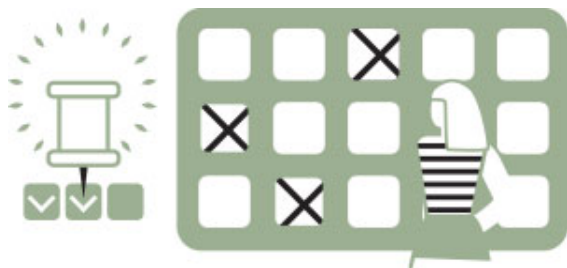
CONSEJO: Compra cosas de calidad. Aunque en un principio sean más caras, a la larga serán mucho más rentables: te durarán más y te funcionarán mejor. «Lo barato sale caro»; esta frase es una gran verdad.

Y si tienes hijos, sobrinos o nietos, intenta no comprarles tantas cosas. **Menos cosas y más experiencias:** regálale entradas para el cine, el zoo, espectáculos, el circo, parques de atracciones, viajes, libros... En definitiva, **regálale recuerdos.**

2.4. CONSIGUE LO QUE TE PROPONGAS

«No limites tus sueños. Podrás conseguir todo lo que te propongas, sólo tienes que verlo.»

Yo tengo un tablero de visualización, un mapa de los sueños. Lo miro casi a diario y cuando lo veo siento que ya tengo eso que veo en él. Lo voy renovando cada cierto tiempo. Mi tablero antiguo, el que hice hace años, aún tiene alguna cosa pendiente de realizarse, pero el resto ya pertenece a mi vida. Y no hablo sólo de cosas materiales.



Cuando era pequeña, en el colegio, mis profesores decían que era muy soñadora, demasiado, y que me distraía con el vuelo de una mosca. Y sí, la verdad es que era totalmente cierto. Siempre he sido muy soñadora y yo lo sabía, he sido totalmente consciente de ello desde muy pequeña. Los profesores lo comentaban como algo negativo, pero yo no me lo tomaba así, la verdad.



Creo y sé que en esta vida puedes conseguir todo lo que quieras, todo lo que te propongas, todo lo que visualices.

No debemos limitar nuestros sueños, no pongas freno a tus fantasías. Imagina todo lo que quieras conseguir en tu vida. Todo, no hay límites. Te voy a enseñar cómo he conseguido todo lo que ahora mismo tengo en mi vida, incluyendo una casa perfectamente ordenada y una vida organizada.

El truco consiste, en primer lugar, en hacernos con un tablero: puede ser un corcho, un folio o una carpeta del ordenador. Si no te importa que los demás vean tus sueños, te recomiendo que lo pongas en un lugar donde lo veas cada día: por ejemplo, un corcho encima de tu zona de estudio o de trabajo sería ideal. No llenes toda tu casa con esto, centralízalo en una sola zona y olvídate, por supuesto, de pegar nada en la nevera; ahí, como mucho, tendrás un dibujo especial de tus hijos o la lista de la compra si la anotas en papel.

Si, por el contrario, prefieres tener tus sueños un poco más escondidos, puedes optar por una cartulina o un folio que guardes en una carpeta o archivador, que sepas que está ahí y puedas ir a verlo todos los días.

CONSEJO: Si eres fan del papel, te recomiendo hacerte con una libretita pequeña e ir poniendo en cada página cada uno de tus sueños. Puedes incluso poner un texto con una breve explicación. ¡Esto a mí me encanta! Así la puedes llevar siempre contigo.

Y si, en cambio, te gusta más todo lo digital, puedes crear una carpeta en un ordenador o descargarte alguna aplicación para ello, que existen varias.

Elige el método que mejor te funcione a ti y **comienza a diseñar tu vida ideal.**

Nos convertimos en lo que pensamos, así que vamos a pensar qué cosas o qué situaciones queremos en nuestra vida a partir de ahora.

Venga, piensa una cosa o situación. ¿Ya la tienes? Ahora, busca en revistas o en internet alguna foto que la identifique. Por ejemplo, si tu sueño es tener una casita con piscina y jardín, busca por internet la casa de tus sueños, una casa que te enamore, que realmente te hipnotice mientras la estás viendo y te imagines en ella. ¿La tienes? Guárdala en tu carpeta o imprímela si has elegido la opción de papel. Ahora, pégala y, si quieres,

ponle un pequeño texto o mantra, aunque esto es totalmente prescindible; una imagen vale más que mil palabras.

Yo tengo mi propio «mapa de los sueños». **Siempre tengo sueños** por alcanzar y me encanta tenerlos, **son como un motor que me motiva a seguir teniendo ilusión por las cosas**. Y, también, he tenido otros mapas que ya no existen porque todo o la mayoría de cosas que plasmé en ellos ya se han materializado en mi vida.

Es importante que cada día tengas unos minutos de soledad para poder mirar detenidamente esas imágenes. Tienes que mirarlas sintiendo que ya te pertenecen, montándote tu historia en tus pensamientos. Cuanto más real sea, mucho mejor.



EJERCICIO: Si, por ejemplo, quieres tener una casa con piscina y jardín, imagínate un día cualquiera entrando por el jardín de la que sería tu casa, siente el olor a hierba recién cortada y escucha el piar de los pajaritos que hay sobre el tejado. Escucha el chapoteo de tu familia en la piscina mientras les das las buenas tardes con una gran sonrisa (¿Estás sonriendo en la vida real también? ¿Sí? ¡Entonces, lo estás haciendo bien!). Mira tu llavero, que tiene forma de caracola, y entra por la puerta. Después, descálzate y ponte tus zapatillas de estar por casa. Huele a limpio. Todo está en orden.

Yo practico este ejercicio por la mañana cuando me despierto, en soledad, mientras todos duermen (de mi rutina de mañana te hablaré más adelante). Es mi forma de meditar, de dar gracias por todo lo que tengo y por todo eso que me imagino que tendré, porque ya sé que lo tendré (igual que en su día supe, antes de que pasara, que tendría a mi segundo hijo).

Es mi momento de conexión conmigo y con el universo. Quizás todo lo que te estoy contando te resulte un poco raro, quizás pienses incluso que estoy loca, no me extrañaría. Pero a mí este ejercicio me ha funcionado desde muy pequeña, cuando soñaba sentada ante el pupitre del colegio y los profesores me tenían que llamar la atención para despertarme.

«No sólo vivas tu vida, dirígela.»

2.5. EL PASADO, PASADO ESTÁ

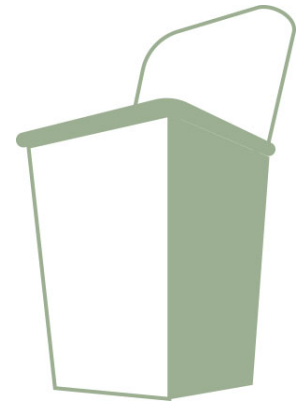
«Los recuerdos, guárdalos en tu mente. En tu casa sólo estarán robándote espacio.»

El pasado, pasado está. Y muchas cosas del pasado son cosas pasadas. Te recuerdan a momentos o personas, pero ¿realmente te aportan algo? ¿Las utilizas? ¿Te encantan? Si has contestado sí a las tres preguntas, perfecto, no seré yo la que te diga que las tires. Pero si no te gustan, no las usas y, además, no aportan nada a tu vida actual o incluso te traen recuerdos dolorosos, será mejor, por tu bien, que te deshagas de ellas.

Muchas veces guardamos objetos del pasado porque nos sentimos en deuda con la persona a la que nos recuerda, creemos que es el único vínculo que nos une con esa persona o esa etapa de nuestra vida. Pero realmente esas cosas ya no nos representan.

Por mucho que guardemos los objetos personales de un ser querido que ya no está, no harán que vuelva, ni tampoco harán que nos olvidemos de él. Las cosas sólo son cosas, recuérdalo. Seguro que te acuerdas más de los momentos vividos que de ese abrigo que guardas sólo por respeto o por miedo al olvido y que lo único que hace es robarte un espacio valiosísimo en tu casa, o que cada vez que lo veas o lo huelas te recuerde tanto a esa persona que te pongas a llorar y pases un mal rato. ¿De verdad te compensa ese sufrimiento?

Siempre pongo el ejemplo de la típica figurita de la comunión de tu sobrina, esa figurita que, por regla general, no suele gustar a nadie, no suele combinar con el resto de decoración del salón y, además, suele tener muchos recovecos donde el polvo se acumula y cuesta bastante quitar. Te encantaría tirarla directamente a la basura pero, claro, si mañana viene tu hermana a tomar café y no la ve encima de la estantería del salón... O incluso puede que tú te sientas mal al hacerlo, porque es como si estuvieras tirando a la basura a tu sobrina. ¡Venga, hombre! La vida tiene cosas más importantes que una simple figurita con forma de delfín más fea que Picio. ¿Te gusta, te encanta, la utilizas? No, ¿verdad? Pues no te sientas mal por tirarla, eso no quitará que sigas queriendo con toda tu alma a tu sobrinita. Y todo ese tiempo que has perdido y perderás limpiando todos los huequecitos del dichoso delfín regálasele a tu sobrina llevándotela al concierto de su cantante favorito o de viaje a conocer mundo. Así, sí que le demostrarás que la quieres. Además, piensa que no te tendrá en cuenta lo del delfín pues, seguramente, ella ni sabía de su existencia.



2.6. ALÉJATE DE LAS PERSONAS TÓXICAS

«Si te quieres, debes cuidarte y tener lejos a las personas que no te suman, que te restan.»

Hay momentos de nuestra vida en los que también tenemos que hacer limpieza de personas. ¡Guau, qué fuerte suena eso! Pero qué necesario es muchas veces. Normalmente, hablamos siempre de deshacernos de camisetas o de los botes de especias de la cocina, pero también es **importantísimo hacer un buen descarte de personas**, ojo, de personas **que no nos aporten o de personas que nos hagan daño**.

Muchas veces será muy fácil, quizás sea una persona con la que te cruces en el metro y, en ese caso, será suficiente con cambiar de asiento. Pero la mayoría de las veces resulta mucho más complicado, **cuando se trata de un amigo de toda la vida o incluso de un familiar**. En esos casos, hay que ser **un poco egoísta y pensar en nosotros mismos**. **Si te quieres, debes cuidarte, y a las personas tóxicas**, que no nos aportan nada positivo y que sólo nos dan malos ratos, **es mejor tenerlas lejos, por nuestra salud**. **Plantéatelo.**

Todos evolucionamos, maduramos y cambiamos. No hay nada malo en cambiar; todo cambio, siempre que sea a mejor, es bueno. Mis amigas de la infancia, con las que he tenido momentos inolvidables y a las que realmente aprecio, dejaron de formar parte de mi vida cuando me dijeron que yo había cambiado. Analicé esas palabras y les di la razón. ¡Claro que había cambiado! Y ése era el problema: yo había cambiado y ellas, no. Por supuesto, había cambiado para bien: había evolucionado, había crecido, tenía las ideas muy claras, sabía lo que quería y luchaba por conseguirlo. Ellas, en cambio, seguían haciendo lo mismo de siempre (que tampoco era malo si eran felices así). Ya no teníamos nada en común, pocas cosas nos unían y ya pocas cosas buenas me aportaban. Nuestra relación terminó no sólo por eso claro, también por muchas otras cosas que me hicieron darme cuenta de que lo que ellas consideraban amistad no era lo que yo quería, o lo que yo en mi nueva etapa consideraba o esperaba. Yo había cambiado, sí, lo reconozco. Pero no me avergüenzo, es más, me enorgullezco muchísimo de ello y me hace feliz.

Una mañana, mientras visualizaba mi mapa de los sueños, leí una frase de **Paulo Coelho** que hizo cambiar mi forma de pensar: **«Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar las cosas»**.

2.7. VENTANAS ABIERTAS

«Tenemos tanta información que nos resulta muy complicado llegar a todo.»

Imagina que enciendes tu ordenador. Abres una ventana del navegador y buscas una receta de tartar de salmón para la cena que tienes esta noche en casa con tus amigos. Mientras la estás mirando, ves a la derecha de la

pantalla otra receta para hacer de segundo plato, así que abres también esa ventana y la minimizas para leerla a continuación. Te llega un *e-mail*, lo abres, lo lees y lo dejas a un lado para contestar después. Sigues con tu receta de tartar y, de repente, te hablan por el chat de Facebook. Te llega otro *e-mail*. Ves un anuncio de un conjunto de ropa monísimo que te gusta, lo añades al carrito para comprarlo después, aunque seguro que luego echas un vistazo en profundidad a la página por si ves alguna otra prenda que te guste. Sigues con el tartar, mientras anotas en una hoja de Word todos los ingredientes que necesitas comprar. De repente, ves la foto de un flan de vainilla que te va fenomenal para hacer de postre, así que clicas con el botón derecho «abrir enlace en una ventana nueva». Te llega una notificación con la noticia de la muerte de uno de tus cantantes favoritos. Paras. Abres Google y buscas la noticia. Escribes a tu amiga por el chat de Facebook para contárselo. Te ha impactado tanto que te quedas paralizada pensando en la vida, en el tiempo, en lo rápido que pasa todo... ¡No somos nada! Te vuelves a centrar y vas a la receta del dichoso tartar. ¿Dónde está? ¿En qué ventana? Hay veinte carpetas abiertas y no encuentras la receta del tartar. Te agobias. Empiezas a cerrar ventanas, muchas no quieres cerrarlas porque después no sabrás dónde encontrarlas de nuevo. Por fin, la encuentras. Miras el reloj. ¡Te cierran el supermercado y sólo queda una hora para que lleguen los invitados!



Esa sensación está a la orden del día. Tenemos tanta información que nos resulta muy complicado llegar a todo: hacer todos esos cursos que

queremos hacer, leernos todos los libros que nos gustaría, hacer todos los planes que nos surgen, estar con todas las personas que queremos, cocinar todos los platos que nos apetecen, asistir a todas las conferencias o talleres que deberíamos...

Tenemos tantas ventanas abiertas que muchas veces nosotros mismos nos cerramos puertas.

2.8. POR SI ACASO

«No acumulamos “por si acaso”, acumulamos por miedo a algo.»

Los «por si acaso» son la mayor excusa que me encuentro en las casas a las que voy a ordenar. Yo nunca obligo a un cliente a que tire o done sus pertenencias sin que ellos quieran, pero sí lo sugiero y les doy ese empujoncito que muchas veces les falta para hacerlo.

Tenemos tantas cosas acumuladas, que el simple hecho de sentarnos a hacer descarte de lo que sí queremos y usamos y lo que no, nos resulta complicado, por lo que terminamos procrastinando. Y si, por fin, un día nos ponemos a ello, nos surgen muchas dudas y no sabemos por dónde empezar:

«¿Lo tiro o me lo quedo? Uf, no sé. La verdad es que es tres tallas más pequeño de la que tengo ahora, es de cuando estudiaba. Pero es tan mono... Y le tengo tanto cariño. Además, quiero adelgazar tres kilitos. ¡Venga, me lo quedo por si acaso! Así, cuando adelgace me lo podré poner.»

Cuando adelgaces esos tres kilos, estarás tan orgullosa de ti misma por haberlo logrado, estarás tan feliz y radiante, que lo último que te apetecerá será ponerte unos pantalones de hace ocho años pasados de moda.

La acumulación que vive la generación actual es heredada: viene de años atrás, cuando se pasaba hambre y penurias en la guerra y la gente acumulaba kilos de comida. A muchas de esas personas les marcó tanto esa época que siguieron acumulando, «por si acaso» volvía a ocurrir. Incluso, muchos de nosotros lo hemos vivido hace poco con la pandemia mundial de la COVID-19, cuando la gente hacía acopio de alimentos, puzles, harina e incluso artículos de limpieza e higiene, como si no hubiese un mañana. Y estoy segura de que muchas personas volverían a hacerlo en caso de que existiera un rebrote y tuviéramos que confinarnos en casa otra vez.

En la vida actuamos de dos formas: por amor o por miedo. Y está clarísimo que cuando acumulamos y guardamos «por si acaso», lo hacemos por miedo a algo. Ya sea por miedo a quedarnos sin ese objeto o porque es algo que nuestros padres, abuelos o incluso bisabuelos hacían, igual que muchas de las cosas que hacemos son heredadas, por patrones de conducta establecidos y transmitidos de generación en generación.

Las cosas sólo son cosas. Pero ¿y los momentos?

CONSEJO: Te recomiendo que fotografíes todos los momentos bonitos que vivas en tus días y colecciones esos momentos felices, «por si acaso» algún día se te olvidan, que los puedas recordar...

2.9. ¿ERES MÁS FELIZ POR TENER MÁS COSAS?

«El dinero nos da tiempo y tranquilidad.»

Definitivamente, no son las cosas materiales las que nos hacen felices, aunque también hay que matizar bien esta frase. Yo soy de las que piensan

que el dinero no da la felicidad en sí mismo, pero que ayuda muchísimo. Con esto no quiero que pienses que soy una materialista, ni mucho menos.



Te voy a contar una serie de **cosas que a mí me hacen muy feliz:**

- Tener una tarde para estar sola en casa y leer un libro.
- Dar un paseo: ver mariposas revolotear y flores de colores.
- Hacer mis rutinas diarias con motivación.
- Un abrazo fuerte de mis hijos.
- Una cena en casa con mi marido, recordando cómo nos conocimos.
- Cuando mis hijos me dicen: «Mami, ¿sabes qué? Que no te quiero... ¡te súper amo!».
- Que me den un masaje.
- Dormir sin despertador.
- Bailar con mis amigas.
- Pasear por la orilla del mar.



Como ves, las que me hacen feliz son cosas sencillas, cosas que tampoco necesitan demasiado dinero para poder llevarse a cabo. Eso es así. Pero también hay **cosas que me hacen muy feliz** con dinero, por ejemplo:

- Ir a un buen restaurante con mi marido y tomarnos un buen vino.
- Llevar a mis hijos a Disney World.
- Unas vacaciones en un hotel de cinco estrellas.
- Ver la cara de mis hijos cuando abren el regalo de sus sueños.
- Poder regalarles algún día a mis padres una casa con jardín.
- Escaparme con mi marido una vez al mes a un hotel con encanto.
- Tener la casa de mis sueños.

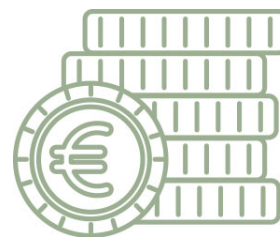
Piénsalo, el dinero no debemos usarlo necesariamente para comprar cosas: si yo tuviera muchísimo dinero, lo gastaría principalmente en experiencias con mi familia. **El dinero nos da tiempo y tranquilidad.** Si tuviera más dinero del que tengo ahora mismo, compraría activos que me dieran rentabilidad y trabajaran por mí. Ésa es mi meta. **Alcanzar la libertad financiera.** No tener que preocuparme nunca más por conseguir dinero. Que el dinero me dé tiempo, tiempo de calidad para disfrutar de la vida y de mi familia.

Y, por otro lado, está lo que siempre se dice: el dinero no te da la felicidad, lo primero es la salud.

¡Hombre, claro! Todos estos planes que te he contado para cuando tenga mucho dinero, no podré hacerlos si no tengo salud. Por supuestísimo que

eso es así. Pero es que el dinero ayuda hasta en eso (en algunas ocasiones). Por ejemplo, hay personas que están enfermas y podrían curarse con tratamientos y medios que no están a su alcance económicamente. Personas que se pasan media vida intentando recaudar dinero para poder pagar esos tratamientos. Si tuvieran más dinero, no tendrían ese problema añadido a su enfermedad y vivirían mucho más tranquilos.

En general, se le tiene mucho miedo al dinero cuando, si lo piensas, el dinero es sólo un trozo de papel. **El dinero tiene el valor que tú le quieras dar. Si actúas con miedo hacia el dinero, lo ahuyentarás de tu vida.** Y esto también es algo que viene heredado de generación en generación: si en tu casa, durante tu infancia, has visto sufrir por culpa del dinero, en tu mente subconsciente asociarás el dinero a algo malo y, de forma inconsciente, lo rechazarás. Esto es lo que sucede en muchísimas familias. Si es tu caso, no pasa nada. Puedes modificar tus pensamientos. Con mucho trabajo y esfuerzo, sí, pero se pueden cambiar.



Así que, **si quieres riqueza en tu vida, empieza a llevarte bien con el dinero.** El dinero es energía y vibra con tus pensamientos. El dinero atrae al dinero, ¿verdad?

«Lo que crees, creas.»

Todo debe estar en equilibrio: tener mucho dinero no te dará el amor de una familia y el amor de una familia por sí sólo no pagará las facturas.

Y respecto a la pregunta que da título de este capítulo, ¿eres más feliz por tener más cosas?, por si alguien lo había dudado, mi respuesta es no.

3

CÓMO ORDENAR TU TIEMPO

3.1. ENCUENTRA TU SISTEMA

«Dependiendo de la etapa de nuestra vida, tendremos que utilizar un sistema u otro.»

Siempre que ordeno una casa o una zona determinada de la casa, analizo en primer lugar el tiempo. De nada nos sirve tener un armario perfectamente ordenado y bonito si lo único que hace es que perdamos tiempo sacando lo que necesitamos. **El objetivo del orden no es otro que hacernos la vida más fácil y tener más tiempo para disfrutar de nuestras prioridades.** Así que, si queremos tener más tiempo, debemos optimizar nuestras pequeñas acciones diarias en casa para no perder ese pequeño tiempo diario que, si vas sumando día a día, semana a semana, mes a mes y año a año, te aseguro que es muchísimo tiempo invertido en acciones que no merecen la pena y que, además, lleva añadido un malestar o frustración al no encontrar lo que buscamos o sentir que nunca nada está como debería.

Además de **optimizar el tiempo en las acciones** que realizamos en cuanto a nuestra casa se refiere creando un sistema de orden personalizado

para esa familia, también les creo un sistema de organización. Como te comenté al principio del libro, no es lo mismo orden que organización.

Podemos y debemos **ordenar nuestro tiempo**. Para ello, lo primero que te recomiendo es que encuentres tu modo de hacerlo. Hay algunas personas que se manejan mejor con las agendas, otras con Google Calendar y otras con un papelito pegado en la nevera. Cada persona es diferente y tiene unas necesidades diferentes, por lo tanto, su organización también será diferente. Prueba y descarta. Yo ahora te contaré mi método, pero ése es mi método y, aunque yo te recomiendo encarecidamente que lo utilices, es posible que a ti no te funcione. Yo he probado todos los métodos habidos y por haber. Llevo usando agenda prácticamente desde que aprendí a escribir y, por fin, he descubierto cuál es el método que mejor se amolda a mi vida en este momento.

Dependiendo de la etapa de nuestra vida, tendremos que aplicar un sistema u otro. Por ejemplo, cuando yo iba al colegio, sólo disponía de una agenda escolar. No tenía mucho sentido que tuviera una agenda doméstica, ya que no me ocupaba de las tareas del hogar ni de ir a hacer la compra. En aquel entonces, mi agenda del colegio era de papel, pero hoy en día un niño quizás maneje de forma más eficiente una agenda digital.

Los tiempos cambian, las situaciones cambian y nosotros cambiamos, por eso debemos amoldarnos a todos esos factores.

3.2. ORDENA TU TIEMPO

«El tiempo corre despacio y pasa deprisa.»

Lo primero que debes tener claro es que todos tenemos veinticuatro horas en nuestro día. Ni más ni menos.

Si eres de la gente que siempre dice «no tengo tiempo», deja de decirlo. **Tienes el mismo tiempo que todo el mundo**, el problema es que no sabes gestionarlo y ordenarlo correctamente. Te voy a dar unos consejos para **optimizar mejor tu tiempo** y poder organizar de una forma más efectiva esas veinticuatro horas de las que dispones.



En mi método, el orden del tiempo es muy importante. **Yo diría que es la parte más importante, ya que el tiempo es igual a VIDA.** Si estamos aquí, viviendo, es porque tenemos tiempo. Desde que nacemos hasta que morimos. **Al final, estamos siempre preocupados por mil cosas, enfadándonos por tonterías, buscando la felicidad, queriendo ser lo que no somos..., pero no nos damos cuenta de que todo eso son banalidades, de que lo realmente importante y por lo que debemos luchar es por seguir teniendo tiempo de calidad para poder seguir viviendo y, además, hacerlo de la forma que más nos guste.** Cada uno tiene un estilo de vida diferente y unas necesidades concretas, pero lo que tenemos todos en común es que, **si estamos aquí, es porque tenemos tiempo.** Así que aprovechémoslo para sacarle el máximo partido a nuestra vida.

Como te decía, en mi método la gestión del tiempo es la parte más importante. A continuación, te explico el paso a paso para ordenar mi

tiempo, que ahora también podrás aplicar para ordenar el tuyo de una vez por todas.

PRIORIZA

Es importante que tengas claro tu «para qué» y tus prioridades en la vida, y también es importante que aprendas a decir NO. Éste es el primer punto para optimizar mejor tu tiempo.

¿Es más importante para ti limpiar o estar con tus hijos? La respuesta parece obvia, pero tiene truco. Y es que, en realidad, depende del día. Aunque lo políticamente correcto es contestar que la prioridad es siempre estar con tus hijos, puede que lleves varios días sin limpiar y en ese momento en concreto no sea prioritario estar con ellos y, en cambio, sí que lo sea limpiar la casa y, además, aprovechar para estar un ratito en soledad mientras alguien cuida de ellos. Por eso, es importante tener claros los objetivos del día, porque no todos los días son iguales, ni en todos tenemos las mismas necesidades. Un día será más importante estar con tus hijos y otro la prioridad será limpiar y «descansar» un poco de ellos.



Yo cada día me marco tres prioridades y, además, intento que sean de tres áreas diferentes de mi vida. Hoy, por ejemplo, mis prioridades son: escribir un capítulo de este libro que estás leyendo, hacer limpieza de libros y bajar a la piscina con mis hijos. Pero las prioridades de mañana

cambian: hacerme un masaje, organizar las vacaciones y grabar unos vídeos para mi canal de YouTube.

Cuando priorizamos tareas, tenemos nuestra vida bastante más equilibrada y más ordenada, y en pocas ocasiones tendremos esa sensación de agobio por querer hacer demasiadas cosas a la vez. Todo no se puede. **No podemos llegar a todo, pero sí a casi todo.**

CALCULA EL TIEMPO QUE DEDICAS A CADA TAREA

Para poder planificar correctamente nuestro día debemos seguir un horario. Yo me organizo por **bloques de tareas**. ¿Te acuerdas del horario del colegio? A las nueve tenías clase de matemáticas; a las diez, sociales; a las once, descanso... Pues así organizo yo mis días.

Cada noche, antes de irme a dormir, planifico el día siguiente. Primero, realizo mi rutina de mañana (en el capítulo de rutinas te contaré cómo es) y, a continuación, plasmo en mi planificador diario las tareas de cada día, hora por hora. Muchas se repiten a diario, pero otras van variando. Lo mismo hago con las tareas de limpieza.

Si tengo que limpiar la cocina y el baño, ¿de qué hora a qué hora tengo que bloquear mi horario para ello? Para eso es necesario calcular el tiempo que dedicamos a cada tarea. Yo, por ejemplo, sé que en mi limpieza diaria exprés tardo veinte minutos, si sólo limpio el baño tardo tres minutos y si tengo que pasar el aspirador tardo seis minutos. De esta forma, te aseguro que le sacarás mucho más partido a tus días.

No me gusta vivir con estrés. Por eso, y aunque a muchas personas les pueda sonar contradictorio, planificar mis días de esta forma hace que viva mucho más tranquila. Seguramente, te preguntarás cómo calculo

exactamente cuánto tardo en hacer una tarea. Pues es facilísimo: **cronometrándola.**



EJERCICIO: Por ejemplo, cuando hago la limpieza exprés del baño cojo el móvil, lo pongo en silencio y pongo a cero el cronómetro. Entonces, me centro en hacer esa tarea, es decir, sólo pienso en limpiar el baño. En nada más. Lo limpio bien, pero no a fondo, es la limpieza diaria exprés (luego te cuento cómo lo hago exactamente). No miro el móvil, no compruebo las redes sociales, no hablo por teléfono y no contesto al WhatsApp. Nada de nada, sólo limpio el baño. En cuanto termino, paro el cronómetro y apunto el tiempo que me ha tomado. Vuelvo a cronometrar esta tarea unas tres veces más para confirmar que tardo exactamente ese tiempo en limpiar el baño. Y así, con el resto de las tareas.

Es importante **poner el foco** en lo que hacemos y no distraernos con otras cosas. Si mientras estoy limpiando me suena me móvil, lo miro, leo el WhatsApp y contesto el mensaje, te aseguro que se me van más de tres minutos, que es exactamente lo que tardo en limpiar el baño.

PLANIFÍCATE

Como te he contado antes, yo utilizo el sistema por bloques, pero cada uno puede utilizar el sistema que mejor le funcione. **Utilizo un planificador**

diario marcado por horas y en cada hora añado la tarea a realizar. Siempre he utilizado la agenda, pero ya llevo unos años en los que no me organizo bien con ese sistema y prefiero el que te estoy contando. Así que he prescindido de la agenda convencional, al menos momentáneamente. Igual que nuestro cuerpo crece, nosotros crecemos y evolucionamos, y también evoluciona nuestro día a día y nuestra forma de organizarnos, que no siempre tiene por qué ser la misma. Si no tienes claro con qué sistema planificar tus días, ve probando hasta que des con el tuyo. Pero es importante que tengas un sistema de planificación, te aseguro que vivirás mucho más tranquilo de esa forma.

APROVECHA CADA TIEMPO MUERTO

Es que el tiempo es tan valioso que pocas veces estoy mirando las musarañas. **El tiempo corre despacio y pasa deprisa,** y yo aprovecho hasta los tiempos muertos.

¿Qué es un tiempo muerto? Para mí, un tiempo muerto es conducir. Hay veces que puedo estar dentro del coche veinte minutos seguidos simplemente para ir de un sitio a otro. Quizás tú, en vez de usar el coche, vayas en metro o en autobús. Yo lo que hago en ese momento es **formarme**: Escucho pódcast o audiolibros sobre los temas que me inquieten en ese momento: aceites esenciales, psicología infantil, crecimiento personal, liderazgo, economía financiera... Lo que sea, pero no estoy sin hacer nada.

Otro tiempo muerto es el trayecto del ascensor hasta mi casa, pues toma alrededor de dos minutos. En ese momento, me pongo a hacer sentadillas, siempre y cuando no vaya con otro vecino al lado. Quizás te parezca una

tontería, pero si subo y bajo tres veces al día, por ejemplo, son doce minutos haciendo sentadillas. Menos es nada, ¿no?

CONSEJO: Localiza tus tiempos muertos y realiza tareas que no te supongan un gran esfuerzo pero que te den una buena recompensa.

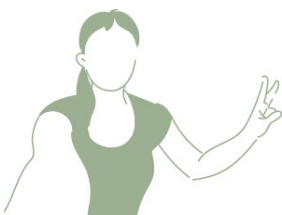
ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

Esto es muy importante, es más, yo diría que es la parte más importante. No podemos descuidar ningún área de nuestra vida. ¿Te acuerdas de la rueda de la vida? Por eso es importante tener bloques en nuestra planificación diaria y dedicarle un tiempo a cada cosa. Yo, por ejemplo, la primera hora del día la dedico **a mí misma**: hago ejercicio, desayuno, leo, agradezco. Después, atiendo a mi familia: desayunamos juntos, hablamos de cómo será nuestro día, estoy con mis hijos mientras se visten, los llevo al colegio. A continuación, paso al **área profesional**, donde realizo las tareas que me haya marcado la noche anterior. A la hora de comer, como, y cuando digo esto me refiero a que como de verdad. Es decir, no veo las noticias ni estoy pendiente del móvil, tan sólo me centro en alimentar mi cuerpo. Por la noche, después de mi rutina de noche (de la que luego os hablaré) y de organizar el día siguiente, me relajo con mi **marido**: hablamos del día o vemos una serie. Y el fin de semana intento quedar con amigos y disfrutar con mis hijos y mi marido haciendo planes especiales.

Por supuesto que no siempre es todo tan perfecto: hay días en los que no tengo tanto tiempo para mí porque tengo que dedicarle mucho más tiempo al trabajo o hay días que necesito que mi madre cuide de mis hijos para poder pasar tiempo con mi marido y salir a cenar juntos... Hay excepciones pero, por norma general, intento mantener todas las áreas en equilibrio.

MÁRCATE METAS

Ésta es la clave del éxito. Debes marcarte metas, grandes y pequeñas. Imagina que tienes un gran proyecto a nivel profesional, **por ejemplo, tienes que escribir un libro. Ésa sería una gran meta, que dentro de un año habrás escrito un libro. Pues tienes todo un año para ir asignándote pequeñas metas. Por ejemplo, todos los miércoles de seis a siete y media de la mañana escribirás algunas páginas del libro.**



Si, por ejemplo, hablamos de tareas del hogar, debemos hacerlo de la misma forma. Asignaremos una tarea a un día determinado. Yo utilizo una **agenda doméstica** y en ella establezco las tareas que realizo de forma anual como, por ejemplo, revisar los medicamentos caducados del botiquín, hacer la declaración de la renta o pasar la ITV del coche. También establezco todas las tareas estacionales como ordenar el trastero, limpiar las persianas o hacer el cambio de armario. Además, las tareas mensuales, semanales y diarias...

De esta forma, no se me escapa nada: no llego tarde a ningún pago de impuestos o no se me olvida felicitar a ningún familiar por su cumpleaños. **Te aseguro que el simple hecho de tener todas las tareas anotadas hace que vivas mucho más tranquilo, da paz y te genera un sensación brutal de seguridad.**

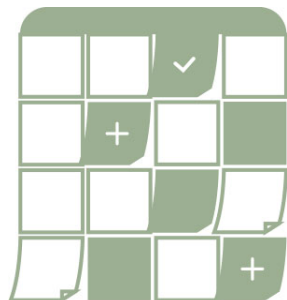
CREA RUTINAS

Adoro las rutinas, soy una fan absoluta de ellas. De hecho, creo que este punto número siete merece un capítulo entero. ¡Nos vemos en el capítulo 5!

RESUMEN

- Prioriza.
- Calcula qué tiempo dedicas a cada tarea.
- Planificate.
- Aprovecha cada tiempo muerto.
- Encuentra el equilibrio.
- Márcate metas.
- Crea rutinas.

3.3. SI NO LO PLANIFICAS, NO EXISTE



«Planificate las tareas pendientes y sácalas así de tu mente.»

Este punto es muy importante para mí pues, como ya sabes, yo llevo usando agenda desde mi infancia: empecé con la agenda escolar y después pasé a comprar una anual. Cada año compraba una con un diseño más personal,

más seria o más divertida, dependiendo de mi estado de ánimo en ese momento. Hubo un año en el que decidí no tener agenda, sino una simple libreta, y anotar cada día lo que tenía que hacer, pero a mitad de año noté que no era un buen sistema para mí. Al año siguiente opté por un planificador sin fecha para poder usarlo durante mucho tiempo, algo que tampoco me funcionó. Aplicaciones, agendas de tamaño A4, calendarios, planificador de anillas, *bullet journal*, Google Calendar... Lo he probado todo, y en la actualidad no hay nada que cubra todas las áreas de mi vida. Por eso, al final he optado por crear la mía propia: **mi agenda doméstica**.

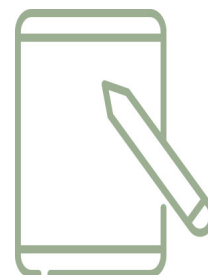
He creado una serie de plantillas que me permiten organizar de forma clara, concisa, elegante y práctica todas las áreas de mi vida. Y es que es muy importante plasmar en un papel (o en una pantalla) todas las tareas pendientes para poder sacarlas de nuestra mente. Es muy liberador.

EJERCICIO: Busca tu propio sistema de planificación. Prueba, equivócate comprando. No pasa nada, poco a poco descubrirás qué es exactamente lo que necesitas. Y si no lo encuentras, haz como yo e invéntatelo. Lo que sea, pero planifica tus tareas, objetivos, sueños, citas, menús, ideas, reuniones, eventos...

3.4. ¿AGENDA DE PAPEL O AGENDA ELECTRÓNICA?

Esto va con el tipo de persona que eres. No es necesario que yo conteste a esa pregunta porque tú sabes perfectamente si eres más de papel o digital. Conozco a personas que no tienen nada apuntado en papel, que todo, absolutamente todo, lo hacen a través de su *smartphone*. Otras, en cambio, únicamente utilizan una agenda y otras, como es mi caso, utilizan ambas.

Por eso, como te digo, es importante que pruebes y te equivoques, así conocerás lo que más te gusta, lo que mejor se te da y lo que más se adaptará a tu estilo de vida.



Como te comentaba, yo utilizo las dos formas: por una parte, tengo mi agenda doméstica y, por otro lado, utilizo una aplicación de mi *smartphone* que se llama Google Keep. En esta aplicación sólo tengo listas. Listas de todo: de la compra, películas por ver, restaurantes a los que ir, planes que hacer con los niños, libros que leer, ideas para desarrollar, dudas para preguntar al pediatra, tareas pendientes... Todo lo que se te ocurra.



Crear listas y usarlas con eficacia es el secreto para triunfar. Cada vez que se te ocurra algo, anótalo en su lista correspondiente; si no lo haces en el momento, lo más seguro es que se te olvide, y si no se te olvida, será porque estarás pensando todo el rato en esa tarea y dejarás pasar momentos y situaciones sin darte cuenta de que están sucediendo. Pon el foco en lo que haces y no dejes que esas ideas que llegan a tu mente te distraigan de tu objetivo principal.

Es importante que todas tus listas estén ubicadas en el mismo sitio. Si las tienes como yo en una aplicación de tu *smartphone*, centralízalas todas siempre ahí. Si, por el contrario, prefieres tenerlas en papel, lleva siempre contigo una libretita pequeña y un bolígrafo, asigna una página a cada lista y deja dos o tres hojas más para que cuando la lista se haga grande tengas espacio suficiente. Y cada vez que te acuerdes de algo, saca tu libreta y tu boli y plásmalo ahí. **Ahora, ya puedes olvidarlo y sacarlo de tu mente para disfrutar del día.**

3.5. YO NO LLEGO A TODO, PERO CASI

«Cambia tus hábitos, crea unas rutinas y márcate objetivos reales.»

Éste es mi lema, siempre lo digo. Cuando veo, escucho o leo consejos para llegar a todo, me entra la risa floja y, a la vez, me enfado un poco, pues siento que es algo engañoso: **no podemos llegar a todo**. Así de claro. Lo siento mucho si te acabas de sentir defraudado después de leer esa frase en un libro de orden y organización, pero yo soy clara como el agua, si hay algo que no me gusta es engañar, y menos con estos temas.

No podemos llegar a todo, **pero sí a casi todo**. ¿Sabes el problema? Que normalmente nos marcamos tantos objetivos, tenemos tantas cosas por hacer, tantos libros por leer, tantos cursos por realizar..., queremos tachar tantas tareas de nuestra lista de tareas pendientes, que cuando no las tachamos —que es la mayoría de los días—, nos frustramos, nos enfadamos y sentimos que no podemos más con la vida, que no llegamos a todo. Y así es. A mí antes me pasaba eso y no sabéis lo mal que lo pasaba.

Si lo piensas fríamente, y analizando a fondo la situación, el día tiene veinticuatro horas, de las cuales unas ocho las pasamos durmiendo.

Pongamos que cuatro horas las dedicamos a comer —incluyo desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y su correspondiente preparación— y normalmente tenemos una jornada de aproximadamente seis horas de trabajo, tirando por lo bajo. Por lo tanto, nos quedan seis horas y todavía no he contado muchas acciones que son importantísimas en nuestro día como, por ejemplo: llevar a los niños al colegio y recogerlos, jugar en el parque un rato, meditar, leer, hacer deporte, pasear, limpiar la casa, poner lavadoras, tender, recoger la ropa tendida, hacer la compra...

¿Cómo podemos pretender llegar a todo eso y más? Es imposible. Lo que sí es posible es llegar a CASI TODO. Es cuestión de cambiar hábitos, crear rutinas, optimizar mucho el tiempo, aprovechar los tiempos muertos y, sobre todo, **marcarnos objetivos reales**.

CONSEJO: ¿Qué te parece si, en vez de levantarte a las ocho con el tiempo justo para desayunar cualquier cosa y salir pitando, te despiertas una horita antes y creas una rutina de mañana para tu autocuidado? Te aseguro que empezarás el día de una forma mucho más positiva y con muchísima más energía (y, además, de la positiva).

¿Y si en vez de hacerte una lista de doce tareas, te marcas tres y te comprometes a cumplirlas? Verás qué satisfacción sentirás cuando taches esos tres objetivos diarios.



3.6. MI MÉTODO DE PLANIFICACIÓN

Soy una persona bastante metódica, muy organizada, y creo que ésa es la clave del éxito.

Cuando digo éxito no me refiero a tener fama ni a ser Beyoncé o Rafa Nadal. **Para mí el éxito es vivir tranquila, tener una vida libre. Poder hacer lo que quiera, como quiera, cuando quiera y con quien quiera. Despertarme cada día amando mi vida y amando a la gente con la que la comparto. Disfrutar de las pequeñas cosas que me hacen feliz. Amar mi trabajo y creer cien por cien en lo que hago, manteniendo siempre la coherencia y teniendo un equilibrio en todas las áreas de mi vida.**

Eso es para mí la definición de tener éxito. Y no viene caído del cielo, hay que diseñarlo. Yo diseño la vida que quiero tener y tengo que deciros que, de momento, lo estoy consiguiendo. No obstante, las circunstancias cambian, nosotros cambiamos y, por lo tanto, nuestra organización y planificación irá cambiando según la etapa en la que nos encontremos, nuestro estilo de vida y nuestras circunstancias personales.



Mi forma de planificar mi tiempo, después de probar muchos sistemas, es la que mejor se adapta a mi vida en este momento.

ÁREAS DE PLANIFICACIÓN

Lo primero que hay que tener en cuenta es cuántas áreas hay que planificar. Cada uno tendrá unas diferentes, aunque la mayoría tenemos muchas en común.

La primera es la **personal**, después, la **profesional**, la **casa**, la vida **social**...

Es lo primero que debes analizar, **anotar tus áreas de mayor a menor importancia y después pasar a la acción**. Quizás tú no trabajes, por lo que el área profesional no la tendrás presente. O quizás no lleves la organización de una casa porque vives con tus padres, por lo tanto, esa parte no la tendrías que planificar.

TU SISTEMA PREFERIDO

Lo segundo que tienes que hacer es analizar el **tipo de planificación** que te gusta: a semana vista o a día por página, digital o en papel, etcétera.

MI SISTEMA PREFERIDO

Personalmente, yo en la actualidad no dispongo de agendas comerciales, pues, como ya te he dicho anteriormente, he creado una propia. Es un planificador muy completo, es mi **agenda doméstica**. Es de papel, con una serie de plantillas y en ella planifico mi vida en general. Desde las tareas que lleva una casa, como tareas de limpieza semanales, mensuales y anuales, finanzas domésticas, recetas o menús mensuales, pasando por mis tareas a nivel profesional, con mis metas anuales y objetivos mensuales, hasta mi área personal, con un control de hábitos y rutinas.

Todo esto es algo que relleno un par de veces al año e incluso hay cosas que ya ni cambio como, por ejemplo, las tareas de limpieza anuales, que

fijo una vez y ya las tengo para siempre. Es un tipo de planificador de vida, ya que va cambiando según van cambiando mis necesidades, pero no es algo que modifique cada día. También hay plantillas, como las del control de hábitos, rutinas, objetivos y metas o el mapa de los sueños, que leo y repaso cada día ya que me sirven como herramienta de meditación y motivación.

Por otro lado, dispongo de la **aplicación Google Keep en mi *smartphone***, como te he dicho anteriormente, para anotar todas las **listas de cosas** que se me ocurren de repente y que quiero sacar rápido de mi mente. De esta forma, las plasmo en su lista correspondiente y así ya no se me olvidan. Además, me resulta muy cómodo tenerlo en mi móvil, ya que éste siempre está conmigo.

De forma digital, también anoto los cumpleaños de todos mis familiares y amigos. Hoy en día, suele ser Facebook el que nos los recuerda, ¿verdad? Pero, de todas maneras, a mí me gusta tenerlo anotado en mi **Google Calendar**. Me salta una alarma ese día y así puedo felicitar a la persona de manera personal a través de una llamada o un mensaje pues, personalmente, no me gusta felicitar los cumpleaños a través de Facebook. Si, en general, eres más de formato digital, Google Calendar también puede ser una buena opción para planificar tus días. A mí no me funciona, pero los que somos de papel...

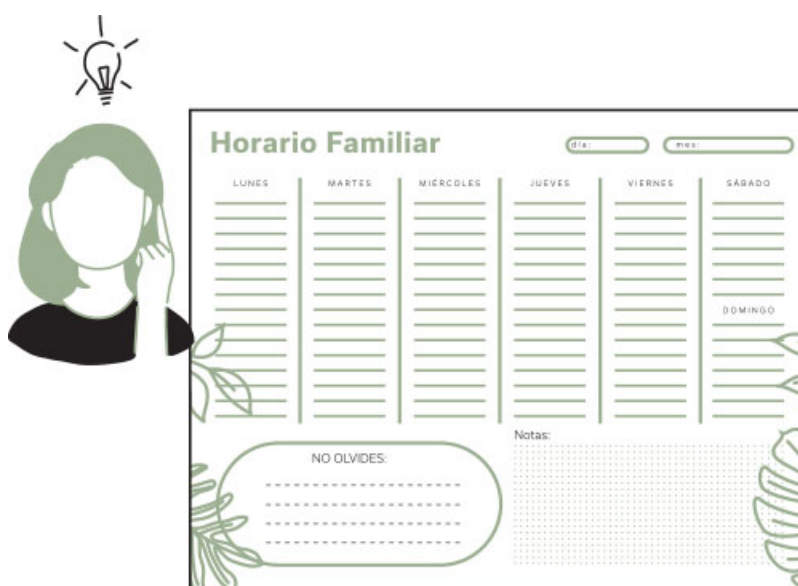


Para los eventos, citas o reuniones que tengo que fijar a medio/largo plazo, los anoto en mis **calendarios mensuales**. Éstos los suelo tener de forma fija pegados en la pared de mi zona de trabajo que, por cierto, está dentro de mi salón y que, por tanto, también pueden ver todos los miembros de mi familia. Además, **cada uno tenemos asignado un color** para que sepamos todos qué eventos importantes tenemos. Por ejemplo, mi marido tiene asignado el color azul y si él tiene un viaje programado para el día 2 de septiembre, lo escribe con su bolígrafo azul dentro del recuadro del día correspondiente. Así, tanto él como yo lo tenemos en cuenta, podemos organizarnos con tiempo y, sobre todo, no planificar nada para ese día. Si mi hija, que tiene asignado el color de bolígrafo rosa, tiene el día 7 de mayo una excursión con el colegio, se anota, y así podemos ir planificando la semana en función a ese evento...

Este sistema me resulta muy visual, ya que los eventos, citas o reuniones están marcados en su día, en su mes y en una pared donde todos los podemos ver rápidamente, a golpe de vista. Además, al utilizar el método de los colores detectamos de forma individual y muy rápida los eventos que tenemos cada uno. Y, por último, es una forma de planificación muy familiar y participativa, donde todos somos importantes y nos debemos respetar unos a otros.

También tengo un **organizador semanal** que utilizo en mi zona de trabajo. Se trata de una hoja donde aparece plasmada toda mi semana y que no suelo sacar de casa, la tengo siempre en mi mesa de trabajo. Ahí anoto todas las cosas que tengo que hacer esa semana, tanto a nivel personal como profesional. Este organizador semanal sólo lo utilizo yo, es mío y personal. Además de anotar todas las tareas que tengo para cada día de la semana, me fijo tres **objetivos semanales** que tengo que cumplir sí o sí. Antes me marcaba una lista interminable de tareas diarias que, por supuesto, casi

nunca cumplía y que, además, pasaban de un día a otro y de semana en semana, añadiéndose siempre alguna tarea más. Cada año, esa lista iba pasando por las 52 semanas y los 365 días del año, tachando de vez en cuando una o dos tareas y añadiendo a su vez tres o cuatro más. Era algo verdaderamente frustrante: me irritaba tanto cada vez que volvía a escribir la lista de cosas por hacer y que nunca llegaba a tachar... Muchas de esas cosas las anotaba el día 1 de enero y de verdad que iban pasando por el año sin ser tachadas hasta llegar el 1 de enero del año siguiente. Una auténtica tortura.



EJEMPLO: Sin duda, el problema era, además de la falta de prioridades, no establecer bien los objetivos. En mi lista de tareas del día 1 de enero puede ser que anotase, por ejemplo:

- Ordenar el trastero.
- Crear mi web.
- Cita con el dentista.

Hay que tener en cuenta que no es lo mismo programar que planificar. En el ejemplo anterior hay tres tareas totalmente diferentes y hay que saber anotarlas en el sitio adecuado, porque si no lo hacemos, entorpecerá nuestro día a día y, sobre todo, nuestros objetivos anuales.

En el caso de la cita con el dentista, es una cita, un evento ya programado con su día y su hora, con su principio y su fin. Esa cita debe estar anotada en su día correspondiente. En mi caso, estará escrita en color verde, ya que es mi color de bolígrafo, en el día y mes que corresponda del calendario familiar que hay en la pared de mi despacho y que todos podemos ver.

La tarea de ordenar el trastero es algo que queremos hacer, pero que no vamos a hacer hoy, a menos que esa tarea esté fijada a conciencia para ese día. Si no es así, fija un día concreto para esa tarea y no planifiques nada más para ese día. Puedes anotarlo en tu planificador semanal si es algo que vas a realizar esa semana o en el calendario mensual, en caso de que sea un día de otro mes. En este caso en concreto, el del trastero, yo lo tengo ya anotado en mi agenda doméstica, en la plantilla de tareas anuales. Ordeno a conciencia el trastero dos veces al año y ya lo tengo anotado para que no se me olvide. Justo cuando se va acercando la fecha que tengo programada en mi agenda doméstica para ordenar el trastero, le asigno un día de la semana concreto y lo planifico para no añadir ninguna otra actividad ese día.

En el caso del objetivo «crear mi web», es algo que no se puede hacer de golpe, de un día para otro. Es un proceso que tiene una serie de pasos a seguir, una meta a alcanzar. Por tanto, debes ponerle una fecha límite a ese objetivo y planificar las microtareas que requiere.

- Día 1: buscar informáticos.
- Día 2: comparar precios.
- Día 3: buscar colores corporativos.
- Día 4: crear los textos.

- Día 5: añadir las fotografías.

Estas pequeñas tareas son las que debes anotar en esa lista de tareas del día o de la semana. ¿Cómo te comerías un elefante entero? ¿De golpe? No, ¿verdad? Lo harías poquito a poco. Pues con los objetivos debemos hacerlo igual.

Y ya, por último, dispongo de un **planificador diario**. Aquí anoto mis tareas diarias por bloques de tiempo. Como ya conozco el tiempo que necesito para realizar la mayoría de mis tareas diarias, sé el tiempo del que dispongo para realizar cada cosa. Anoto todo lo que tengo que hacer, tanto a nivel personal como profesional o doméstico, y lo anoto por rango de horas. Normalmente lo cumplo, pero siempre surgen imprevistos o hay días en los que no tenemos la misma motivación de siempre. Por lo tanto, como esto es algo que yo me he creado y no tengo a nadie que me obligue a cumplirlo, puedo tener días en los que no siga el *planning* exactamente como estaba previsto. Si es así, no pasa absolutamente nada. **Ésta es una herramienta para hacerme la vida más fácil, más práctica y, sobre todo, más efectiva.**

Además, me marco tres pequeñas metas diarias: tres objetivos fáciles de cumplir, realistas y que, en la medida de lo posible, cumpliré y me sentiré fenomenal conmigo misma por haberlos cumplido. ¡Verás que si tú lo haces te sentirás igual de bien!

Estos tres microobjetivos diarios pueden ser:

- Preparar el menú mensual.
- Pedir cita con el pediatra.
- Escribir un capítulo de este libro.

RESUMEN

DIGITAL

- **Aplicación Google Keep:** Para las listas.
- **Google Calendar:** Para los cumpleaños.

PAPEL

- **Planificador diario:** Mis tareas diarias por bloques de tiempo + 3 objetivos diarios.
- **Planificador semanal:** Organizo mi semana entera tanto a nivel personal, profesional o doméstico + 3 objetivos semanales.
- **Planificador mensual:** Lo utilizamos todos los miembros de la casa, cada uno con un color asignado y anotamos eventos, reuniones, viajes, citas médicas, excursiones...
- **Agenda doméstica:** Diseñada por mí, con una serie de plantillas. No anoto nada de forma cotidiana, es un manual que me guía en mis tareas del hogar anuales, mensuales y semanales. También guardo recetas de cocina, mi lista de objetivos o mi mapa de los sueños. Al ser en formato archivador, guardo dentro tanto el planificador diario como las plantillas del planificador semanal. Y así queda todo unificado en un mismo sitio.

3.7. LEYES Y REGLAS DEL ORDEN, LA LIMPIEZA Y LA PRODUCTIVIDAD

LEY DE PARKINSON

Esta ley nos dice que **el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para que se termine.**

Es decir, esta ley conecta con nuestra tendencia a procrastinar, a dejar las cosas para otro momento y hacer que una tarea se vuelva mucho más compleja o a que pensemos que es más compleja de lo que realmente es.

EJEMPLO: Yo misma cuando empecé a escribir este libro. Me parecía misión imposible: un libro, unas doscientas páginas... En mi mente resonaban las siguientes palabras: miedo, difícil, imposible, tardaré años...

Por eso, fui procrastinando, yo sola me fui poniendo excusas por miedo. Hasta que un día leí que había personas que habían escrito un libro en sólo sesenta días y decidí fijarme un objetivo: puse fecha y me comprometí a escribir todos los días de seis a siete de la mañana.

Algo que me parecía imposible y que había estado dejando pasar durante casi un año, al fijar una fecha, comprometerme conmigo misma y asignarle un tiempo determinado, se pudo realizar finalmente.

LEY DE PARETO

La ley de Pareto dice que **el 20 por ciento del esfuerzo genera el 80 por ciento de los resultados. El 80 por ciento de las consecuencias proviene del 20 por ciento de las causas.**

EJEMPLO: El 80 por ciento de tu éxito depende del 20 por ciento de tu esfuerzo.

- El 20 por ciento del deporte que realices le aportará un 80 por ciento de beneficios a tu cuerpo.
- El 20 por ciento de lo que ordenes o limpies te aportará un 80 por ciento de bienestar.

Por lo tanto, no te obsesiones con hacer más, sólo tienes que hacer más de lo que realmente funciona.

LEY DE CARLSON

El trabajo interrumpido será menos efectivo y tomará más tiempo que el que se ejecuta de manera continua.

Esto es así, lo mires por donde lo mires. Así que si estás trabajando, limpiando el baño o haciendo una tarea de máxima concentración, elimina todos los ladrones de tiempo (redes sociales, televisión, *e-mails*...) y, además, facilítate la tarea poniendo todas las herramientas que necesitas cerca para evitar distracciones en el camino. Si estás trabajando en el ordenador, antes de sentarte llévate un vaso de agua, así no perderás concentración cuando te entre sed. O si estás limpiando el baño, ten cerca todos los productos y utensilios que necesites.

LEY O TEORÍA DE LAS VENTANAS ROTAS

El estado de desorden o deterioro de las cosas fomenta un empeoramiento en este estado de deterioro o desorden.



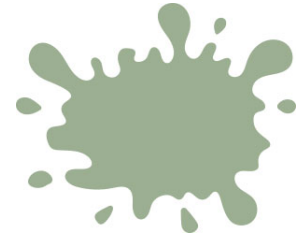
Este principio es una teoría de criminología que nos dice que mantener los entornos urbanos en buenas condiciones provoca una disminución de las tasas de criminalidad y vandalismo. También lo podemos aplicar al orden en nuestro hogar: el caos atrae más caos. Cuando un cajón está desordenado, la apatía y la pereza nos pueden y nos resulta más difícil poner orden que seguir dejando las cosas como están. Si por el contrario, un cajón está ordenado, siempre nos apetecerá más seguir metiendo las prendas de forma ordenada que guardarlas de mala manera.

LA REGLA DE LOS DOS MINUTOS

David Allen, experto en productividad, recomienda realizar en el momento exacto en el que las detectamos esas tareas sencillas que pueden subsanarse en menos de dos minutos. Si no se resuelven cuanto antes, se van acumulando y, al final, lo que se podía haber resuelto en dos minutos habrá que memorizarlo o anotarlo para ponerle fecha y sacarlo de nuestra mente. Posiblemente, si son muchas, cuando las vayamos a realizar nos requerirán mucho tiempo y esfuerzo extra.

EJEMPLO: Estás calentando un biberón y ves una mancha de tomate en la pared de la cocina. Si la limpias, tardas exactamente el tiempo que le queda al biberón para calentarse. Si la dejas, estarás durante días sintiéndote mal porque tienes que limpiar la mancha de tomate. Y

cuando, por fin, te dispongas a limpiarla, posiblemente no salga tan fácilmente como si lo hubieras hecho en un primer momento y requiera más tiempo y esfuerzo.



LA REGLA DE UNO POR UNO

Cuando algo entra, algo sale.

Esta regla es fundamental para evitar la acumulación. Piensa que si en tu cajón de las camisetas únicamente entran quince, si metes dieciséis ya no entran bien dobladas. Por eso, si quieres comprar una camiseta nueva, tendrás que despedirte para siempre de una camiseta vieja.

4

CÓMO ORDENAR TU CASA

4.1. DESHAZTE DE LO QUE NO SIRVE

«El problema principal del desorden es la acumulación.»

Sé que estás ansioso por empezar a poner orden en tu casa, y en tu vida en general, pero tienes que saber que todas las cosas llevan un proceso. Para mí, lo fácil sería decirte cómo ordenar de principio a fin un armario o una cocina —que aun así te lo voy a contar, no te preocupes— pero, como te comento, todo lleva un proceso. No podemos organizar sin antes ordenar y **no podemos ordenar sin antes desechar todo lo que no sirve y nos quita espacio**. Así que vamos a ir paso a paso y lo que toca ahora es deshacernos de todo lo que no nos sirve.



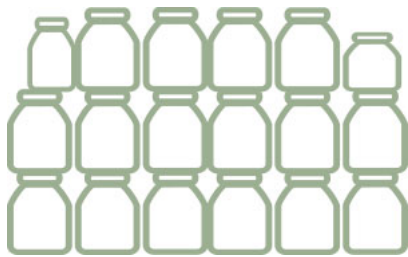
De esto ya hemos hablado al principio del libro, del apego. Yo diría que, de todo el proceso de organizar y ordenar nuestra casa, esta parte es la más complicada. Por ello, el trabajo de un organizador profesional es muy importante y ayuda muchísimo, pero también lo puedes hacer tú solo sin ayuda, si así lo prefieres.

Organizar tu casa entera y poner orden en tu vida no lo podrás hacer de un día para otro, esto debes tenerlo presente y no desmotivarte a la primera de cambio. Es muy importante que lo sepas, que seas consciente y, sobre todo, que no te agobies y que lo hagas a tu ritmo.

El principal problema del desorden es la acumulación. ¿Y quién no acumula cosas? Quien más y quien menos acumula o ha acumulado cosas en su vida. El problema de esta acumulación es el apego: el apego no es malo en sí, pero siempre en su justa medida, como todo. Todo en exceso es malo. Probablemente éste sea uno de los factores que hace que a la mayoría de las personas les resulte extremadamente complicado ordenar ropa, juegos, maquillaje... Aquí entran en juego las aficiones y gustos personales de cada uno: habrá quien acumule ropa como si su armario fuera un centro comercial y sea incapaz de deshacerse de ella, habrá quien acumule maquillaje o quien acumule chismes de repostería.



Hubo una época en la que guardaba todos los botes de cristal que usaba: el de las aceitunas, el del tomate, el de la mermelada, daba igual el tamaño que tuvieran. Tenía tantos que uno de los cajones de mi cocina estaba dedicado única y exclusivamente a los botes de cristal. Pero el día que puse orden en mi casa me di cuenta de que realmente ni los necesitaba ni les estaba dando uso, así que me deshice de todos. Nunca más volví a acumular tantos tarros.



No voy a ser yo quien te diga de qué debes deshacerte exactamente, eso lo tienes que decidir tú. Porque quizás yo ya no utilice los botes de cristal de las conservas, pero igual tú sí has encontrado un uso para ellos. O quizás yo no pueda gestionar veinte abrigos en mi armario, pero tú tengas un vestidor enorme donde sí quepan y, además, los utilices todos. Yo sólo te voy a guiar para que puedas tomar la decisión adecuada para ti.

EJERCICIO: Si tiendes a quedarte con todo, te recomiendo que te hagas las siguientes preguntas:

1. ¿Tengo espacio para guardarlo?
2. ¿Por qué lo guardo exactamente?
3. ¿Hace cuánto tiempo que no lo utilizo?
4. ¿Lo usaré el año que viene?
5. ¿Me gusta, me hace sentir bien?

Realiza este ejercicio con tranquilidad, sin prisas, y sé honesto contigo mismo. En tus respuestas hallarás la solución para saber si debes conservarlo o debes donarlo, tirarlo o reciclarlo.

Tenemos muchas cosas dentro de nuestro hogar que nos roban espacio:

- Objetos duplicados.
- Prendas que necesitan algún arreglo pero que nunca arreglas.
- Regalos que no te gustan.
- Cosas que no utilizas desde hace años.
- Cosas que directamente escondes porque no te gusta verlas.

Por el contrario, otras cosas no importa el espacio que nos quiten, las debes tener sí o sí:

- Cosas que usas cada día porque te hacen sentir especial.
- Cosas que usas constantemente porque las necesitas de verdad.
- Cosas especiales que te ayudan, te gustan y punto.

Piensa también en esto a la hora de seleccionar qué te quedas y qué no.

Es posible que quieras quedarte con todo, pero es poco creíble que no haya nada de lo que te puedas deshacer. Estoy cien por cien segura de que de cada habitación pueden salir varias cosas que no utilizas nunca.

La ropa se pasa de moda y nuestro cuerpo cambia. Los niños crecen, dejan de utilizar sus juguetes de cuando eran bebés... Esas cosas son las

que crean la acumulación, quitándonos espacio, energía y tiempo.

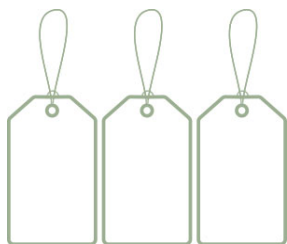
Un ejemplo muy claro lo vemos con la ropa: esa camiseta que guardas temporada tras temporada, que nunca te llegas a poner pero que siempre guardas pensando: «por si acaso el año que viene se vuelve a llevar». Pero ese «Por si acaso» nunca llega. ¿Por qué está ocupando espacio en tu armario, entonces? Abre los ojos de una vez por todas, decídete, ten valor y sácala ya de tu armario. Si ha pasado más de un año y sigues sin usar esa camiseta, deshazte de ella.

Por supuesto, existen algunas excepciones con el tema de la ropa. Por ejemplo, si tienes ropa de maternidad y quieres volver a quedarte embarazada, ropa de tus hijos mayores que estás guardando para tus hijos pequeños, vestidos de fiesta que se utilizan de boda en boda, o ropa de esquí. Asimismo, todos tenemos objetos que utilizamos sólo una vez al año, como la decoración de Navidad. Todo esto se guarda en su sitio —lejos de nuestro espacio del día a día—, en una caja con su nombre, y se mantiene hasta que se vuelva a usar.



¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Para ordenar cualquier zona de tu casa vas a necesitar tres cajas o bolsas. Etiquétalas de la siguiente forma:



DESHACER. DONAR. VENDER

Lo primero que debes hacer es sacar de cada armario, cada cajón o cada estantería todo lo que haya, mientras te vas haciendo las preguntas que hemos detallado en páginas anteriores. Sé totalmente sincero contigo mismo y ve colocando cada objeto o prenda en la caja o bolsa que corresponda:

Todo lo que esté defectuoso, roto, gastado o caducado, mételo en la caja de DESHACER.

Lo que te vayas a quedar, asegúrate de que realmente lo necesitas, te gusta y te resulta práctico, y ve dejándolo en un montoncito a un lado. Una vez hayas terminado con el proceso de selección, colócalo en su sitio. La caja de DESHACER, directamente al punto limpio y, por último, las cajas de VENDER y DONAR, déjalas cerca; de ellas te ocuparás cuando acabes de ordenar toda la casa.

Es en este momento cuando debe primar la practicidad, teniendo en cuenta de qué forma vas a utilizar las cosas para que sea lo más accesible posible. Por ejemplo: todas las mañanas te haces un café en tu cocina. Entonces, a la hora de ordenar, procura dejar un acceso fácil y rápido a las cápsulas de café, las tazas, el azúcar y las cucharillas y que, además, todo esté cerca de la cafetera.

De esta forma, perderás menos tiempo en las acciones que repites todos los días. ¿Y lo que no utilices a diario? Lo colocarás en los estantes más

altos. No tendría ningún sentido tener que subirte a una escalera para coger cada día tu taza de café favorita que usas cada mañana, ¿cierto?

RECUERDOS

Por otro lado, es lógico que quieras conservar alguna cosa que te trae buenos recuerdos, ya sean tuyos o de la infancia de tus hijos. Es normal, hay cosas que aunque no vayas a usar, las guardarás para siempre. Pero, en ese caso, te recomiendo que te hagas con una caja por habitante de la casa y la etiquetes con la palabra **RECUERDOS + el nombre del propietario**. Ahí sólo meterás recuerdos. Puedes ir retirando alguno e ir añadiendo más, pero ni se te ocurra tener más de una caja por persona. Por ejemplo: quieres meter una blusa que te hace mucha ilusión guardar porque te la regaló tu abuela, pero sabes que jamás te la pondrás. Sin embargo, cuando vas a guardarla te das cuenta de que ya no te cabe en la caja. Lo que puedes hacer, entonces, es recortar un trozo de tela y guardarla en representación de la blusa entera. Es un recuerdo.



No guardes por guardar. No guardes cosas que te traen malos recuerdos ni cartas de tus exnovios. No confundas recuerdo con amor. Volviendo al ejemplo de otro capítulo: la figurita del bautizo de tu sobrina, si no te trae un gran recuerdo y, además, no te gusta, no hace falta que la guardes, seguro que ya tienes fotos de ese evento. No por guardar esas cosas queremos más a esas personas.

«Sé selectivo con tus recuerdos.»

VENDE O DONA PARA COMPRAR ESPACIO

Una vez lo tengas todo ordenado y le hayas asignado un sitio a cada cosa, es el momento de ocuparte de las cajas de DONAR Y VENDER que habíamos dejado en *standby*.

Lo que sea para DONAR, puedes llevarlo directamente a asociaciones tipo Cáritas o, en el caso de libros, a bibliotecas, por ejemplo. Si se trata de juguetes, hay guarderías o centros de menores que también los aceptan. También puedes simplemente regalárselos a amigos y familiares que realmente los necesiten y les vayan a dar uso. Pero, eso sí, sácalo de tu casa lo antes posible. Si lo tienes a tu alcance, puedes volver a caer en la tentación de rescatar algo en un momento de debilidad y volver al mismo proceso del que ya habías salido.

Otra opción para esas cosas que están en perfecto estado pero que sabes que tú no utilizarás es VENDER. Cada vez hay más formas de hacerlo. Yo te recomiendo que utilices una plataforma tipo Wallapop, pero, eso sí, sé consciente de lo que vendes, ponle un precio muy razonable y ponle una fecha tope de salida. Si no lo has vendido en un mes, baja el precio a la mitad, y si en dos meses no lo vendes, dónalo o regálalo.

Eso fue lo que yo hice. Por una parte, subí fotos a Wallapop y, por otra, me fui a venderlo todo a un rastro. Cargué hasta arriba una furgoneta con todo tipo de cosas que me sobraban, que ya no utilizaba ni utilizaría más, por ejemplo: ropa de maternidad, ropa de mi hija, mía y de mi marido, o lámparas que ya no me gustaban. Me fui a un rastro de un pueblo de mi ciudad, puse una mesa y un burro de ropa y lo vendí prácticamente todo. Mientras lo iba vendiendo en el rastro iba eliminándolo de Wallapop. Esa mañana la dediqué única y exclusivamente a eso, me saqué un buen dinero y me deshice de muchas cosas que ya no utilizaría nunca más. Además, me encantó la experiencia: no lo había hecho nunca y me lo pasé genial. Sólo

me quedaron por vender tres o cuatro cosas a las que puse una fecha límite para que se vendieran en Wallapop, dos meses. Si en esos dos meses no se vendían, me desharía de ellas.



Al final, si lo piensas, tener objetos estancados para vender es lo mismo que tenerlos dentro de tu hogar sin usar: **te están robando un espacio.**

CONSEJO: Si te propones venderlos, márcate una fecha: uno o dos meses. Si no los vendes, sácalo de tu vida para siempre como sea.

Sea como sea, la cuestión es deshacerte de las cosas y si de paso te sacas un dinerillo, pues mejor que mejor. **Recuerda que cuando vendes los artículos que ya no necesitas a un precio mucho más barato de lo que te costaron, realmente no estás perdiendo dinero, estás comprando espacio.**

4.2. CREA SECCIONES, CLASIFICA

«Lo igual con lo igual.»

Estás justo en ese instante en el que vas a plantarle cara al desorden de tu casa de una vez por todas. Ya has hecho un buen descarte de las cosas que no quieres y **ahora es el momento de crear secciones, de clasificar los objetos**. Lo igual con lo igual. No tiene sentido que guardes la ropa deportiva en varias zonas de la casa. Por ejemplo: algunas camisetas en tu cajón del armario, otras camisetas y pantalones en el armario de la entrada, y los calcetines deportivos en un cajón en el baño. O imagina que guardas los medicamentos en la cocina, en el baño y en la zona de productos de limpieza. Sería un auténtico lío cada vez que necesitaras encontrar el termómetro, ¿verdad?

Un ejemplo muy claro, y que yo me jugaría un brazo a que hacemos el cien por cien de las personas —bueno, diré el 99,9 por ciento, que siempre hay gente para todo— son los cubiertos. Los tenedores, las cucharas y los cuchillos siempre están juntos en un cajón de la cocina, justo donde deben estar para que resulten funcionales y, además, todos dentro del correspondiente organizador para cubiertos. ¿Te das cuenta? Pues justo eso es lo que debemos hacer con el resto de objetos de nuestra casa.

Cuando estés ordenando el armario, junta todas las camisetas, los pantalones y las blusas. Si, en cambio, estás ordenando el baño, crea secciones por productos: faciales, corporales, de afeitado... Y así con cada objeto, prenda, alimento o producto que tengas en casa. Te aseguro que este gesto te hará la vida muchísimo más fácil.

4.3. UN SITIO PARA CADA COSA

«La clave del orden es asignar un lugar a cada cosa.»

Ya te has deshecho de todos los objetos, prendas o cosas que ya no te representan y que, por la razón que sea, no utilizarás nunca más. Además, has creado secciones clasificando cada tipo de objeto. De verdad que si has llegado hasta aquí, ya has hecho un buen trabajo.

Ahora, vas a comenzar a ordenar tu casa con las cosas que realmente te gustan, te sirven, utilizas y te hacen feliz. Tu casa antes estaba desordenada, además de porque había cosas que no se utilizaban y estaban acumuladas, porque las cosas no tenían su lugar y las ponías donde se te ocurría en cada momento. Así es realmente imposible que habite el orden en ningún sitio.

Ahora que ya estás ordenando, **la clave del orden es asignar un lugar a cada cosa.** De esta forma, sabrás que ese siempre será su lugar, que estará ahí cuando lo necesites y que, cuando termines de utilizarlo, lo devolverás de nuevo a su sitio.

Posiblemente, necesites organizadores, cestas o cualquier tipo de producto de organización para lograr mantener este orden. De eso te darás cuenta mientras vas ordenando, y el espacio del que dispongas será una gran ayuda para decidir cuántas cosas puedes mantener y de qué forma almacenarlas: si tu espacio es reducido, tendrás que reducir los objetos o prendas que no puedas gestionar. Si, por ejemplo, en tu cajón caben diez camisetas, ya sabes que no podrás tener once o comenzará de nuevo la acumulación y el desorden.

Las cestas organizadoras son geniales para crear espacio extra, ya que puedes sacar espacio de donde no lo hay. Por ejemplo, encima de un armario, o debajo de un mueble de baño. Nos aportan un espacio extra sin dejar de mantener el orden.

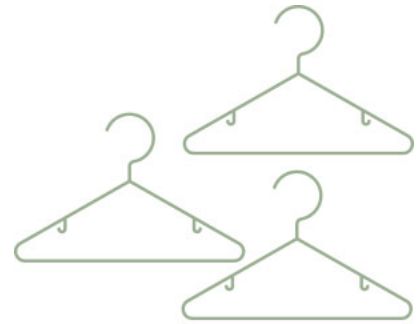
4.4. INVIERTE EN ORDEN

«A veces piensas que es gastar, cuando lo que realmente haces es ganar: bienestar, humor, espacio, paz...»

Algo que es fundamental para hacer las cosas bien es hacerlas bien desde el principio. Vas a poner en orden tu casa y tu vida de forma radical. Quieres que haya un cambio en tu casa, en tus hábitos y en tu forma de vivir para poder tener más paz interior, estar de mejor humor, tenerlo todo bajo control y poder llegar a casi todo de una forma mucho más automatizada que hasta ahora. **Ya que vas a hacer un cambio tan grande, hazlo bien desde el principio.**

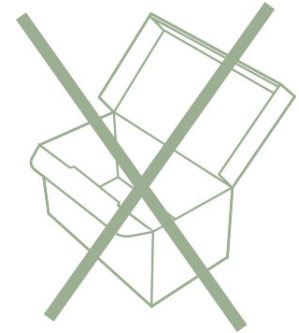
Imagínate que quieres hacer un cambio físico para verte mejor. Te vas a hacer un cambio radical: operaciones estéticas, plan nutricional, *personal shopper*, teñirte el pelo, entrenador personal, etc. Sí, son muchas cosas, es un cambio radical para después estar mejor contigo misma. Estamos hablando de nuestro cuerpo, lo máspreciado que podemos tener, entonces, ¿en qué manos te pondrías? ¿En un cirujano, peluquero o nutricionista que no tiene muy buena fama pero que es barato? No, ¿verdad? Invertirías en los mejores, y si no pagas a los mejores, entonces no lo hagas. Hay veces que no es nuestro momento.

En este caso, tiene que ser igual: nuestra casa es nuestro hogar, nuestro refugio, el lugar donde estamos a salvo, donde estamos a gusto, donde descansamos. Debemos cuidarlo porque, de forma indirecta, también nos estamos cuidando a nosotros mismos y a nuestra familia.



Te recomiendo que hagas una pequeña inversión en productos de orden y organización: tira todas las perchas que tengas de diferentes colores, materiales y alturas y compra perchas iguales, lo más finas posibles. Si empezaste un día a ordenar tus camisetas de forma vertical, utilizando cajas de cartón de zapatos, ahora es el momento de comprar unas buenas cestas. Piensa que es una inversión que haces una sola vez y que hará que tu vida sea mucho más sencilla, bonita e ilusionante.

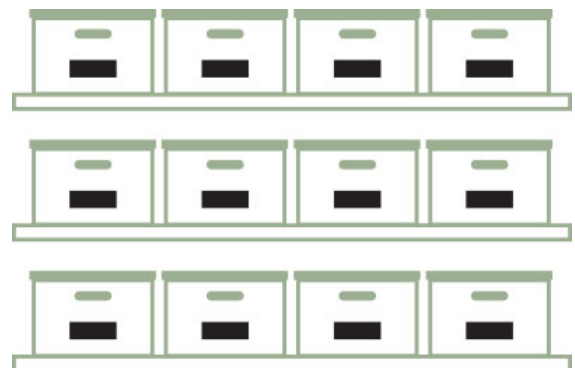
El tema de utilizar las cajas de zapatos para ordenar los productos de limpieza o las camisetas, a mí particularmente no me gusta. De hecho, algunos de mis clientes cuando me llaman para que los ayude con el orden de su hogar, observo que ya intentaron organizar su casa con el método de las cajas de zapatos. Veo que tienen zonas con estas cajas reutilizadas rotas o llenas de aceite, veo que tienen la pasta y el arroz en botes de aceitunas de diferentes tamaños, con tapas de diferentes colores y con la bolsita a medio terminar al lado de cada bote con una pinza. También veo cajas de zapatos donde la ropa ni siquiera cabe, ya que son más pequeñas de lo que deberían. En definitiva, un caos.



Y es que hacer todo este proceso es peor (recuerda: ya que lo haces, hazlo bien desde el principio). Para empezar, genera ruido visual, ya que cada caja es de un color y tamaño distinto que, además, se acaban estropeando y tienes que cambiarlas por otras (trabajo extra). Pero no sólo eso, también genera internamente una sensación de frustración enorme porque lo has ordenado, has hecho un trabajo que no ha dado los frutos que tú pensabas que daría, el caos sigue reinando en tu casa y tus días, y cada vez que ves esas cajas o esas bolsitas de pasta o arroz que se quedan por ahí perdidas en el armario de la cocina te entran los siete males y lo terminas pagando con todo el mundo. Es una rueda.

El desorden es así.

Hoy en día, existen múltiples opciones para poner orden en nuestra casa. Cada vez lo tenemos más fácil. En mi web <www.ordenotucasa.com> tienes muchísimos productos de orden y organización para ponerte manos a la obra lo antes posible.



Hay quien dice que prefiere ordenar su casa con productos reutilizados primero y luego ya cambiarlos por unos mejores para, de esta forma, no comprar más cestas o botes de los necesarios. Yo no estoy de acuerdo en eso. Para empezar, porque hoy en día con tu tique de compra te devuelven el dinero o te hacen un vale en todas partes y, también, pienso que hacerlo para después rehacerlo es una pérdida de tiempo y que la mayoría de veces no llegamos a rehacer porque nos da pereza volver a cambiarlo todo. Eso sí, al cabo de unos meses nos desesperamos porque las cajas se rompen y porque ese orden que parecía perfecto era sólo un espejismo. Por otro lado, a muchas personas que ordenan su casa con este método del reciclado les ocurre algo contraproducente: empiezan a acumular, de forma casi compulsiva, cajas y botes para cuando se les rompan los que ya tienen en uso.



En cambio, con los productos de orden y organización eso no ocurre: no los tienes que reponer más, haces sólo una primera inversión y te olvidas para siempre. A partir de ahí, lo único que te traerán serán beneficios. De ahí que diga que es una inversión.

De todas formas, entiendo que hay personas que no disponen del dinero para hacer esa pequeña inversión o no les apetece. Cada uno tiene unas prioridades y es perfectamente lícito, pero recuerda que **te estoy dando las**

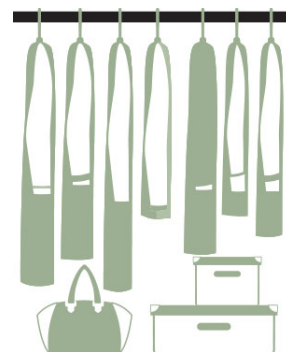
pautas para ordenar tu casa y tu vida de una vez por todas, y ese paso es fundamental.

4.5. ORDEN POR ESTANCIAS

«En cualquier estancia de la casa, menos es más.»

4.5.1. El armario

Siempre que me llaman para ordenar una casa completa empiezo por la zona del vestidor o del armario, dependiendo del tipo de casa que sea. Y cuando alguna persona que se interesa por mi trabajo me pregunta por dónde empezaría a ordenar una casa, siempre les digo lo mismo: por la ropa.



Me gusta empezar por los armarios, ya que la imagen es muy importante para mí. Bueno, para mí y para todos. La primera impresión es la que cuenta y, aunque pueda parecer algo muy superficial en primera instancia, al fin y al cabo, es así. Así que, aunque nuestra casa la tengamos hecha un desastre, nosotros no podemos permitirnos estar igual. Vamos a

poner en orden nuestro armario y tener la ropa que realmente nos gusta, nos favorece y la cantidad justa para poder crear combinaciones fácilmente.

Además de ser organizadora profesional, también soy asesora de imagen y quizás esa sea una de las razones por las que me resulta tan importante tener el armario en perfecto estado, tanto en el orden como en el estado de las prendas. A las personas que les gusta la moda y les gusta comprar ropa muchas veces se les va de las manos y compran por estímulos, sin pensar si esa prenda tiene otra sustituta igual o muy parecida ocupando ya su sitio en el cajón del armario, o ni siquiera si hay hueco suficiente en el armario para poder gestionar esa nueva adquisición. A quien le gusta la moda, le gusta comprar por impulso y muchas veces sin pensar en las consecuencias.

Por otro lado, hay personas a las que no les gusta nada la moda, no saben cómo crear combinaciones y odian ir de *shopping*. Pero no por ello estas personas tienen el armario en mejores condiciones, en muchas ocasiones sucede todo lo contrario. Estas personas suelen tener mucha ropa, en mal estado o mal ordenada: prendas pasadas de moda, tallas más grandes que la suya y, además, muchos colores iguales o prendas duplicadas.

En definitiva, nos guste o no nos guste la moda, todos, por regla general, tendemos a guardar ropa y más ropa. Si ya no te va bien, piensas que quizás puedas adelgazar; si es algo que ya pasó de moda, piensas que las modas siempre vuelven... Y ahí tienes los pantalones de campana dos tallas más pequeños que la tuya actual, por si se vuelven a llevar. Y, por mucho que guardes y guardes por si acaso, al final, siempre usas la misma ropa. ¿Me equivoco?

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Te recomiendo que elijas un día que estés solo en casa. Pon tu música favorita, escucha un pódcast interesante de crecimiento personal —son mis favoritos— o del tema que a ti te guste. Ponte ropa cómoda y ¡manos a la obra! Además, si puedes, **haz una foto del antes y del después**. Verás la satisfacción que te dará cuando las veas. Incluso puedes mirar la foto del después cuando se vuelva a desordenar un poco para motivarte.

Primero, saca absolutamente todo lo que hay dentro del armario y sepáralo en montones según el tipo de ropa: junta todas las camisas, las camisetas, los pantalones, los vestidos... Y no sólo la ropa de tu armario: si tienes abrigos en el armario de la entrada o ropa de otras temporadas debajo de la cama o en el trastero, ahora es el momento de reunirla toda, hacer una buena limpieza y quedarte con lo justo y necesario.



Una vez lo hayas sacado todo, es el momento de decidir con qué te quedas y qué se va, y te aviso de que este paso es el más complicado. Crea dos montones, puedes utilizar dos bolsas de basura tipo saco o dos cajas de mudanzas grandecitas, lo que más cómodo te resulte. De esto ya te he hablado en capítulos anteriores pero vamos a recordarlo. Elige prenda por prenda con qué te quedas y con qué no. En las bolsas ya sabes lo que hay que poner: lo que donarás y lo que tirarás. Para la ropa que sí te quedas realmente no necesitas ninguna bolsa ya que lo vas a guardar a continuación, así que la dejarás en un montón cerca del armario. Si, por

ejemplo, tienes prendas que sí quieres pero tienes que llevar a arreglar, debes dejarlas aparte pero a la vista, para llevarlas lo antes posible y que no se vuelvan a acumular. Para ello marca un día y una hora en tu agenda. O si tienes prendas que te quedarás pero que son de otra temporada, puedes dejarlas momentáneamente a un lado, y después las guardaremos bien dobladas en su zona correspondiente.

Aquí, además de las preguntas que ya te he contado anteriormente, vas a añadir éstas:

- ¿Me sienta bien?
- Si necesita algún arreglo, ¿lo voy a arreglar?
- ¿Está totalmente desfasado?

Si contestas que no a cualquiera de las dos primeras preguntas o sí a la tercera, directamente esa prenda debería ir a la bolsa de donar o tirar. La primera pregunta responde a que si la prenda no te queda bien, ten por seguro que no la vas a usar y será un estorbo acumulado en tu armario. Quizás en un año adelgaces, pero entonces te tendrás que comprar ropa nueva porque toda la que tienes de tu talla te va a quedar grande. Así que no merece la pena que guardes ropa de otras tallas por si acaso.

Soy consciente de que es complicado deshacerse de la ropa, pero es una tarea que tenemos que hacer para poner fin al caos. Debemos ser sinceros con nosotros mismos: ¿Qué prefieres? ¿Un armario funcional con ropa que te sienta bien y utilizas? ¿O un armario caótico en el que no encuentras nada que ponerte?

Quédate única y exclusivamente con lo que te gusta de verdad, con las prendas que te hacen sentir bien, quédate con todo lo que te pondrías cada día sin pensar.

Una vez has vaciado completamente el armario y seleccionado lo que te quedas, aprovecha para limpiar el armario a fondo.

Coloca la ropa por secciones, es decir: todos los pantalones juntos, las faldas juntas..., y si lo ordenas por colores, como hago yo, mejor que mejor. Así, todas las camisetas blancas quedarán juntas, las amarillas, las naranjas..., hasta llegar al negro. ¿Por qué hago esto? Porque así, a la hora de elegir lo que me voy a poner, lo veo todo mucho más fácil. Si quiero ponerme un pantalón negro sé exactamente dónde tengo que mirar y no pierdo tiempo buscando. Además, así le estoy asignando un sitio a cada cosa.

Utiliza perchas iguales y lo más finas posible, así ganarás espacio. Es una de las inversiones en productos de orden que más recomiendo. Crea secciones también para el resto de complementos del tipo bufandas, bolsos, gorros, guantes, pañuelos, bañadores... Que cada cosa tenga su lugar, ¡recuérdalo!

PLANIFICAR EL ARMARIO

A veces, por cuestión de espacio, tenemos que compartir armario con otra persona. Sin ir más lejos, a mí me pasa: en un armario de dos puertas guardamos la ropa mi marido y yo. Me encantaría tener uno más grande, mejor aún, uno para mí sola, o incluso un vestidor. Y lo tendré, pues es uno de los deseos de mi mapa de los sueños del que te hablaba en el capítulo 1. Pero, de momento, vivimos con un armario pequeño y, además, compartido.

Eso no significa que mis blusas estén guardadas con las camisas de mi marido. ¡Nunca! **Debemos planificar el armario a conciencia**. Cada una de las zonas del armario, desde el altillo hasta el suelo, debe estar dividida entre dos y no se debe mezclar nunca la ropa. Para uno, la parte derecha y

para el otro, la de la izquierda, eso lo primero. Si en cada zona se pueden poner cajones individuales es perfecto, pero si no es tu caso y sólo tenéis una cajonera, cada uno debe elegir sus cajones. En el caso de que queráis añadir o cambiar algún módulo al armario, éste es el momento perfecto para hacerlo. **Todo debe estar muy bien asignado** y planificado, así evitaremos mezcla de ropa, caos, enfados y problemas.

Si tienes baldas muy altas y profundas, te recomiendo que las «cajonices». Es decir, utiliza cestas para guardar la ropa en las baldas. De esta forma, creamos una especie de cajón en un espacio grande donde no lo hay. Cuando las baldas son muy grandes y apilamos las camisetas, lo que termina sucediendo es que al intentar buscar una, la torre de camisetas acaba cayendo. Entonces, como seguramente tenemos prisa, lo dejamos para recogerlo luego, pero luego nunca existe y ese espacio de balda termina siendo un caos.

Y ahora te estarás preguntando cómo se guardan las camisetas en cestas, ¿no?

CÓMO GUARDAR LAS PRENDAS

Después de planificar el armario y de que cada miembro de la casa tenga su propio espacio bien delimitado, es el turno de guardar en el armario las prendas que hemos seleccionado para que sigan formando parte de nuestra vida. Los pasos previos son tan importantes para tener un armario bien estructurado y práctico que si no los hacemos y volvemos a meter todas las prendas de nuevo, lo único que conseguiremos es que todo siga igual, que siga existiendo acumulación o falta de espacio y, por consiguiente, estrés, irritabilidad y muchos otros factores que nos afectan, de forma inconsciente, en nuestro humor y en nuestra vida en general.

Algo que ya sabemos, por supuesto que esto no hace falta que os lo diga yo, es que algunas prendas se doblan y otras se cuelgan. Hasta ahí, perfecto. Pero, exactamente, ¿qué se percha y qué se dobla?

COLGAR:

- Chaquetas
- Cazadoras
- Abrigos
- Vestidos
- Pantalones de vestir
- Pantalones (opcional)
- Blusas y camisas
- Kimonos
- Chalecos

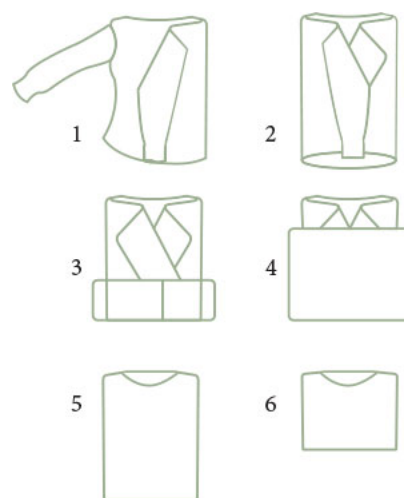
DOBLAR:

- Camisetas
- Ropa interior y pijamas
- Jerséis
- Pantalones

Como ves, los pantalones están en los dos sistemas de doblado. Y es que los pantalones de vestir deben ir colgados sí o sí, pero el resto de pantalones pueden ir de las dos maneras: o doblados en vertical en cajones —yo lo tengo así y es genial— o colgados en perchas. Si tienes poco espacio para colgar prendas, doblar los pantalones y guardarlos en un cajón te vendrá bien. Además, aunque parezca raro, los pantalones se arrugan mucho menos

de esa forma. Y al estar doblados uno detrás de otro, los podemos ordenar por colores o por estilo de pantalón.

Hay que tener en cuenta que sólo debemos colgar **una prenda por cada percha**. Y, además, las camisas y chaquetas deben tener abrochado, por lo menos, el primer botón, para evitar que se deformen o que se caigan y se terminen perdiendo en el fondo del armario.



En cuanto al sistema de doblado de las prendas, a mí me gusta mucho hacerlo de forma vertical, pues es bastante fácil y el resultado es muy bueno: se arrugan menos las prendas al no tener la presión de otras prendas arriba comprimiendo a las últimas y no se quedan marcas de los pliegues. Además, lo localizas todo mucho mejor y, como te decía con los pantalones, puedes ordenarlo por colores. Sobre todo, el orden se mantiene mucho mejor al no tener que desdoblar el resto de camisetas cada vez que sacamos una y no te olvidarás de ninguna prenda que se quede en el fondo de la balda o cajón, pues las verás todas a la vez. Por supuesto, este doblado debe hacerse dentro de organizadores de cajón o cestas para que las prendas tengan un tope y, sobre todo, para crear secciones. Por ejemplo, en una cesta, las camisetas de manga corta, en otra, las de manga larga y en otra, las de tirantes.

El doblado vertical tiene muchas ventajas, pero tampoco hay que obsesionarse. Si, por ejemplo, te resulta complicado doblar los calcetines de forma vertical, no se te da bien, sientes que pierdes el tiempo y, además, te resulta mucho más cómodo doblarlos en bolitas como toda la vida se ha hecho, ¡hazlo así! Cada uno tiene que buscar su método, la forma que le sea más fácil y cómoda.

RECUERDA: Estamos ordenando para hacernos la vida más fácil, no porque esté de moda el doblado vertical y quede más bonito.

Ropa interior

Para la ropa interior debemos seguir el mismo patrón. Deshacernos de lo que esté roto, en mal estado o no nos siente bien. Buscar un sitio que sea accesible y nos facilite la elección de este tipo de prendas en nuestro día a día. Añadir un organizador para el cajón que hayamos decidido y, de esta forma, crear límites para que no se nos tambalee la ropa interior dentro del cajón. Ordenarla por secciones: braguitas, tangas, sujetadores, calcetines..., y, a su vez, por colores.



Si, cuando estás seleccionando con qué te quedas y con qué no, te das cuenta de que no quieres quedarte con nada porque no te gusta, no te sientes a gusto contigo misma, no es tu talla y te aprieta demasiado, o no has calculado bien tu talla de sujetador y tienes todos los sujetadores grandes o

pequeños, te recomiendo que aproveches las rebajas para hacer una renovación de ropa interior. Muchas veces no le damos a este tipo de prendas la importancia que tienen, pero son vitales para sentirse bien con uno mismo. Cuando llegamos a casa y nos quitamos la ropa para ducharnos y ponernos el pijama, ver en el espejo un bonito conjunto de ropa interior, de nuestra talla exacta y con la forma perfecta es muy satisfactorio y hace que inconscientemente nos queramos un poquito más.

Pijamas

Más de lo mismo. Deshazte de todos los pijamas que no te sientan bien o no te gustan. Elimina también los pijamas con agujeros, rotos o descoloridos. Y, por supuesto, deshazte de las camisetas de publicidad para estar por casa. Recuerda que nosotros somos lo más importante que tenemos y nuestra casa es nuestro refugio, donde debemos estar lo mejor posible. Cuídate, cómprate cosas que te hagan sentir bien. En este caso, un pijama bonito, con un tacto agradable y que, además, te haga sentir mejor contigo misma es, también, una inversión. Y, por supuesto, busca un sitio para guardar todos los pijamas juntos.



Ropa de deporte

En ocasiones, o en la mayoría de las ocasiones, metemos en el armario todo tipo de ropa. Y eso es un error. En nuestro armario debemos tener únicamente las prendas y complementos que utilizamos en nuestro día a día. En el caso de la ropa y complementos de deportes que solemos realizar

de vez en cuando —senderismo, esquí, natación, golf...—, debemos crearles un sitio fuera de nuestro armario: puede ser debajo de la cama o en el trastero en cajas transparentes etiquetadas con el nombre del deporte, para que cuando las necesitemos nos resulte fácil poder encontrarlas. Pero nunca dentro de nuestro armario.

Respecto a la ropa de deporte que utilizas a diario, o por lo menos una vez a la semana, sí que puedes destinar para ella un cajón, una balda o una cesta dentro de tu armario. Eso sí, sé totalmente sincero contigo mismo: si no la utilizas al menos un día a la semana, no la tengas ahí.

Piensa que, para empezar, te está robando un espacio valiosísimo dentro de tu armario en el que podrías poner otro tipo de ropa o simplemente tener de forma más desahogada la ropa que ya tienes. Además, cada vez que abres el armario y ves esa ropa ahí, te sientes culpable por no tener la fuerza de voluntad para hacer ejercicio, salir a correr o ir al gimnasio. Porque, no nos engañemos, si no hacemos deporte no es por falta de tiempo, es por falta de prioridad.

Bolsos

En el caso de los bolsos, te recomiendo que tengas un espacio dedicado para ellos. Reserva una balda, el estante de debajo de la ropa colgada o el altillo. Si tienes una estantería aparte y prefieres tenerlo ahí, genial. Los bolsos deben tener su lugar y se deben ver todos de un simple vistazo; no debes meter un bolso dentro de otro ya que **«lo que no se ve no se usa»**.



Además, deben estar en vertical, uno al lado del otro, de mayor a menor tamaño y ordenados por colores, del más oscuro al más claro. Te aseguro que, de esta forma, te será mucho más fácil elegir un bolso u otro. También, te recomiendo que utilices separadores de bolsos para separar uno de otro y, sobre todo, para evitar que se espachurren o que se caigan hacia los lados como fichas de dominó.

Por otro lado, te recomiendo, en el caso de los bolsos y el resto de complementos tipo cinturones o bufandas, que seas mucho más selectivo en tu compra. Que no compres por comprar y que tengas **menos pero de mejor calidad**. Los bolsos de calidad son artículos que aumentan su precio cada año: un bolso de Louis Vuitton o de Chanel hoy puede costar mil quinientos euros y dentro de unos cuantos años, casi el doble. Por lo tanto, estos artículos de lujo son una auténtica inversión y, por supuesto, una herencia para tus hijos. Yo así lo hice y poco a poco me he ido comprando bolsos de lujo. Mi primer Louis Vuitton lo compré con el dinero que ahorré en mi hucha para lujos (en el apartado 5.8. te cuento de qué se trata) y ahora ese bolso vale seiscientos euros más de lo que a mí me costó, está en perfecto estado y será un precioso regalo para mi hija cuando sea mayor.

Así que te recomiendo que, si puedes, inviertas en uno de estos bolsos, que, además, muchas veces son el complemento perfecto para adornar un *look* de lo más sencillo.

Con tener tres o cuatro bolsos es más que suficiente. Elige colores neutros para que te puedan combinar perfectamente con todas las prendas de tu armario: uno negro, otro camel y otro beige serían suficientes. Luego un par de bolsos de mano y ¡arreglado!

«Menos es más.»

Complementos

Para el resto de complementos tipo **cinturones, pañuelos o bufandas** te doy el mismo consejo que con los bolsos: menos, pero de mejor calidad. Mejor tener dos cinturones de piel que tener diez de mala calidad. Lo barato siempre sale caro: un buen cinturón te puede durar toda la vida; en cambio, un cinturón de mala calidad te durará dos temporadas. Aunque no se te rompa y lo puedas seguir usando, la parte de la correa empezará a pelarse y la parte de la hebilla cambiará de color. Y eso no da buena imagen.

En cuanto a los complementos tipo **bisutería y joyas**, debes seguir los pasos previos a ordenar. Júntalos todos encima de una mesa y haz una selección a conciencia de lo que realmente usarías en la actualidad. Deshazte de todas esas joyitas que ya están pasadas de moda o que no van con tu estilo actual y, también, desecha todos los collares, anillos, pendientes y pulseras que estén en mal estado.

Cuando tengas lo que realmente te vas a poner cada día, guárdalo en un lugar que puedas ver sin tener que buscar demasiado. Las cajitas de metacrilato con varios huequitos son perfectas para esto, yo lo tengo así: una cajita para pendientes, otra para pulseras y anillos y otras dos para cadenas. En cada hueco pongo uno o, como mucho, dos artículos. Excepto en el caso de las cadenas, que sólo guardo una por compartimento porque si no se anudan y luego cuesta mucho deshacerlo.

TRUCO: En el caso de que tengas joyas de oro que no utilices nunca y sepas que nunca utilizarás —ya sean de tu bautizo, comunión, de tu abuela o de tu madre—, una muy buena opción para darles uso y llevar siempre contigo esos recuerdos es juntar todas esas joyas y llevarlas a un joyero. Con ellas, pídele que te diseñe una joya que te encante, puede ser un anillo, por ejemplo. Fundiendo todo ese oro y utilizando quizás alguna piedra que llevaba alguna de esas joyitas se podrá crear un anillo o un colgante que realmente te encante y quieras usar

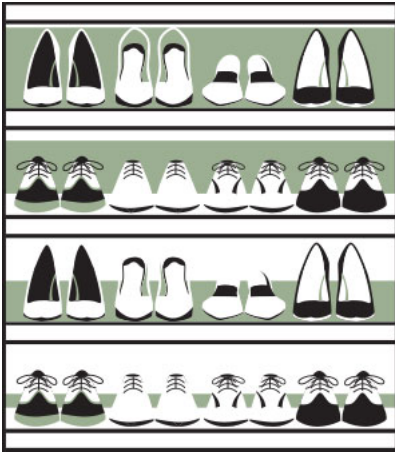
siempre. De esta forma, no acumularás tantas joyitas pero tampoco las tirarás o venderás y siempre llevarás contigo a esas personas o momentos que representan.

Zapatos

Los zapatos están en tierra de nadie. Con la ropa sabemos con claridad qué debemos doblar y qué debemos colgar, pero los zapatos, ¿dónde y cómo los debemos guardar? Bueno, realmente no es que debamos, pues parece que os lo esté imponiendo. Cada uno puede hacerlo como mejor pueda o directamente como quiera, por supuesto. Pero después de trabajar ordenando casas muy diferentes y según mi experiencia propia de mudarme varias veces de casa, os puedo contar cuáles son las distintas formas de guardar el calzado y lo que yo os aconsejo.

Lo primero de todo es **ser conscientes de nuestro estilo de vida**. De nada sirve que mantenga los doce pares de tacones de aguja que utilizaba casi a diario cuando aún no tenía hijos cuando en la actualidad sólo uso zapatillas y sandalias con cuña. Sí, los vemos y nos encantan y creemos que nos los pondremos, pero es que realmente ya no aguantamos con ese tipo de zapatos ni quince minutos, por no hablar de las pocas ocasiones que tenemos para utilizarlos. Yo, personalmente, cuando tengo una cena o una ocasión especial donde utilizar zapatos de tacón, utilizo un par que tengo que son muy cómodos.

Así que lo primero que tenemos que hacer es ser sinceros con nosotros mismos y hacer una buena limpieza —aunque nos duela— de todos esos zapatos que no utilizamos. **Nos quedaremos únicamente con lo que realmente nos guste y nos resulte cómodo, a lo que demos un uso real en nuestro día a día y que podamos gestionar dentro de nuestro zapatero.**



Dónde guardar el calzado

Lo siguiente que tenemos que hacer, ahora que tenemos mucho menos calzado para guardar, es decidir dónde ubicarlo. Si tienes un vestidor con baldas o con un zapatero, no hay dudas: ahí irán guardados tus zapatos. ¡Perfecto! Luego te cuento exactamente cómo guardarlos.

Si no tienes la suerte de tener un vestidor, aleja de tu mente la idea de guardar tus zapatos en tu armario, al menos, sin antes descartar el resto de opciones.

¿Por qué no guardar el calzado en el armario? Porque normalmente el armario está dentro de nuestra habitación y nuestra habitación es la zona de la casa donde vamos a descansar y a relajarnos. Es la zona de nuestro hogar donde más paz se debe respirar, y no precisamente olor a pies. Porque, nos huelan o no nos huelan los pies, el calzado que utilizamos cada día guardado en un lugar pequeño y cerrado junto con más calzado huele, y no bien precisamente. Además, por si no lo sabías, ese olor se impregna también en tu ropa, aunque tú no lo notes.

Está claro que si no hay otro espacio y no nos queda otra opción, tendremos que guardarlos ahí sí o sí. Pero, eso sí, utilizando algunas medidas para evitar esos olores.

Por ejemplo, utiliza cajones destinados para guardar el calzado que sean transparentes para poder localizarlos fácilmente y con ranuras de ventilación. En mi tienda *online* los tienes a tu disposición. Ventila el armario cuando ventiles la habitación: aprovecha esos diez minutos en los que ventilas la habitación para abrir de par en par tu armario.

Seguramente estés pensando que tú guardas los zapatos dentro de tu armario porque no te queda otra opción. Y posiblemente sea así, no te lo discuto. Pero he tenido muchos clientes que también lo pensaban y no veían más allá. O simplemente ni lo imaginaban, lo hacían así porque lo llevaban haciendo desde que eran pequeños, igual que lo hacían sus padres o sus abuelos.

Así que igual, al leer este capítulo, puedes revisar tu casa y poner un zapatero donde antes sólo había una pila de revistas cogiendo polvo.

Eso exactamente ocurría en 2017, en la primera casa que fui a ordenar cuando me embarqué en esta profesión de organizadora profesional. Mi clienta estaba desesperada porque no le cabía nada dentro de su armario, no encontraba la última camiseta que se había comprado una semana antes en las rebajas de una tienda bastante cara de Barcelona y me contaba, bajando el tono y tapándose la boca para que nadie nos escuchara, que sospechaba que se la había podido robar su asistente de hogar. Estaba realmente enfadada y al borde de llanto, ya que justo le acababan de dar una mala noticia sobre las notas de uno de sus hijos en ese preciso momento. Yo, que entraba por primera vez en el armario de una desconocida para ordenárselo, me encontré, de repente, con aquella situación...

Lo primero que hice fue intentar tranquilizarla, contándole todos los beneficios que le traería tener su armario ordenado. Le conté lo que haríamos a continuación: sacaríamos todo, absolutamente todo, de su armario, lo limpiaríamos y nos pondríamos a analizar cada una de sus

prendas. Así lo hicimos, y después hicimos lo mismo con el calzado, que habitaba en su armario justo debajo de las prendas de ropa. Tenía tanta ropa —mucho hasta con etiquetas puestas— que no se podían casi ni mover las perchas. Intenté que se deshiciera de varias prendas, y así lo hizo, pero aun así era imposible volver a meter lo seleccionado de nuevo en el armario. Le comenté la opción de quitar los zapatos de dentro del armario y ubicarlos en otro lugar, pero estaba totalmente obcecada en mantenerlos ahí: «Toda mi vida he tenido los zapatos junto con la ropa, dentro del armario, desde que era pequeña. No concibo la posibilidad de guardarlos en otro lugar».



Yo, que siempre llevo productos de organización en el maletero para mis clientes, bajé al coche, decidida a mostrarle cómo quedaría su ropa cuando sacásemos todo el calzado de dentro del armario.

La verdad es que ella no tenía falta de espacio en su casa precisamente y podía haber comprado un gran zapatero o incluso hacerse uno a medida. Pero, mientras hablaba con el director del colegio de su hijo, yo me dispuse a crear de forma temporal mi sistema: las cajas transparentes con ranuras de ventilación apiladas una encima de otra. Puse unas diez cajas y al lado otras diez, con un par de zapatos dentro de cada caja. Veinte pares en total de tacones, zapatillas, bailarinas, sandalias e incluso chanclas de playa: todo su calzado reunido en cajas con la tapa frontal transparente ubicadas en un hueco entre dos columnas que parecía hecho a medida. Justo ahí, tenía una torre de revistas de moda guardadas desde el año 1990.

Cuando volvió de hablar por teléfono con el director del colegio de su hijo y vio que había quitado su torre de revistas y había montado un zapatero «temporal», miró su armario y dio un grito. Yo me asusté, lo había hecho con toda mi buena intención y pensaba que me había metido en un lío, que no servía para el trabajo, que no sabía quién era esa mujer ni lo que me podía llegar a hacer por haberle quitado sus tan preciadas revistas y sacado sus zapatos del armario. Por un instante, sentí miedo.

Después del grito, se puso a buscar como una loca una bolsa de basura de saco, de las que habíamos utilizado para meter la ropa y el calzado que donaría a una asociación, y, sin decirme nada, comenzó a meter la colección de revistas dentro de la bolsa.

«Gracias, Leticia. ¡Me encanta, me encanta, me encanta! Son todo ventajas: ahora tengo más espacio en el armario, ya no tengo que agacharme para buscar los zapatos y, además, queda hasta bonito. ¡Ay! Qué emoción, Leticia. Muchísimas gracias.»

Uf, respiré hondo. No había metido la pata, lo había hecho bien. Menos mal, porque si no, posiblemente ya no habría vuelto a ordenar una casa jamás en mi vida.

Le expliqué que podíamos subir la barra de su armario y añadir otra debajo, así tendría mucho más espacio y podría incluso dividir la ropa: en la barra superior, las partes de arriba y en la inferior, las partes de abajo. Todo era para hacerle la vida mucho más fácil.

Cuando terminamos con su habitación y todo quedó perfecto, me abrazó, me dijo que le encantaba el resultado y que sin mi ayuda jamás habría visto más allá y no habría dado el pequeño paso de sacar del armario los zapatos. **Y es que hay veces que necesitamos un pequeño empujón externo para dejar de hacer algunas cosas que creemos que no tienen otra opción.**

Me despedí de ella feliz, contenta y orgullosa por el gran trabajo que había realizado y, sobre todo, por lo contenta e ilusionada que estaba mi primera clienta con su zapatero nuevo. Y, también, me fui tranquila, sabiendo que su asistente del hogar no se quedaría sin trabajo por ladrona: la camiseta apareció dentro de una de las cañas de sus botas altas.

Si tu casa es grande como la de mi clienta, te recomiendo que optes por hacerte un **zapatero a medida**, un **armario empotrado** lleno de baldas, o **unas baldas en la pared**, de arriba abajo. Pero si no tienes tantos metros cuadrados, puedes recurrir a armarios ya hechos. Existen muchas tiendas de bricolaje donde hay varias opciones de **armarios zapateros** con mucha variedad de medidas: más altos, más estrechos, más bajitos... A mí, personalmente, los que son verticales no me gustan: es verdad que son muy estrechos de fondo y caben en cualquier sitio, pero no son nada prácticos y, además, caben muy pocos pares. Es mejor la opción del armario zapatero con baldas.

Cómo guardar el calzado

Además, para ahorrar espacio dentro del armario zapatero, una opción muy buena es utilizar **cuñas organizadoras de calzado**. De esta forma, ahorramos ni más ni menos que el doble de espacio: colocamos la cuña, en la parte de abajo ponemos un zapato y en la de arriba su compañero, así ni se rozan ni se manchan. Si no quieres invertir en esta opción, te recomiendo que los coloques enfrentados, es decir, la parte delantera de uno tocando la parte trasera del otro, en vez de colocarlos justo al lado. Haz la prueba y verás cómo ganas un espacio extra.

Por otro lado, las botas y botines deben rellenarse por dentro para que no pierdan la forma ni se deforme la piel en el pliegue que se forma cuando la caña se queda torcida. **Utiliza rellenabotas hinchables**. Son geniales: cuando haces el cambio de temporada, si tienes que quitar el relleno, lo

deshinchas y no ocupa espacio por tu casa, un estorbo menos. O incluso los puedes utilizar para rellenar tus bolsos.

LA ROPA DE OTRA TEMPORADA

Después de haber hecho los diferentes montones con la ropa que nos quedamos y la que no y de haber colocado toda nuestra ropa del día a día dentro de nuestro armario, toca guardar la ropa que queremos pero que no corresponde a la temporada actual.

Si tienes un gran vestidor, no hará falta que realices esta tarea nunca más: lo podrás colocar todo en el vestidor, diferenciando por zonas cada temporada o incluso por prendas, si así lo deseas. Pero si dispones de armario y un espacio más bien escaso, tendrás que apañártelas para guardar la ropa que no vas a usar durante los meses de verano o de invierno.

Te recomiendo que este cambio lo realices únicamente dos veces. No hace falta que hagas cambio de armario en cada cambio de estación: márcate un día de comienzo de verano y otro a principios del invierno. Esta tarea yo la tengo fijada ya de manera perpetua en mi agenda doméstica, pero las fechas para realizar el cambio de armario dependen mucho de la zona en la que vivas. Yo, por ejemplo, lo hago a finales de septiembre y a finales de abril. En mi agenda marco un día de la última semana de septiembre para guardar la ropa de verano y sacar la de invierno y para, por supuesto, dejarlo todo bien lavado, planchado, doblado, colgado y bien colocado. Por lo tanto, en ese día que fijo en la agenda doméstica no añado ninguna tarea más. En el siguiente capítulo os contaré más sobre mi agenda doméstica y las tareas estacionales.

Dónde guardar la ropa de otra temporada

Lo ideal es guardarla dentro de un **armario** que esté **dentro de un trastero**. Así es como lo tengo yo y como te aconsejo que lo tengas en caso de que dispongas de trastero. Son todo ventajas: la ropa la guardas limpia y planchada, colgada en las mismas perchas que utilizas en tu armario principal. De esta forma, cuando tengas que hacer el cambio de armario tardarás sólo unos pocos minutos. Sólo tienes que coger del trastero las perchas con las prendas colgadas y subirlas a tu armario para, a continuación, bajar las perchas con la ropa colgada del armario de casa al del trastero. ¡Tachán! ¡Ya está el cambio de armario hecho! Para mí, el único inconveniente que podría tener este sistema es la humedad y, por consiguiente, el olor a humedad en la ropa. En este caso, lo que yo hago es poner en cada esquina del trastero un deshumidificador que limpio y repongo de forma estacional, a la vez que realizo el cambio de armario. Además, dentro del armario del trastero pongo un absorbe humedades con olor a lavanda. Te aseguro que mi ropa está perfectamente y no tengo ningún tipo de problema.

En resumen, si tienes trastero, intenta introducir un armario. De verdad que ahorrarás mucho tiempo en hacer el cambio de armario, sacarlo todo de las cajas, planchar toda la ropa... Incluso, si en tu casa no tienes demasiado espacio para guardar todos los abrigos y chaquetas, puedes guardarlas en el armario del trastero y cuando bajes al garaje a por el coche aprovechas para elegir qué abrigo te pondrás. Aunque pienses que quedará muy poco espacio para moverte por el trastero si pones un armario, mide y calcula, porque igual sí puedes hacerlo. En el trastero debemos aprovechar al máximo todos los espacios. Ten en cuenta que este habitáculo es sólo para almacenar, no necesitamos espacio para bailar ni para dormir la siesta. ¡Piénsalo!

Pero si estás seguro de que no te entra un armario, lo que puedes hacer es buscar uno de **tela**. Esta opción también es muy buena, aunque no es tan hermética como un armario de madera.

Y, por último, en caso de que no tengas posibilidad de almacenar la ropa ni en armario de madera ni en armario de tela, te recomiendo que lo hagas en **cajas de plástico**. Primero, compra unas buenas estanterías; después, mide el espacio entre balda y balda y, a continuación, compra cajas de plástico. Cómpralas lo más grandes posible, para que te quepa todo en una sola caja. Asigna una caja a cada habitante de la casa y etiquétalas con el nombre. De esta forma, cada vez que tengas que realizar el cambio de armario, sólo tendrás que subir la caja, vaciarla, colocarlo todo y meter en la caja lo que antes estaba colocado en el armario. Y, de ahí, otra vez a su sitio en la estantería del trastero.

Otra opción es utilizar **bolsas de almacenamiento al vacío**. A mí, personalmente, no me gustan nada: se tarda mucho tiempo en hacer todo el ritual, la ropa se arruga muchísimo y, además, hay que comprarlas de muy buena calidad para que sean algo resistentes pues muchas veces, si se enganchan con algo, empiezan a perder aire sin que te des cuenta y no sirve de nada todo el trabajo realizado. Para algo que sí que me parecen interesantes estas bolsas del aire es para guardar mantas, edredones, almohadas, nórdicos... A ese tipo de prendas no les pasa nada si se arrugan en exceso y, además, sí les viene bien que les quitemos un poco de volumen a la hora de guardarlas.

Pero, eso sí, en el trastero no utilices ningún otro tipo de sistema de almacenamiento que no sea en cajas de plástico: el resto de materiales, como las cajas de tela, por ejemplo, no aislará las prendas de humedades u olores y, posiblemente, cuando volvamos a ponerlas dentro de nuestro

armario tengamos que hacer un cambio de armario pero de los de verdad, yendo a comprar ropa nueva porque nos habremos quedado sin nada.

Si no tienes trastero, debes buscar un lugar dentro de tu casa para guardar la ropa de otra temporada. Algunas opciones son:

- Canapé abatible.
- Debajo de la cama.
- Altillo de un armario.

Estas zonas son las más comunes y donde yo os recomiendo que guardéis la ropa de otras temporadas. La primera opción, el canapé abatible de la cama, para mí es la mejor cuando no disponemos de mucho almacenaje en nuestra casa. Si justo vas a cambiarte de casa o vas a comprar una cama nueva, estudia la opción de invertir en una cama con canapé abatible. Es una muy buena opción para guardar tanto la ropa de la otra temporada como muchas otras cosas más (árbol de navidad, nórdicos, mantas...).

En este lugar sí que podemos utilizar las cajas de tela. Esta opción aquí es muy buena, ya que estas cajas suelen tener la altura perfecta, se abren fácilmente con cremallera y si, además, guardamos la ropa en vertical, podemos encontrarla de un simple vistazo en cualquier momento del año sin tener que rebuscar. Además, de esta forma podemos crear secciones: ropa de fiesta, ropa de senderismo, ropa de mamá, ropa de papá... Todo siempre bien etiquetado para no perder tiempo buscando.

En caso de no tener este tipo de cama, no lo vamos a poder tener tan bien organizado, pero no todo estará perdido y, aun así, podremos almacenar ahí la ropa de otra temporada, sólo que bajo la cama en vez de en el canapé. Sinceramente, para mí éste es el último sitio donde te aconsejaría que la guardaras, pero si no te queda otra opción... Utilizaríamos cajas transparentes de plástico, igual que las del trastero pero mucho más

estrechas y con ruedas, para facilitar que entren y salgan con fluidez de debajo de la cama. Si no te queda otra opción, guárdalo ahí, pero te aconsejo que vayas ahorrando para comprar un canapé. Y es que tener cajas debajo de la cama hará que se acumule mucho polvo y suciedad, y nos dificultará la limpieza diaria. Además, no queda muy bonito ver cómo asoma el árbol de Navidad en pleno verano por debajo de la cama, ¿verdad?

Por último, si no tienes trastero ni canapé, te recomiendo que, antes de almacenar la ropa de la próxima temporada debajo de la cama, utilices el altillo de uno de tus armarios. Aquí puedes utilizar el tipo de sistema de almacenamiento que prefieras —caja de plástico, caja de tela, bolsas de aire al vacío...—, cualquier opción es buena, pero si tengo que elegir una, yo me decantaría por una caja de tela en color blanco con una etiqueta bonita en el frontal. Además de ser más fácil de subir y bajar, porque pesan menos que las de plástico, nuestro armario quedará mucho más bonito y armónico.

Cómo guardar la ropa de otra temporada

Cómo guardar la ropa no tiene mucho misterio: si lo haces en el armario del trastero, simplemente la colgarás en perchas iguales a las que usas en el armario de tu casa y si utilizas cualquiera de las otras opciones, lo mejor es que la guardes bien doblada en vertical y, a ser posible, ordenada por colores.

Lo que debes tener en cuenta es que **lo primero que saldrá debe estar al principio**. Por ejemplo, si en tu ciudad empieza a refrescar en octubre pero todavía no hará tiempo de usar abrigo, deja más a mano las chaquetas de punto y atrás del todo los abrigos de felpa.

Otra de las cosas que debemos hacer es **lavar la ropa antes de guardarla**: si la guardamos con alguna mancha, cuando volvamos a sacarla, con el paso del tiempo, esa pequeña mancha estará amarillenta y

posiblemente se haya hecho muy complicada de quitar. Esto sucede mucho, por ejemplo, con la ropa de bebé.

También te recomiendo que crees **secciones con las prendas y accesorios que no utilizas habitualmente**, es más, que sólo se utilizan tres o cuatro veces al año, como sería la ropa de fiesta. Crea una caja y etiquétala con el nombre «FIESTA». Ahí coloca, bien guardados, los vestidos que usas para ir a bodas o bautizos, los bolsos de fiesta, los tocados... Todo perfectamente guardado para no ensuciar el resto de complementos. O, por ejemplo, si practicas una vez al año esquí, crea una sección con la etiqueta «ESQUÍ» y guarda el traje, las botas, las gafas...

Haz lo mismo si tienes hijos que van a heredar ropa: utiliza una caja y dentro coloca varias cajas más pequeñas etiquetadas con los meses o los años de la ropa. Por ejemplo, «18-24 meses», «2-3 años» o, en el caso de que tengas más de un hijo, añade su nombre a la etiqueta: «12-24 meses + Martín».

La ropa de los niños enseguida se queda pequeña y, a su vez, los niños crecen rápido y pueden ir dando uso a esa ropa que van a heredar. Por lo tanto, yo lo que suelo hacer es tener esas cajas en los altillos de los armarios de los niños, así se puede ir revisando o depositando de forma muy rápida sin tener que bajar al trastero o abrir cajas de plástico. En el caso de mis hijos, cada vez que descubro que algo en su armario les ha quedado pequeño, reviso las cajas que tengo de ropa heredada y siempre encuentro algo que puedo sacar y comenzar a utilizar. Con los niños no debemos esperar a hacer el cambio de armario.

En cuanto al más pequeño de la casa, cuando ya no le sirvan esos pantalones o ese vestido, siempre que ya no quieras tener más hijos, dónalo sin pensar a alguna asociación, hay mucha gente que lo necesita.

TRUCO: Yo tengo una bolsa de tela muy mona en mi zona de lavado. Ahí meto todas las prendas que se van quedando pequeñas, así esa bolsa no ocupa un espacio innecesario en la habitación de los niños. Cuando está llena, marco un día para llevar esas prendas a alguna asociación o para regalárselas a alguien que va a tener un bebé o que tiene hijos a los que les puede servir.

EL ARMARIO INFANTIL

Ya que estamos hablando de niños y de armarios, vamos a ver cómo estructurar un armario infantil.



Lo primero que debemos tener en cuenta, y ser muy conscientes de ello, es que nuestros hijos son personas. Personitas, más bien. Y que su habitación es suya, igual que la nuestra es nuestra: es su zona privada y, como tal, debemos respetarla. Hasta ahí, todo correcto. De la misma manera, las habitaciones y los armarios irán evolucionando a la vez que ellos lo hacen, y eso también debemos respetarlo. Quizás te guste que la habitación de tu hija sea de color rosa con papel pintado de estrellas, y cuando es un bebé puedes ponerlo así, pero si al crecer te dice que odia el color rosa y su color preferido es el verde, quizás podríais llegar a un acuerdo y pintar la pared de color blanco con estrellitas verdes. En

cualquier caso, no le dejes las paredes rosas si ella no va a estar a gusto en su propia habitación.

Lo mismo pasará con su armario, sus juguetes o incluso su ropa. Eso de «porque lo digo yo y punto», créeme, no te hace ningún bien a la hora de educar a tus hijos. Pero, bueno, eso es sólo un consejo, yo no tengo ni idea de educación más allá de mi experiencia como madre y algún curso de educación positiva que he realizado.

Lo primero que debemos hacer es ver la habitación desde los ojos de nuestros hijos, y me refiero literalmente a que la veamos desde su altura. Si tu hijo mide noventa centímetros, no pretendas que llegue a la ropa cuando la barra está a una altura de ciento ochenta centímetros. Añade una barra baja para que él coja su ropa e incluso la guarde. Esto les hará ser más autónomos y mucho más seguros, con una mejor autoestima en su futuro. Si no quieres invertir en un armario hecho a medida a la altura de un niño pequeño, también puedes optar por ir haciéndolo a tu manera para que el armario de tu hijo sea flexible y poder ir adaptándolo a sus necesidades conforme vaya creciendo y, sobre todo, a su altura.

Para ello, puedes utilizar cestas y un carrito a modo de estanterías, y en cada cesta colocar una sección bien definida —la ropa interior, los uniformes del cole, los guantes y bufandas...— o utilizar los cajones para poner ahí la mayor parte de su ropa y los zapatos en cestas colocadas en la parte de arriba de la cajonera. La barra de colgar puedes usarla para chaquetas o incluso poner ahí su ropa de cambio de temporada.

Como te digo, los niños crecen y sus armarios crecen a su lado. Poco a poco irá cambiando el sistema de orden hasta convertirse en un armario normal y corriente. Ten paciencia, **todo llega y todo pasa**.

En su cuarto ten también un cesto para poner la ropa sucia y haz que ellos se hagan responsables de echarla ahí cuando acaba el día. Es una tarea muy

sencilla que hasta los más pequeñitos pueden hacer. Además, añade a la decoración de la habitación un perchero colgado en la pared, también a la altura del niño. Aquí, además de la mochila del cole y de la chaqueta diaria que utilicen, pueden colgar esas prendas que no están del todo sucias y pueden usarse una vez más. Ya nosotros valoraremos si se cuelgan de nuevo, se ponen al día siguiente o si, por el contrario, están sucias y debemos echarlas a lavar (por supuesto, sin echárselo en cara al niño).

Por último, si el niño cumple, más o menos, con estas premisas:

- Coger y colocar su ropa dentro del armario.
- Echar la ropa sucia al cesto.
- Colgar en el perchero sus pertenencias.

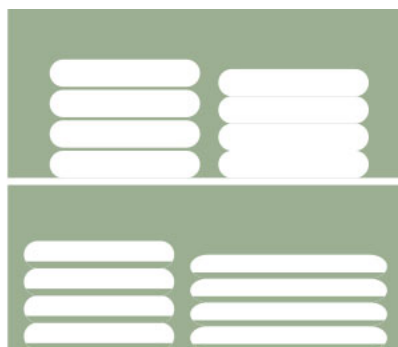
Prémialos. Esto los motivará para seguir haciéndolo y ya sabemos que con la repetición se crea el hábito; con el hábito, la rutina y, al final, tus hijos serán ordenados hoy y en un futuro.

Que no te dé pena hacer que tus hijos se encarguen de poner su ropa en el cesto de la ropa sucia, no te sientas mal por ello y no dejes que te invada el sentimiento de culpa. ¡En absoluto! Esto no lo hacemos para quitarnos trabajo —que también— ni es explotación infantil, lo hacemos para ayudarlos a ser mejores en el futuro: en sus relaciones personales y sociales y en sus trabajos.

EL ARMARIO DE LA ROPA BLANCA

Siguiendo con el tema de los armarios, también tenemos el armario de la ropa blanca. Si no sabes a qué me refiero exactamente, éste es un espacio —no tiene por qué ser exactamente un armario como tal, también puede ser una cajonera, un chifonier o un altillo— donde se guarda el textil de la casa:

- Sábanas
- Toallas
- Mantas
- Edredones
- Fundas de cojines
- Alfombras de baño
- Manteles



Toda esta ropa de casa debe tener un lugar donde estar mientras no se está usando. Lo primero que debemos hacer es saber **dónde ubicar este tipo de ropa**. Si no puedes disponer de un armario o cómoda exclusivos para esta función, guarda las sábanas y las toallas en cada una de sus habitaciones correspondientes, o incluso puedes guardarlas en cajas con ruedas y meterlas debajo de la cama. Sin embargo, si puedes permitirte que tengan su propio espacio, te recomiendo encarecidamente que lo hagas.

Lo siguiente que debes hacer es una **limpieza de toallas y sábanas**. En la mayoría de casas, hay más sábanas y toallas de las que se necesitan y, sobre todo, más de las que podemos guardar en el espacio de que disponemos para ello. Esto lleva a la acumulación y, por lo tanto, al caos en esa zona.

Con tener tres juegos de sábanas por cama o tres juegos de toallas por persona es más que suficiente. De esta forma, siempre habrá un juego en uso, otro lavando y otro guardado por si, de repente, tenemos visita en

casa o se mancha antes de la cuenta el juego que está en uso. En el caso de los niños pequeños, puedes tener dos juegos extra.

Deshazte de todas esas toallas que lijan la piel en vez de secarla o de las que tienen manchas de lejía. Quédate sólo con las que estén blancas y con las que te dé gusto envolverte después de salir de la ducha. Tira también esas sábanas con bolitas o que ya están rotas de tanto lavarlas.

TRUCO: Un truco para que no se queden sin lavar en las coladas, en el caso de que no haya suficientemente ropa del mismo color para lavarlas, es tener todas las toallas y sábanas blancas. Así es como lo tengo yo y, además de ser más efectivo a la hora de lavar, el baño queda precioso con todas las toallas iguales.

Dóblalas con mimo, que todas tengan la misma medida. Lo ideal es doblarlas en tres partes. Si las guardas en una cómoda, colócalas en forma escalonada, así las tendrás todas a la vista. Si, en cambio, las guardas en un armario con baldas, colócalas en montones, con el lomo redondeado mirando hacia fuera, esto dará tal aspecto de orden y limpieza que te invitará a seguir haciéndolo así de bien. Para que no se caigan hacia los lados y también para diferenciar a qué habitación pertenece cada montón, utiliza separadores de estanterías, los mismos que utilizamos para separar los bolsos, así se mantendrán perfectamente dobladas y en su sitio.

Otro punto importante en este armario es el **olor**: tienen que oler bien y, por mucho suavizante que utilicemos, ese olor acaba desapareciendo en cuanto recogemos la ropa del tendedero. Te aconsejo que utilices bolsitas de olor o jabones con fragancia para ambientar la zona. De hecho, no es recomendable utilizar suavizante a la hora de lavar este tipo de prendas. Si puedes, en vez de suavizante echa un chorrito de vinagre, esto le dará esa esponjosidad que tanto nos gusta en las toallas.

TRUCO: También puedes echar unas gotitas de aceite esencial de lavanda en unos algodones y colocarlos dentro de una bolsita de organza.



RESUMEN

- Haz una buena limpieza.
- Quédate sólo con lo que esté en condiciones de seguir usándose.
- Si todo está demasiado usado, aprovecha las rebajas para hacerte con los juegos justos para vivir bien y tranquila.

4.5.2. La entrada

Te he hablado de cómo ordenar los armarios y, como quería seguir un orden, te he explicado cómo ordenar cada uno de los armarios de ropa de la casa, desde el principal hasta el de los niños, pasando por el de la ropa blanca.

Lo primero que ordeno en una casa es el armario de la persona que ha solicitado mis servicios y, a continuación, la entrada. El resto de armarios no tienen preferencia y, por tanto, los ordeno más tarde.

Si tener el armario en armonía y orden ayuda a que nuestra imagen personal no decaiga, la entrada es la primera impresión de nuestra casa y, por eso, es muy importante que cree una buena primera impresión, esto marcará la diferencia.

Imagina que cada vez que abres la puerta por la mañana para llevar a tus hijos al colegio, la abre también tu vecina de enfrente y, como nos pasaría a todos, se te va la vista hacia su casa y cotilleas un poco... Lo primero y, normalmente, lo único que podemos ver es la entrada.

«Tiene el suelo sucio, como con pisadas de barro; se nota que ayer llovió. Sus muebles son antiguos y oscuros. Las lámparas tienen polvo y dan una luz amarillenta que hace que todo se vea aún más viejo. Las paredes de gotele están amarillentas y el olor, mezcla de tabaco y humedad, es aterrador.»

¿Te invita esa estancia a entrar en la casa? ¿Te apetece entrar en ella? ¿Qué crees que encontrarás exactamente?

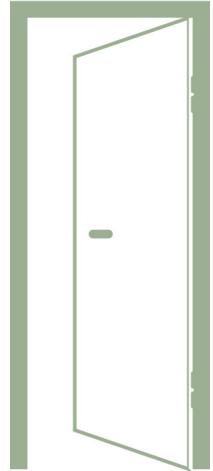
Ése es justo el recuerdo que tengo yo de la casa de una amiga mía de la infancia. Sus padres nunca querían que entrase nadie en su casa y sólo entrábamos cuando ellos no estaban, a escondidas. Era toda una aventura. Su casa reflejaba exactamente lo mismo que la entrada: suciedad por todos los rincones, pelos de perro incrustados en los sofás, muebles feos llenos de polvo, desorden desmedido, acumulaciones de todo tipo y, sobre todo, lo que más recuerdo era el olor a tabaco y a humedad. Hay cosas que no se olvidan y los olores son tan importantes... En aquel entonces, yo, que soy tan soñadora, imaginaba que no nos dejaban entrar porque tenían escondido un tesoro que no querían que nadie descubriera o porque se dedicaban a algo oscuro y tenebroso. Ahora, entiendo que era por vergüenza a que la gente viera su casa.

Es uno de beneficios directos que nos aporta el orden: **nos da seguridad, confianza en nosotros mismos y nos hace ser más sociables, pues no nos avergonzamos de invitar a amigos y familiares a nuestra casa. Como ves, son todo ventajas.**

La entrada es la primera impresión que nos llevamos cuando entramos en una casa. Y, ojo, no hablo sólo de cara al público; al fin y al cabo, los invitados vienen de vez en cuando. Lo importante sois tú y tu familia. Así que tu entrada debe ser bonita, acogedora y tener un buen olor para vosotros, no para tu vecina ni para tus padres cuando vienen a visitarte. Cuando entramos en nuestra casa damos portazo al exterior, al ruido, a la calle, a lo público, y nos adentramos en lo privado, en el silencio, en lo zen—aunque a veces haya más tranquilidad en el metro que en tu salón—. En definitiva, entramos en nuestro hogar.

Una vez dicho esto, vamos a poner orden en tu entrada o recibidor.

Lo primero que tenemos que hacer es **planificar el espacio** y ser conscientes de lo que tenemos. Lo ideal sería tener un recibidor amplio con un armario empotrado, poder poner un bonito espejo y un mueble grande. Eso es genial, siempre y cuando esté bien organizado, pues si no conseguimos tener orden en la entrada, ya os anticipo que no conseguiremos tener orden en ninguna parte de nuestra casa. Esta zona es complicada de mantener ya que es la zona más de paso de la casa, de donde entramos y salimos varias personas, y varias veces al día. Por lo tanto, todos deben colaborar.



Da igual como sea tu entrada: grande, pequeña, estrecha, alargada... En todas las casas se puede crear un recibidor práctico y cómodo. En mi caso, por ejemplo, no tengo casi espacio: si pusiera un mueble, no podría ni abrir la puerta. Tampoco tengo armario ni percheros porque no caben. Es una pena, me habría encantado tener un mueble bonito como en mi anterior casa y en su momento me volví loca buscando muebles de entrada pequeños para poder acoplarlos de alguna forma. Pero ¿sabes qué? Menos mal que al final no lo compré. Mi entrada está limitada, soy consciente de ello y si no cabe un mueble, pues no cabe y punto. En mi casa anterior tenía un bonito mueble pero, al no tener un buen sistema de orden, siempre estaba todo lleno de cosas: los cajones repletos de botones, monedas, libretas, bolígrafos, llaves de no sé dónde, guantes, bufandas... Todo guardado sin ningún sentido. En definitiva, un auténtico desastre. Ahora, sólo dispongo de un espejo y un guardallaves de pared donde tenemos puestas las llaves y una pequeña balda en la que dejamos las gafas de sol. Detrás de la puerta, tenemos unos ganchos donde cada uno deja su chaqueta y yo añado mi bolso. Nada más. Vivo con menos, pero mi entrada siempre está en orden.

Al final, la cuestión es aprender a vivir con menos, de forma un poco más minimalista.

Por tanto, primero debes ser consciente del espacio del que dispones. Si no tienes nada de espacio, haz como yo y busca un pequeño estante o repisa donde dejar estos objetos. No te arrepentirás.

Sea como sea tu casa, debes crear un lugar práctico y organizado, donde cojas lo que necesites cuando te vayas y puedas dejar inmediatamente lo que llevas puesto cuando vuelvas, sin tener que volverte loco o tirarte diez minutos buscando. Que sea un gesto natural, que no te suponga esfuerzo ni pérdida de tiempo.

Si dispones de un gran recibidor, o al menos de un recibidor en condiciones, debes planificar muy bien el espacio y tener claro qué objetos vas a dejar en la entrada:

- Llaves
- Gafas de sol
- Bolsos
- Abrigos
- Zapatillas de estar por casa
- Sombreros
- Guantes y bufandas
- Paraguas
- Botas de agua
- Un banco para descalzarte
- La correa del perro
- Mochilas de colegio

Éstas son algunas de las cosas más típicas que habitan en las entradas de las casas, pero cada casa es diferente y las necesidades de sus habitantes también lo son. Por lo tanto, debes analizar qué objetos necesitáis tener a mano tú y tu familia cada vez que salís de casa.



Quizás en tu casa tengáis perro, en ese caso, deberás crear una sección, ya sea un cajón o una cesta, para guardar todos los accesorios de tu mascota y poder cogerlas justo antes de salir por la puerta, por ejemplo: la correa, el arnés, toallitas, bolsas de plástico... O si siempre os movéis en bicicleta, justo antes de salir de casa tendréis que coger el casco, la botella de agua y algún accesorio más. Entonces, deberías crear una cesta donde puedas depositar el casco y todos los accesorios de la bici. También puede ser que tengas dos casas: la residencia habitual y la de playa y, en el caso de esta última, lo único que haces durante tu estancia es bajar a tomar el sol. En esta casa crearíamos un recibidor en el que tengan prioridad las toallas de playa, los sombreros y las cremas solares.



Cada casa es diferente y cada persona es distinta; desde aquí no puedo decirte exactamente cómo debes planificar tu entrada, pero hay cosas que son iguales para todos y que te recomiendo que apliques para tener una llegada y una salida de casa fantásticas.

Lo primero es que pongas unos **percheros**, o bien de pared o directamente detrás de la puerta principal. Un gancho por persona en el que siempre estará el abrigo. El día que cambies de abrigo deberás,

obligatoriamente, colgarlo en tu armario para dejar paso al nuevo, si cuelgas más de uno en el perchero, uno de ellos se acabará cayendo al suelo. Esto, al principio, lo harás un poco por obligación, pero verás cómo merece la pena. Si tienes hijos, es mejor que el perchero esté dentro de su habitación y a su misma altura para que puedan dejar tanto su chaqueta como su mochila de forma cómoda y tranquila.

Busca un sitio para las **llaves, las gafas de sol y la billetera o cartera**. Son las cosas más necesarias a la hora de salir de casa. Si tienes mueble con cajones, añade organizadores transparentes y en cada uno de ellos coloca uno de estos objetos. Si pudieras asignar un cajón por persona sería fantástico. Si no, una cesta por persona. Recuerda que hay que crear secciones y, en este caso, **cada persona es como una sección**. Cada uno debe responsabilizarse de sus objetos personales, sin desordenar ni entorpecer el paso de los demás habitantes.

Si dispones de armario en esa zona, puedes guardar en él los complementos de invierno y verano que se cojan justo antes de salir de casa, por ejemplo, los **sombreros, guantes o paraguas**. Todo siempre bien ordenado en organizadores o cajones. Si eres de las que se ponen los pendientes y se maquillan justo antes de salir de casa en el espejo de la entrada, guarda tu **maquillaje y tus joyitas en esa zona** (siempre bien ordenado, claro). El orden es una herramienta para hacernos la vida más fácil y si para ti lo es de esa forma, ¿por qué no hacerlo?

También es recomendable tener un hueco para dejar tus **zapatillas de estar por casa** y poder descalzarte nada más llegar. Si tienes mucho espacio, puedes poner un banquito para quitarte los zapatos y aprovechar la parte de abajo para dejar ahí tus zapatillas. Pero, sin embargo, esto es algo que si no eres muy consciente y disciplinado puede resultar contraproducente y hacer que vuelva a reinar el caos. Cuando llegues a casa

y te quites los zapatos de la calle, debes colocarlos en el zapatero, a no ser que sean los que te vayas a poner también al día siguiente, entonces sí que podrás dejarlos debajo del banquito. El banquito que, por cierto, es para sentarte tú, no para dejar chaquetas, bolsos ni mochilas. Estas cosas debes tenerlas muy en cuenta y dejarlo muy claro a todos los miembros de la familia. Aun así, que no cunda el pánico. Nuestra casa estará organizada y ordenada, pero no perfecta, y debemos mantenerla (de esto hablaremos en el punto 8 de este capítulo), así que también te aconsejo que aceptes que, a no ser que vivas solo, tu entrada no va a estar perfecta siempre. Así que fíjate un día a la semana para poner un poco de orden en esta zona, por ejemplo, el lunes por la mañana cuando los niños se van al cole puede ser perfecto o, si no tienes tiempo ese día, hazlo el domingo por la noche mientras organizas la ropa del día siguiente.

En caso de que tengas armario, éste sería un buen sitio para guardar el **botiquín con los medicamentos**; si tienes hijos, siempre en un estante alto. Pero cuidado, no empieces a meter productos que no corresponden a ese lugar como herramientas o productos de limpieza.

Por último, no almacenes las **cartas o publicidad** en esta zona. Conforme entre una carta en el buzón de tu casa, ábrela rápidamente y decide si la archivas o si la tiras.

4.5.3. La cocina

La siguiente zona a la que vamos a poner en orden es la cocina, el centro social de la mayoría de casas. El corazón del hogar. En la cocina se prepara la comida, se come, se desayuna, se merienda y se cena pero, además, también hay muchas familias que hacen las tareas del colegio, trabajan, planchan, juegan e incluso planifican la semana y sincronizan sus agendas.



Sea cual sea el uso que tú le des a tu cocina, lo que está claro es que debe estar limpia y ordenada. Primero, en este punto te enseñaré a ordenarla y de la limpieza nos encargaremos en el siguiente capítulo.

Además, algo que a mí me maravilla del orden, ya lo sabes, es que los efectos son inmediatos y no sólo son físicos —en cuanto a cajones bonitos y perfectamente ordenados—, sino que sus beneficios también son psicológicos. Y es que cuando tenemos una cocina bien estructurada, nos apetece cambiar nuestros hábitos y comer mejor (de los hábitos también hablaremos más adelante en el apartado 5.1).

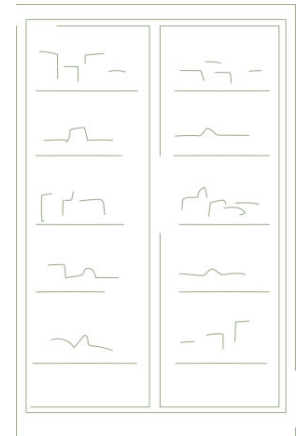
Ordenar una cocina suele imponer respeto y, en la mayoría de los casos, es una tarea que se va postergando por miedo a lo desconocido. En el armario de la ropa sabemos, más o menos, cómo actuar, pero en la cocina no se sabe muy bien por dónde ni cómo empezar. Para facilitar nuestra tarea, lo primero es dividirla en partes.

En la cocina diferenciaremos tres partes clave, si están bien ordenadas, organizadas y estructuradas, lograremos que la limpieza y el mantenimiento sean mucho más fáciles de conseguir. Estas tres partes son:

- La despensa
- La nevera y el congelador
- Los armarios y la encimera

LA DESPENSA

Es importante que tengamos clara cuál es la función de la despensa. La despensa es una estancia donde se almacenan los alimentos antes de ser consumidos. Por lo tanto, en ella **sólo debe haber alimentos y nada más**.



Aquí sucede como con los vestidores y los armarios. Por un lado, hay despensas de ensueño en las que necesitamos un taburete para llegar a coger las cervezas; los botes de especias están colocados en escalera, como si de un escaparate se tratase; las salsas se guardan en dispensadores giratorios y hay espacio incluso para una pequeña biblioteca de libros de cocina. Y, por otro lado, están las despensas que son dos estanterías dentro de un armario de la cocina. La mayoría anhelamos tener esa gran despensa, al igual que un vestidor, pero, sin planificación, orden y limpieza cuanto más grande sea el espacio, más grande será el caos. Además, podemos tener una despensa igual de práctica y efectiva en un armario pequeñito. Sólo hay que ser conscientes del espacio del que disponemos y trabajar para lograr una buena optimización de dicho espacio, sin menospreciar nuestro poder para conseguir, algún día, la despensa de nuestros sueños. ¡Claro que sí!

La diferencia entre una despensa más grande y otra más pequeña, además de que queda más vistosa —siempre y cuando esté bien organizada—, es

que es más cómoda y podemos almacenar una mayor cantidad de productos. Pero, no te preocupes, el resto de cosas será igual. Así que ¡vamos allá!

1. **Saca todo** lo que tengas dentro de tu despensa.
2. **Limpia** bien los muebles con una solución multiusos. Yo utilizo una hecha por mí que luego te enseñaré como se hace.
3. **Crea secciones.** Agrupa todo lo relacionado con el desayuno, comida, aperitivos, bebida, repostería...
4. **Categoriza.** Por un lado, las legumbres, la pasta y el arroz. Por otro, todas las latas. En otro, las galletas... Y así sucesivamente.

Seguro que al ordenar la despensa te vas a encontrar con productos que tienes duplicados, e incluso triplicados, con alimentos que no has comido nunca ni comerás jamás y, por supuesto, con productos caducados.

Ahora es el momento de **hacer una buena limpieza y tirar** los productos que estén en mal estado. También es el momento de meter en una bolsita esas latas de sardinas en aceite o ese bote de habas que quizás tú no utilizarás nunca pero que tu hermana sí, y regálasele el próximo día que la veas.

Te recomiendo que previamente calcules aproximadamente qué **productos de organización** son los que necesitarás. ¿Por qué? Porque es en este momento cuando debes ponerte manos a la obra y dejarlo todo bien organizado; si dejas el hueco para poner los botes de legumbres y las cestas para las latas, que al final nunca comprarás, ya te digo yo que no habrá servido de nada todo el trabajo que has hecho hoy. Adelántate y hazte con unos cuantos organizadores: si al final te hacen falta uno o dos más, entonces, sí tendrás que ir a comprarlos, pero te aseguro que lo harás lo antes posible puesto que ya habrás podido ver parte del resultado y te

gustará tanto, te hará sentir tan bien, que querrás tenerlo todo listo cuanto antes. En caso de que te sobren, puedes devolverlos en la tienda en la que los hayas comprado con tu tique de compra o puedes compartirlos con tu hermana para que aproveche y organice ella también su despensa (y quizás te done ella a ti una lata de berberechos y un paquete de chocolate que no quiere, nunca se sabe).

Bien. Ya hemos sacado todo de nuestra despensa, limpiado, creado secciones y categorizado y nos hemos quedado sólo con los productos que vamos a consumir y que, por supuesto, están en buen estado. Ahora, vamos a meter en **botes de cristal transparentes cuadrados** todo lo que venga en bolsas:



- Arroz
- Legumbres
- Pasta
- Quinoa
- Cereales
- Azúcar
- Harinas
- Muesli
- Avena

- Café molido
- Maíz
- Espaguetis
- Frutos secos
- Proteínas para batidos

Éstos son algunos de los productos que puedes meter en estos botes, pero ya va en función de los hábitos de cada uno. Si sueles tener chucherías en casa, puedes destinar uno de estos botes a eso, o si tomas un té específico, puedes añadirlo también a la lista.

Es importante cambiar el chip e invertir en estos botes de organización. No hay nada peor que buscar los fideos entre bolsas y bolsas mal cerradas con pinzas, acumuladas y amontonadas en el fondo de la despensa, sin ningún criterio de orden. Además, tienen que ser de un tamaño **de al menos 1,7 litros**. Normalmente compramos bolsas de un kilo, pero ya sabemos que no es lo mismo un kilo en peso que en volumen. Es decir, no ocupa lo mismo un kilo de macarrones que un kilo de fideos. Por lo tanto, es mejor que sobre a que falte. Eso de vaciar la bolsa dentro del bote y que quede al lado el paquete medio vacío cerrado con la pinza de tender la ropa, a mí, personalmente, me saca de quicio. Además, me gusta que sean **transparentes, de cristal y cuadrados**. ¿Por qué? Porque de cristal son mucho más ecológicos, no cogen olores y, al ser transparentes, nos facilitan mucho la localización rápida del producto que necesitemos. Por supuesto, también podemos etiquetar los botes con el nombre del alimento, sobre todo, cuando hay alimentos parecidos, por ejemplo harina común y harina de repostería o la sal y el azúcar. Salvo esas excepciones, al ser transparentes, no sería necesario etiquetarlos. Otra ventaja de que sean transparentes es que siempre sabremos cuándo alguno de estos alimentos está a punto de terminarse, mientras que en el caso de que fueran opacos, no

lo sabríamos nunca y podría pillarnos por sorpresa cuando estamos cocinando. El hecho de que sean cuadrados en mi opinión es fundamental para que no perdamos espacio dentro de nuestro armario, pues los botes redondos derrochan mucho espacio.

TRUCO: Si te preocupa perder la fecha de caducidad o los minutos de cocción que vienen anotados en los paquetes, un truco es poner un trocito de esparadrapo en la parte de abajo del bote con esos datos.

Pasemos ahora al resto de categorías, que vamos a almacenar en organizadores para la cocina. En un organizador irán todas las latas, en otro, todas las galletas, en otro, las mermeladas... De esta forma, cada grupo de alimentos tendrá su sitio dentro de la despensa. Aquí sí que recomiendo etiquetar las cestas, cajas o bandejas, ya que no siempre podremos ver lo que contienen, a menos que sean transparentes, que sería lo ideal.

Y ya por último, decidiremos dónde y cómo colocar cada uno de estos organizadores. En este momento debemos usar la lógica: si lo que más utilizamos en el día a día son las latas, no las pongas arriba del todo. Y si lo que más pesa son los briks de leche y las botellas de agua, ponlos en los estantes de abajo del todo.

En resumen, coloca en la parte de arriba lo que menos utilices, como pueden ser los productos de repostería o las latas de repuesto de refrescos. En la parte más baja, como ya te he dicho, guarda la leche y las botellas de agua. La zona de productos dulces, patatas fritas y, en general, todas esas cosas tan apetecibles pero tan poco saludables, procura no ponerla a la altura de tus hijos —si tienes— o más de una vez te encontrarás con una sorpresa, y te lo digo por experiencia. Por último, en los estantes con mejor acceso, coloca los productos que más utilices a diario.

Aunque tu despensa sea pequeña o un simple armario de cocina, no la subestimes: añadiendo un estante adicional podrás crear un espacio extra que te dará mucho juego a la hora de organizar. Y te digo más: hay veces que menos es más y lo simple es más fácil de mantener.

Si te encanta desayunar, crea un cajón, un armario o una zona de la cocina exclusiva para ello y guarda ahí todo lo relacionado con el desayuno. Ahorrarás mucho tiempo y empezarás el día con buen pie.

Un consejo extra: si estás intentando cambiar tus hábitos y alimentarte mejor, pero siempre caes en la tentación de picar entre horas alimentos que no son buenos para ti, aprovecha esta limpieza de despensa para deshacerte de todo ello y hacer una verdadera limpieza. Para ello, no hace falta agua y jabón, sólo ser consciente de lo que haces y un pequeño empujón (espero dártelo yo, me haría muy feliz). Tira o dona todos esos productos que no te benefician y no los vuelvas a llevar a tu casa nunca más.

«Si no se ve, no se usa. ¡Recuérdalo!»

LA NEVERA Y EL CONGELADOR

Si ordenar la despensa ya cuesta, hacerlo con la nevera y el congelador es aún más desconcertante y tedioso. Es, junto con la entrada, uno de los lugares más transitados por todos los miembros de la familia y, si no tiene una buena estructura y organización, suele convertirse en una zona muy caótica. Por otra parte, debes saber que aquí juega un papel importante la buena conservación de los productos según la temperatura de cada una de las zonas en las que se divide una nevera. Esto lo conseguiremos de una forma muy sencilla gracias a una buena organización.



Cada familia es diferente y tiene unos hábitos alimentarios distintos, por lo tanto, su forma de ordenar también será diferente. Por ejemplo, si en tu casa todos sois veganos, no tiene sentido tener un espacio para guardar la carne y los huevos. O si tú horneas tu propio pan en casa, tendrás que tener un sitio específico en la nevera para guardar la masa los días correspondientes a su fermentación. Esto es como todo, no hay una fórmula mágica para todos: cada uno debe conocer sus necesidades y encontrar las soluciones que mejor se adapten a su estilo de vida. No hay una fórmula mágica..., pero sí conozco las técnicas que harán que tu nevera sea muy fácil de usar y de mantener, y que tenga una rotación de productos adecuada.

Lo primero que debemos hacer es **leer las instrucciones de nuestra nevera**. Si es antigua y ya no tienes el manual de instrucciones, puedes buscarlo por internet o llamar a la empresa de fabricación. Este paso es importante porque nos ayudará a conocer la temperatura de cada una de las zonas.

Las neveras están formadas por varios estantes, la puerta y una zona de cajones para frutas y verduras. Normalmente hay tres o cuatro estantes, siendo el más frío el que está sobre los cajones de verdura y fruta y el menos frío el de arriba del todo. No obstante, es importante que consultes el manual de tu nevera porque hay algunas en las que sucede justo al contrario.

Una vez conozcamos las partes más o menos frías de nuestra nevera, empezaremos a ordenar. Por supuesto, **saca absolutamente todo de la nevera y aprovecha para limpiarla bien con multiusos casero.**

Ahora, crea grupos de alimentos: yogures, embutidos, frutas, salsas... Supongo que esto es algo que ya haces, pero lo que no hace la mayoría de gente es utilizar bandejas organizadoras de alimentos especiales para nevera. Lo más recomendable es que sean transparentes, por eso, en mi tienda *online* encontrarás muchos modelos diferentes, pero todos son transparentes. Ya que nos ponemos a ordenar y a organizar de una vez nuestra nevera, vamos a hacerlo bien y con un fin concreto: **hacernos la vida más fácil.** En el caso concreto de la nevera, todo debe ser localizable y accesible, y si las bandejas son de colores —además de que no tendremos esa armonía visual que tanto necesitamos y que tanta paz nos proporciona—, no veremos con facilidad los alimentos que buscamos. Otra opción es etiquetar las bandejas, esta me gusta hacerla tanto si son transparentes como si no, y el resultado es una nevera de revista. ¡Te encantará!

Te recomiendo que te hagas con dos bandejas grandes, una mediana, un dispensador de latas —en caso de que consumas latas de refrescos o cerveza—, una huevera y varias bandejas pequeñas. De todo esto tienes mucha más información en los vídeos de mi perfil de Instagram (@ordenotucasa) y en mi tienda *online*. En casi todas las casas que voy a ordenar, éste es el patrón más común que utilizo en cuanto a los productos de organización de nevera.

Antes de comprarlos, mide la profundidad de tu nevera: es importante que lleguen hasta el final para aprovechar al máximo la capacidad con un único organizador, si ponemos uno delante de otro no nos resultará nada práctico y acabaremos por colocar los productos sueltos para no andar sacando la bandeja de delante. También es importante que no se pasen de

largo o nuestra nevera no cerrará bien y tendremos que cambiarlos por otros más pequeños. Por todo ello, **primero asegúrate bien de las medidas.**

Otra de las razones para utilizar bandejas organizadoras es que los alimentos no deben tocar la pared del fondo de la nevera o se terminarán congelando e incluso se puede llegar a romper la nevera. Gracias a los organizadores, evitamos que esto ocurra.

Estantes

Ahora es el momento de meter los grupos de productos en cada organizador. Por ejemplo, en los dos grandes mete los yogures y el embutido. Guarda todos los yogures ya sean naturales, de sabores, líquidos o incluso flanes o cuajadas. Así todos sabrán dónde mirar cuando vayan en busca de este tipo de producto o cuando quieran colocarlos después de hacer la compra.

¡Importante! Quita los cartones de los packs de yogures y guárdalos uno a uno. Resulta más práctico y rápido cada vez que quieras comer uno y además es mucho más higiénico.

En la **bandeja del embutido** guarda todos los productos de esa misma categoría. Aquí, además, lo que hago es meter cada uno de los embutidos dentro de **unas bandejas herméticas transparentes**. Cuando hago la compra, llevo estas bandejas y le digo al charcutero que, tras pesarlo, lo guarde directamente en ellas. Así contribuimos a ser un poco más respetuosos con el medio ambiente; ya tengo el trabajo hecho, ya que me ahorro tener que sacar cada embutido del papel y meterlo en las bandejas; y son menos papeles ocupando espacio en la basura. En una bandeja meto el jamón dulce, en otra, el salchichón, en otra, el jamón serrano... Al ser herméticas, se conservan en buen estado durante más tiempo y, al ser transparentes, me hacen la vida mucho más fácil: ya no tengo que estar sacando uno a uno todos los paquetitos de papel de la charcutería para

encontrar el producto que necesito. Por último, si te encanta el queso y sueles tener diferentes tipos, utiliza un organizador exclusivamente para esto. Yo guardo el queso en cuña, el queso de lonchas, los quesos rayados, los quesitos...

Con el **dispensador de latas** ahorraremos muchísimo espacio, ya que las latas se apilan unas encima de otras en horizontal sin posibilidad de derrumbe. ¡Un gran invento! Hay gente que este organizador lo utiliza para otras cosas que no son latas y es lo bueno de los organizadores: son tan versátiles que puedes utilizar la misma cesta tanto para guardar las cápsulas de la cafetera como para colocar las braguitas o calcetines de forma vertical.

En las baldas coloca también la **huevera**, que será transparente y tendrá capacidad para una docena de huevos. Es importante hacerlo así y no de la forma en que lo hemos hecho durante toda la vida: sueltos y colocados en la puerta. Y es que, según un artículo de la revista *Sportlife*, «la parte más vulnerable de un frigorífico a los cambios de temperatura es la puerta: **al abrirlo y cerrarlo en repetidas ocasiones se producen cambios repentinos de temperatura que provocan condensaciones** en el interior de la cáscara del huevo: durante este proceso térmico, diferentes microorganismos patógenos pueden atravesar la cáscara del huevo debido a su porosidad y contaminarlo. A continuación de la cáscara, el huevo dispone de una **membrana**, que se dilata y contrae con los cambios de temperatura. Esta membrana no es impermeable y, **al recibir una subida de la temperatura, se dilata y permite que pasen al interior de la clara los contaminantes** que pudieran haber atravesado la cáscara».¹

Otro de los organizadores lo destinaremos a almacenar esas **latas o botes que se quedan abiertos a medio usar**. Por ejemplo, cuando hacemos una ensalada y echamos un poco de maíz y algunas aceitunas, lo que sobre en

los botes lo mantendremos unos días más hasta terminarlo. Estos productos a medio acabar los vamos a dejar todos juntos en una de las bandejas.

Por otro lado, vamos a intentar dejar un hueco para los **táperes** de comidas preparadas, fruta ya cortada y sobras de la semana. Y, a su vez, un hueco para los alimentos en descongelación. Después, hablaremos más en profundidad de cómo descongelar adecuadamente un alimento, pero ya te adelanto que la forma más segura de hacerlo es en la nevera. Además, te recomiendo que lo hagas con un **táper de descongelado** adecuado para evitar la contaminación de olores entre alimentos y el goteo hacia los estantes inferiores.

Cuando tienes una buena planificación de tus menús, sabes qué debes descongelar exactamente y lo haces el día anterior. Por este motivo, mi nevera tiene un espacio reservado a uno de estos táperes de descongelado de forma casi perpetua.

Cajón de fruta y verdura

Vamos ahora a colocar la fruta y la verdura. Este cajón es totalmente diáfano, aquí no hay forma de mantener un orden, a menos que lo dejes todo guardado en las bolsas que te ponen en la frutería, pero no te recomiendo que lo hagas: estos alimentos aguantan mucho menos encerrados en bolsas que sueltos y frescos. Por otro lado, intenta llevar tus bolsas cuando vayas a hacer la compra de vegetales, pues si todos lleváramos a cabo estos pequeños gestos, se terminarían eliminando las bolsas de las fruterías y viviríamos en un mundo un poco más sostenible.

Si no es bueno guardar la fruta y la verdura en bolsas, ¿es la única opción arrojarlas al cajón como quien tira un puñado de arena a un pozo sin fondo? Pues no, lo que tenemos que hacer es fabricar nosotros mismos un sistema de orden para que buscar un tomate no sea misión imposible y no se pudra la verdura que se queda al fondo durante días. Para esto utilizaremos unas

bandejitas de cocina que miden, concretamente, 19×14 cm y de las que caben seis de forma exacta en un cajón de 46×46 cm sin perder ni un solo centímetro. De altura son muy bajitas, por lo que podríamos poner más bandejas encima si fuera necesario para aprovechar al máximo la altura de este cajón. Así, en cada una de estas bandejas colocaremos los diferentes tipos de verdura y fruta. Por ejemplo, en una o dos bandejas pondremos los tomates, en otra, los limones, en otra, pimientos y pepinos, en otra, las manzanas... Si sobresale la verdura no pasa nada, estas bandejas nos van a ayudar a mantener un orden visual, a saber dónde buscar cada vez que necesitemos una cebolleta y, además, a mantener mucho más limpio este cajón que es tan engorroso de limpiar. Por supuesto, debemos limpiar cada bandeja cada vez que se vacíe, pero con un poquito de agua será suficiente.

Yo, además, tengo un organizador de cebollas, otro de ajos y otro de aguacates que son muy divertidos, pues tienen la forma de cada uno de los alimentos. En el guardacebollas dejo esa mitad de cebolla que no voy a usar y que, por supuesto, no pienso tirar porque utilizaré más adelante, pero que si dejo suelta en la nevera, además de que se llenará todo de olor a cebolla, se quedará seca. En el organizador se conservan genial y aguantan intactas durante muchísimo tiempo. Lo mismo sucede con esa mitad de aguacate, si la dejas en la nevera tardará sólo unos segundos en ponerse negra, por muchas gotitas de limón que le echas, y al final terminarás tirándolo. Los ajos también se conservan fenomenal y su olor no sale del organizador.

Puerta

La puerta de la nevera es la zona, junto con la parte superior, menos fría. Como te he dicho anteriormente, la puerta en concreto es la que sufre más cambios bruscos de temperatura, por eso en ella no guardaremos los huevos pero sí las salsas, la mantequilla, las mermeladas, algunas conservas

cerradas —mejillones, berberechos, anchoas...— y en la parte más espaciosa, las bebidas y los briks de leche.

Congelador

Para organizar nuestro congelador debemos seguir los mismos pasos que con cualquier otra zona de nuestra casa, pero de forma mucho más rápida; más que nada porque no podemos tener fuera del congelador los alimentos mucho tiempo porque si pierden la cadena del frío se terminarán estropeando. Por lo tanto, debemos tener la organización clara desde el principio, antes de sacar los alimentos.

Existen varios tipos de congelador: desde los más pequeños y antiguos, como el integrado en la parte superior de la nevera, pasando por el combi de tres o cuatro cajones —el más habitual en las casas de hoy en día—, hasta los grandes congeladores tipo arcón —el típico congelador de los helados en los restaurantes o en los supermercados—. Bien, lo que tenemos que hacer antes de sacarlo todo y limpiar el congelador por dentro es organizarlo por categorías. Aquí también depende mucho del tipo de familia y sus hábitos de congelación pero, por regla general, lo que se suele congelar es:

- Carne
- Pescado
- Hielo y helados
- Verduras y frutas troceadas
- Pan y masas de pizza
- Comidas preparadas

Dependiendo del número de cajones que tenga tu congelador, guardarás unas cosas u otras. Si se te queda corto o directamente no tiene cajones, es tan sencillo como crearlos tú mismo. Para ello, divide el cajón en dos con

las mismas cestas que utilizaste en la despensa o en los cajones de tu armario. Ya sabes, estas cestas son multiusos y cuando cambies el orden de alguna de las zonas de tu casa, siempre encontrarás un lugar donde poder darle uso.

Como te iba diciendo, mete dos cestas en un cajón para separar por tipo de alimento. Por ejemplo:

- **Primer cajón:** Carne.
- **Segundo cajón:** En una cesta, el pescado y en la cesta de al lado, la verdura y fruta troceada.
- **Tercer cajón:** En una cesta, la comida preparada y en la otra cesta, pan y las masas de pizza.
- **Cuarto cajón:** En una cesta, el hielo y en la cesta de al lado, los helados (suelos, sin su caja).

Si no tienes tanto espacio, tendrás que subdividirlo más y, por supuesto, tener mucha menos comida y más rotación. Por ejemplo, si tu congelador está integrado en tu nevera y sólo tienes un estante, puedes poner arriba dos cestas y abajo quizás sea mejor dejarlo sin cesta para que te quepan más cosas. Arriba puedes poner la carne y el pescado y abajo la bolsa de hielo y las comidas preparadas, etcétera.

Para ahorrar espacio dentro del congelador, te recomiendo que utilices las bolsas de congelación. Ahorras muchísimo más espacio que con los táperes o tarros de cocina, además, son reutilizables y puedes anotar con un rotulador el tipo de alimento y la fecha de congelación. Por otro lado, intenta congelar con cabeza: es mejor que utilices varias bolsitas para congelar un paquete de pechugas de pollo que meterlas todas en una. Me refiero a congelar en una bolsa tres pechugas, en otra, cuatro y en otra, dos. Así, si un día sólo estás tú en casa y quieres comer, te descongelarás la

bolsita que pone «dos pechugas de pollo» en vez de descongelar las nueve y acabar tirando el resto a la basura. Haciéndolo de esta forma, resulta todo mucho más sencillo.

Cuando tengas planificado cómo vas a distribuir los alimentos dentro de tu congelador —esto puedes hacerlo con un dibujo—, es el momento de sacarlo todo y comenzar a limpiar, introducir las cestas y, a continuación, los alimentos. Yo, además, cuando ordeno los congeladores de mis clientas les hago un **inventario del congelador**.

En una libretita anoto, en tantas páginas como cajones tenga su congelador, exactamente todo lo que hay dentro. Por ejemplo, si el congelador de mi clienta tiene tres cajones y en el primero hay carne, en el segundo, pescado y en el tercero, comidas preparadas, titularé la primera hoja de la libreta como **CARNE** y anotaré todo lo haya en ese momento:

- Tres pechugas de pollo
- Un solomillo
- Doce alitas de pollo
- Dos solomillos de cerdo

En la siguiente hoja, pondré de título **PESCADO** y anotaré todo el que haya:

- Almejas
- Dos lubinas
- Una dorada
- Dos sepias

Por último, en la siguiente hoja pondré de título **COMIDAS PREPARADAS** y las anotaré:

- Lentejas
- Arroz
- Pimiento crudo cortado
- Canelones

De esta forma, no hace falta ni abrir el congelador para ver lo que hay. Sólo con leer el inventario ya sabemos qué podemos cocinar y tardaremos sólo tres segundos en abrir, coger y cerrar. Lo único complicado es tener la disciplina suficiente para ir tachando del inventario cada vez que saquemos algo y anotando en la página correspondiente todos los productos nuevos que añadamos.

Y es que es muy importante, por varias razones, que cuando queramos sacar algo del congelador no tardemos mucho en hacerlo. La primera es que hay que mantener la cadena de frío. Además, si entra aire dentro del congelador se genera más hielo y, por último, el congelador, al sufrir cambios bruscos, tiene que trabajar el doble, gastando más energía y, por lo tanto, más luz en nuestra factura. Parece una tontería si lo haces una sola vez, pero el congelador es algo que se utiliza bastante: si cada día lo abrimos un par de veces y nos tiramos un ratito metiendo o sacando cosas, a lo largo del año habrán sido unas mil veces. Imagínate que cada vez que abrimos el congelador de esta forma aumenta un euro el consumo de luz —una cantidad aleatoria—, al final serían unos mil euros extra en nuestra factura anual de luz. Todo por el simple hecho de no tener un congelador bien organizado con sus cestas separadoras y sus bolsas de congelación etiquetadas con el nombre exacto de los alimentos que buscamos.

Con mi sistema de organización del congelador, además de aportarnos orden visual, paz y tranquilidad, ahorraremos mucho dinero.

Para **descongelar** los productos, lo más conveniente es hacerlo directamente en la nevera. **Hay que sacarlo la noche antes y meterlo dentro de nuestro táper de descongelado**, evitando contaminación de olor y goteo. Esta forma de descongelación es la más recomendable y la menos agresiva para el producto y, por lo tanto, para nuestro cuerpo. También, es cierto que es la más lenta y la que más previsión y organización requiere. Por lo tanto, es aconsejable tener claro qué comidas realizaremos durante la semana, algo que se consigue mediante un menú mensual bien estructurado y marcado (de lo que hablaremos en el siguiente capítulo).

A TENER MUY EN CUENTA

- La temperatura ideal de la nevera es de 4°C.
- Es muy importante colocar los alimentos según la temperatura de cada zona.
- Calcula la profundidad de tu nevera antes de lanzarte a comprar organizadores.
- Los organizadores de nevera deben ser transparentes.
- En cada organizador colocarás los alimentos por categorías.
- No metas comida caliente en la nevera: así la obligamos a trabajar el doble, gastará más energía para volver a sus 4°C habituales y, como consecuencia, se acortará la vida útil del electrodoméstico.
- Deja un hueco para la comida preparada y para los productos descongelados.
- Haz una limpieza semanal de tu nevera. Gracias a los organizadores, te resultará muy sencillo.

- Realiza mensualmente una limpieza más profunda tanto de la nevera como de las bandejas.
- Es importante que el congelador congele, pero que no tenga hielo. La temperatura ideal es de -18°C .

LOS ARMARIOS Y LA ENCIMERA

Ya hemos ordenado dos de las partes más importantes y vitales de nuestra casa: la despensa y la nevera, las zonas de alimentación. Dentro de la cocina sólo nos quedaría ordenar los armarios y despejar la encimera.

Encimera

Empecemos por la encimera. **La encimera o bancada** de la cocina debe estar lo más despejada posible por dos razones: para dejar espacio libre para cocinar y no tener acumulación y para que haya la máxima higiene posible en la zona.



En mi encimera sólo tengo la cafetera, un rollo de papel de cocina y el dispensador de jabón lavavajillas. Nada más. Así, cuando termino de cocinar y me dispongo a dejar limpia la zona de trabajo, tardo tan sólo unos segundos y sé que mi encimera se quedará desinfectada al cien por cien. En

caso de tener una encimera abarrotada de cosas —revistas encima del microondas, el bote de los cucharones, un cuchillero, un jamonero, la tostadora, el aceite, las especias...—, si queremos que quede cien por cien limpia y desinfectada tendríamos que levantar uno por uno cada objeto y limpiar tanto la encimera como dichos objetos, desperdiciando un tiempo precioso que podríamos aprovechar para hacer otras tareas. Y la realidad es que quien tiene una encimera tan llena de objetos no desperdicia el tiempo limpiando uno a uno a diario. Directamente, no lo hacen, por lo que su encimera va acumulando suciedad día tras día, semana tras semana. Y, al final, es en la limpieza general cuando pierden un valiosísimo tiempo que podrían aprovechar para disfrutar de su día libre. Porque no nos engañemos, los maratones de limpieza se hacen el fin de semana, cuando realmente deberíamos estar disfrutando y descansando. Por eso, te pido por favor que quites de tu encimera todo lo que puedas y te facilites la vida. Tu cocina se verá mucho más bonita y estará siempre impecable, puesto que la limpiarás en dos segundos.

Para empezar, elimina todos los objetos acumulados que no sirvan para nada, que no tengan ningún sentido ahí, cosas que no corresponden a esa zona como recortes de recetas, calendarios, medicamentos o libros del colegio.

Piensa qué cosas puedes guardar. Si tienes una montaña de revistas de cocina encima del microondas y no las quieres tirar porque te interesa alguna de las recetas, dedica una tarde a recortar esas recetas y pegarlas en una libreta. Así podrás crear tu propio recetario y quitarás las revistas de en medio.

Hay pequeños electrodomésticos, como es el caso del microondas, que, según la distribución de la cocina, quizás sea imposible tener en otro sitio que no sea la encimera. En ese caso, no te queda otra: límpialo bien, déjalo

impoluto y oblígate a no poner absolutamente nada encima de él. En cambio, hay otros electrodomésticos, como la tostadora, que aunque la utilices a diario, no cuesta tanto sacarla y después guardarla en un cajón. Yo lo hago así cada día y cuando te acostumbras no cuesta trabajo hacerlo. Es igual que cuando necesitas un cuchillo: lo sacas, lo usas, lo limpias y lo vuelves a guardar en su sitio. Como te digo, yo únicamente tengo en mi encimera una cafetera, nada más.

Los cucharones y cuchillos están mucho mejor guardados en un cajón con unos separadores. Es muy antihigiénico tenerlos a la intemperie cogiendo polvo, grasa y suciedad. Lo mismo ocurre con el aceite, la sal y las especias. Búscales un sitio dentro de un armario, nada de tenerlos en la encimera. Y, por favor, nada de colgarlos en la pared justo detrás de la zona de cocción o apoyados en la repisa de la campana.

Armarios

Bien, ya tenemos nuestra despensa lo más despejada posible. Ahora, vamos a llenarla de cosas... ¡Es broma! Pero sí vamos a aprovechar para sacar y dejar encima todos, absolutamente todos, los platos, sartenes, cazuelas, etc., que haya dentro de cada uno de los armarios de tu cocina.

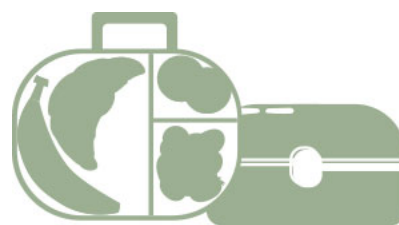
Ahora que están vacíos, límpialos con agua y jabón. A continuación, vamos a hacer como con el resto de zonas de la casa, creando secciones:

- Sartenes y cazuelas
- Recipientes de horno
- Platos, cuencos, vasos, copas, biberones...
- Cubiertos, cucharones, cuchillos, abrelatas...
- Todo lo relacionado con la repostería
- Aceite, sal, especias
- Exprimidor

- Táperes
- Trapos de cocina, delantales, guantes de horno

Éste es el momento para pensar con cabeza, ser sinceros con nosotros mismos y deshacernos de las cosas que no utilizamos o que utilizamos una vez cada tres meses: pasapurés, panificadoras, cafeteras antiguas, cuchillos que no cortan, siete bolsitas de la merienda de las nueve que tienes... Quédate únicamente con los utensilios que realmente utilices y funcionen bien. Si tienes demasiadas sartenes, quédate con tres o cuatro de los diferentes tamaños que utilices. Piensa que **no pierdes dinero, ganas espacio** y que, además, se lo puedes regalar a alguien que realmente lo necesite.

Haz lo mismo con los táperes: crea un cajón exclusivo para ellos y ten sólo los que realmente necesites. Esto depende mucho de tu estilo de vida: si comes todos los días fuera o si haces *batch cooking*. Por eso, no voy a ser yo quien te diga cuántos táperes debes tener, pero sí te voy a decir que lo ideal es que sean todos iguales; cuadrados, a ser posible, para que no se pierda espacio en el cajón y que compartan todos las mismas tapas. Así será infinitamente más fácil y práctico poder apilarlos. Los táperes, por un lado, uno dentro de otro, y las tapas, por otro, dentro de una cestita o en un organizador. Y, por supuesto, mejor si son de cristal: son más ecológicos, no se manchan de comida ni cogen olores y mantienen mejor los alimentos. Sin embargo, si eres de comer en táper en el trabajo, será mucho más práctico llevar uno de plástico, eso ya lo valora cada uno.



CONSEJO: Si todas las semanas se te acumulan un montón de táperes de tu madre, tu suegra o tu abuela y tienes que esperar a limpiarlos para meterlos en una bolsa que estará días rondando por tu casa hasta que los devuelvas, cómpralos todos exactamente iguales. Así, conforme tu madre te dé un táper lleno de comida rica, tú le darás un táper vacío de vuelta. ¡Y será una tarea pendiente menos!

Ahora, lo que tenemos que hacer es pensar con lógica y decidir en qué lugar vamos a poner cada cosa, no lo coloques por inercia en el mismo sitio que estaba antes. Quizás éste fuera el sitio correcto, pero primero párate un poco a pensar. La clave es **moverte lo menos posible**. En las cocinas pequeñas casi no existe ese problema, pero cuando tenemos una gran cocina debemos tenerlo todo muy a mano para no perder tiempo. Piensa qué acciones realizas de forma diaria, qué utensilios necesitas para ello y colócalos de manera estratégica para no tener que hacer ningún esfuerzo extra. Por ejemplo:

Imagina que todas las mañanas te haces un café. ¿Qué necesitas exactamente?

- Cafetera
- Cápsulas de café
- Endulzante
- Taza
- Cucharilla

Vale, ya sabes qué es lo que necesitas. Ahora, facilítate la vida: sistematiza ese café diario y crea una zona de cafetería donde tengas la cafetera, justo encima, las tazas, en el armario de al lado, las cápsulas de café y el endulzante, y en el cajón de debajo de la cafetera, las cucharillas.

No tendría sentido que cada mañana tuvieras que coger una escalera para acceder a las cápsulas de café en la otra punta de la cocina, arriba del todo y detrás de los botes de tomate. ¿A que no? Pues así con todo.

En el armario que queda justo encima de la zona de cocción, no pongas los vasos: mejor pon el aceite y las especias. No pongas las sartenes en los armarios superiores, ponlas en los inferiores o en cajones, de donde te costará mucho menos esfuerzo sacarlas. Por eso te digo que dediques un tiempo a pensar en esas pequeñas acciones que realizas cada día de forma automática y que no sigas haciéndolas igual que antes sólo porque tu madre lo hacía así o porque un día decidiste, sin pensar, que ese era el sitio correcto. **Crea una distribución más lógica, más funcional.**

Lo que más uses sitúalo en una zona más accesible y cómoda, y lo que menos, en las zonas más altas, menos accesibles y más incómodas.

Por último, es importante que inviertas en productos de organización dentro de tu cocina, despensa y nevera. Limpiarás mucho antes, de forma más fácil, y tu cocina estará siempre reluciente. Sólo tendrás que limpiar de forma individual cada bandeja cuando lo necesites y en la limpieza semanal tan sólo tendrás que levantar las cestas o bandejas, en lugar de sacar uno a uno cada producto. Eso lo harás en la limpieza mensual, donde sólo limpiarás las bandejas por dentro.

4.5.4. Los productos de limpieza

Hay muchas formas de organizar los productos de limpieza y una de las más habituales es colocarlos **bajo el fregadero** de la cocina. Si, además, tienes la opción de una zona de lavandería o una galería con un pequeño armario para estos productos, sería maravilloso: podrás organizarlos de forma más holgada y con un acceso más cómodo y, además, podrás

incorporar otros accesorios que bajo el fregadero no caben ni de broma, como es el caso de la fregona y el cubo, la escoba, la mopa o la aspiradora. Pero, sinceramente, si no tienes demasiado espacio, en un bajo fregadero bien organizado también podemos crear nuestro armario de limpieza perfectamente y, después, ocuparnos de la escoba y demás, colocándolas en una pared.



La clave es tener menos trastos. Por lo tanto, vamos a hacer lo de siempre:

1. Saca todos y cada uno de los productos que tengas en esa zona.
2. Limpia bien y coloca en el suelo de tu bajo fregadero o de tu armario un plástico para que no se manche (lo puedes encontrar en cualquier tienda de bricolaje).
3. Crea un estante adicional para aprovechar mucho mejor el espacio en esa zona. En mi tienda *online* tengo uno, que es el que utilizo yo en mi casa, y funciona estupendamente, ya que puedes adaptarlo a la medida de tu mueble.
4. Selecciona qué productos te quedas y cuáles no. Aquí hay que hacer mucho descarte. Mantén la cabeza fría y piensa que todo esto es para hacerte la vida más fácil.

5. Ahora, mete en una bolsa todos esos productos que no utilizas y todos los que no sabes ni siquiera para qué sirven. Por ejemplo, si no utilizas nunca el aguarrás, deshazte de él. Y deshazte también de todos los limpiadores especiales —limpiador de nevera, multiusos, limpiador de mampara, de metal, de cristal...—. Yo tengo muy pocos productos de limpieza y os puedo asegurar que mi casa se mantiene de maravilla.

¿Quieres saber qué productos de limpieza tengo yo?

Cocina

- Producto para el lavavajillas con el detergente, la sal y el abrillantador incluido.
- Multiusos quitagrasas casero. Lo hago yo en un frasco con spray de 500 ml con una mezcla de:
 - 90 por ciento agua.
 - Cinco gotas de detergente para lavar los platos.
 - Tres gotas de aceite esencial de árbol del té.
- Bicarbonato.
- Detergente para los platos en un dispensador.



Baño

- Limpiador de baño casero. Lo hago yo en un frasco con spray de 500 ml con una mezcla de:
 - $\frac{3}{4}$ de agua.
 - $\frac{1}{4}$ de vinagre.
 - Doce gotas de aceite esencial de árbol de té.
 - Un chorro de detergente para lavar los platos.
- Un limpiacristales.
- Un rollo de papel absorbente.
- Un bote de piedra de limpieza para abrillantar los grifos.

Resto de la casa

- El mismo multiusos casero que utilizo en la cocina.
- Un friegasuelos que huele de maravilla.

Lavadora

- Detergente.
- Quitamanchas.
- Bolsas para los calcetines y la ropa delicada.
- La plancha. Como tengo depósito de ósmosis para el agua, no necesito comprar agua destilada para la plancha. Es una de esas inversiones que te cambia la vida y, a la larga, te hace ahorrar mucho dinero.
- Vinagre, lo utilizo como sustituto del suavizante.

General

- Cepillo de limpieza para llegar a las esquinas y zonas difíciles como es el hueco entre la placa de la vitrocerámica y la encimera o los zócalos.

- Las bolsas de basura.
- Las bayetas y estropajos.
- Un recambio de fregona.
- Accesorios de la aspiradora.
- Recambio de la mopa.
- Un ambientador.

Éstos son todos mis productos. Quizás a ti te pueda parecer mucho o quizás te pueda parecer poco, todo depende de los productos que tengas tú en tu casa. Hay personas que tienen un multiusos específico para cada zona de la casa, tres friegasuelos diferentes, suavizante y potenciador de olor para la ropa, y no sé cuántas cosas más. Pero hay otras personas que sólo limpian con vinagre de la cocina.

Yo, personalmente, soy muy fan de los buenos olores: entrar en una casa que huele bien me parece fundamental para estar a gusto y que te aporte sensación de calidez. Por eso, aunque el vinagre me gusta mucho para algunas cosas, no me gusta utilizarlo a diario como multiusos. Pero, desde luego, para gustos los colores, los sabores y los olores.

Aquí, lo importante es tener lo menos posible y **organizarlo con cestas por zonas**. En una cesta, todo lo relacionado con la lavadora, en otra, todo lo del lavavajillas, etc. Te recomiendo que lo tengas todo centralizado en un mismo armario de limpieza o en el bajo fregadero, excepto los productos de limpieza del baño. Al final, el baño es una de las zonas de la casa que más limpieza requiere; yo lo limpio prácticamente a diario y no tardo más de tres minutos en hacerlo (en el capítulo 5 te cuento cómo). Una de las razones por las que lo limpio tan rápido es porque los productos están a mano: los tengo directamente en el baño, todos juntos en un organizador con asa para poder transportarlos rápidamente de un baño a otro.

Por otro lado, este armario del bajo fregadero suele ser uno de los más feos y descontrolados de la casa. Y es que a nadie le gusta limpiar, y eso se nota en la decoración y el cuidado que le damos a cada una de las zonas. Es cierto, a nadie —o a casi nadie— le gusta limpiar, pero ya que tenemos que hacerlo, ¿por qué no hacerlo a gusto y con productos bonitos? Compra botes de cristal, todos iguales, y etiquétalos con el nombre del producto o, si lo prefieres, reutiliza los botes de los productos que ya has usado. Quítales las etiquetas a los botes transparentes y que haya algo de armonía visual, sobre todo si están a la vista en vez de escondidos en un armario. Otra opción muy sostenible, y a la que estoy intentando pasarme, es a comprar en tiendas ecológicas con **productos de limpieza a granel**. De esta forma, siempre llevaría el mismo bote, así que sólo tengo que rellenarlo y listo. Es una pequeña inversión de dinero en botes y en tiempo para conseguir tenerlo todo igual, pero después **merece mucho la pena tanto en orden y armonía visual como en ahorro e impacto ambiental**.

4.5.5. El baño

Si la cocina es el espacio más público de la casa, el baño es el más privado. Aunque hay veces, sobre todo en las casas con niños, que no hay forma de estar solo ni siquiera ahí. Cuántas veces me habré duchado con mis bebés tumbados en su hamaca dentro el baño... Esas duchas duraban alrededor de diez segundos: con la puerta abierta para que ellos no se agobiaran con el calor y yo pasando un frío que me moría. Incluso ahora, que ya son más mayores, hay momentos en los que no me dejan tranquila: cada vez que me maquillo, ahí está mi hija al lado rogando que le pinte un poco los labios o mi hijo toqueteando todos los botes de champú y gel...

La cuestión es que, salvo casos concretos, el baño debe ser un espacio donde podamos asearnos y estar tranquilos. De un tiempo a esta parte, yo he intentado hacer de mi baño un espacio lo más zen posible, casi un spa dentro de mi baño. De hecho, mis duchas ya no duran diez segundos; ahora, algunas de ellas las programo. Las llamo «**duchas *mindfulness***» y son mi momento de paz en el día: luz apagada, una vela encendida, música relajante de fondo, el agua calentita... Si todavía no lo has probado, hazlo.

Para el baño me baso en tres conceptos:

1. **Armonía:** Necesito que se vea un baño bonito, con colores neutros: tonos grises y blancos, nada de colores llamativos. Busco relajarme, no alterarme, por lo tanto, los colores claros son muy importantes aquí. Busco que haya pocas cosas. Como hemos hablado, menos es más, y también en el baño. Los botes de gel y champú que estén a la vista, los vacío y los vuelco en botes de color ámbar, todos iguales con etiquetas. Añado plantas, que dan un toque muy natural y fresco, velas con buen olor...
2. **Limpieza:** El baño se debe limpiar cada día o, al menos, en días alternos. Y no hay excusas de tiempo para esto. Yo tardo exactamente tres minutos en limpiar el baño y en el siguiente capítulo te cuento cómo lo hago. Te adelanto que una de las claves para tardar tan poco y poder limpiarlo cada día es no tener nada, o lo menos posible, encima del lavamanos. Yo únicamente tengo una planta y el jabón de manos. Nada más. Por lo tanto, tardo dos segundos en limpiar esta zona. ¿Cuánto tardará una persona con cinco botes de cremas, el maquillaje, dos neceseres, tres botes de colonia, el jabón de manos y el bote de los cepillos de dientes? ¡Ésa es la clave!
3. **Orden:** Que cada cosa tenga su lugar es primordial para que el baño esté siempre perfecto. Que encontremos todo lo que buscamos en un

momento y que no tengamos productos duplicados. Para ello, en el caso de que tengas cajones, utiliza bandejas organizadoras transparentes. Yo las utilizo tanto en los cajones del baño como en los del escritorio. En este caso, los productos se pueden colocar tumbados en vez de en posición vertical. Estos organizadores no sólo ayudan a mantener el orden, sino que, además, protegen el cajón en caso de un posible derrame del producto. Si, en cambio, tienes armarios, utiliza cestas, ya sabes, las mismas que las del armario, la despensa o el congelador.



Llegados a este punto ya sabes lo que tienes que hacer:

Saca todo, absolutamente todo, del baño, déjalo apoyado en el suelo y no te agobies. De aquí saldrá de todo: horquillas oxidadas, productos gastados y otros a medias, cepillos de dientes de repuesto —alguno que otro usado—, peines de hace años con las cerdas dobladas, maquillaje y cremas caducadas, desodorantes que no te gustan pero que guardas porque te da pena tirarlos, algodones despeluchados, colonias que te regalaron y nunca usaste ni usarás, *amenities* de hoteles y muchos repuestos de geles y champús.

Éste es el momento para meter en la bolsa de tirar o de donar —en caso de que estén cerrados y en buen estado— todos esos productos que no te gustan y que seguirás sin usar. Todo lo que esté caducado, tíralo y quédate únicamente con lo que realmente te guste y te funcione.

TRUCO: Con lo único que te diría que te quedaras es con las cremas faciales. Aunque no te vayan muy bien en el rostro, puedes reutilizarlas para tus manos. Así, además de hidratar, seguro que aporta protección, antiarrugas y alguna otra propiedad más.

Y, por favor, no aceptes más muestras de productos que sabes que no utilizarás: aprende a decir NO.

Ahora crea secciones. Realmente, el baño es una de las zonas de la casa donde las categorías están mejor definidas: la sección facial, la corporal, el pelo, el maquillaje, el afeitado... Ve colocando todo en las bandejas o en las cestas pero pon ahí únicamente los productos que estás utilizando a diario. Con estas bandejas cada cosa estará separada, tendrá un lugar y será fácilmente accesible. Los repuestos, que por cierto debes tener sólo uno de cada, guárdalos en una cesta exclusiva, puedes etiquetarla si quieres.

Si no tienes ningún mueble de almacenamiento, siempre puedes recurrir a los tan socorridos carros auxiliares que, además de ser muy funcionales, aportan un toque diferente. Aquí más que en ninguna otra zona, ya que está totalmente a la vista, también debes crear esas secciones con las correspondientes cestas, no lo olvides.

Quita el envoltorio a todo lo que puedas —compresas, pañales, papel higiénico...— Quedará mucho más bonito y tendrás un acceso más inmediato a los productos.

Si tienes hijos, enséñales dónde va cada cosa y avísalos cada vez que lo coloquen en la cesta o bandeja equivocada, siempre con cariño y sin gritos. Al final lo integrarán y verán como algo natural dejarlo siempre en su sitio.

CONSEJO: Para los juguetes del baño utiliza una bolsa con agujeritos y ventosa para pegar en la pared de la bañera. Las venden en varias tiendas pero, si no la encuentras, siempre puedes recurrir a la típica

bolsa de comprar la verdura o las bolsas para la lavadora de la ropa delicada y añadirle una ventosa. ¡Arreglado!



En cuanto a las toallas, con tener tres juegos por persona es más que suficiente. Si tienes un armario para guardarlas dentro del baño, estupendo. Si, por el contrario, no te queda otra que dejarlas a la vista, es preferible que las guardes en el armario de la ropa blanca con el resto de textiles de la casa. La humedad del baño hará que cojan mal olor e incluso que se llene de moho en algunos casos. Además, tienen que estar muy bien dobladas para que no dé sensación de desorden.



El maquillaje es otra de las secciones que podemos incluir en el baño o no, esto dependerá de tus preferencias. Hay quien prefiere tener el maquillaje en el baño y quien prefiere tenerlo sobre la encimera de la habitación, ya sea por falta de espacio o porque lo tienen todo mejor organizado y más a la vista. También existe la posibilidad de tenerlo en el armario de la entrada para darte el último retoque frente al espejo antes de salir de casa. Da igual dónde lo tengas, la cuestión es cómo lo guardas. Aquí también es importante que tengas lo justo y necesario, los productos que realmente usas. Por ejemplo, ten únicamente una base de maquillaje, la

que realmente funcione bien con tu tono de piel. Sé que hay veces que llegar a encontrarla parece misión imposible, y aquí sí van bien las muestras de las perfumerías. Pero conforme te la regalen, pruébala, y si no es tu tono, deséchala. Así hasta que por fin encuentres la adecuada. O directamente ve a una perfumería y que te hagan un estudio de maquillaje: que prueben ese día todas las bases necesarias hasta que des con la tuya; entonces, deshazte de todas las que tengas en casa y quédate sólo con ésa. Haz lo mismo con el resto de productos de maquillaje: corrector, colorete, iluminador, paleta de sombras, máscara de pestañas, labial... Ahora que tienes sólo lo que realmente vas a utilizar, ordénalo con cajas acrílicas especiales para maquillaje, que tengan los huequitos para los labiales y la máscara de pestañas, cajoncitos para meter el colorete, etcétera.

4.5.6. La zona de juegos

En algunas casas, la zona de juegos está incorporada en la propia habitación del niño o de los niños. En otros casos, existe una habitación de juegos individual. Y, también, hay otras familias que tienen la zona de juegos dentro del salón. Yo he sido una de las últimas y, personalmente, no lo recomiendo nada. De hecho, por culpa de esos juguetes que terminaron formando parte de la decoración del salón, tomé la decisión de darle un giro completo a la organización de mi casa.

Evidentemente, si no te queda otra opción, tendrás que ubicarla en el salón. Esto es como las toallas: si no tienes la opción de guardarlas dentro de un armario, tendrás que tenerlas fuera del baño pero, entonces, tendrás que guardarlas de la mejor forma posible para que no nos dañe la vista. Con los juguetes en el salón pasará lo mismo: no los tengas a la vista y tampoco tengas organizadores de colores para guardarlos, porque el organizador

infantil en sí ya es un juguete y chocará con la decoración general de tu salón.

El salón debe ser una zona dedicada al descanso, a leer, a ver una película, a estar en familia. Es cierto que los niños quieren jugar donde estamos nosotros, pero para eso hay otras opciones, no manches tu salón con los juguetes. Nuestros hijos lo son todo para nosotros, por supuesto, pero ya nos ocupan demasiado tiempo y esfuerzo en nuestra vida, por lo que no dejemos que sus juguetes nos quiten esos momentos de tranquilidad y relajación.

Si no te queda otra que guardar los juguetes en el salón, destina uno de los cajones o uno de los armarios del salón para ello. Esto también es algo temporal, después ya reubicarás de nuevo tus pertenencias. Pero, de verdad, intenta integrarlos dentro de los muebles del salón y que no se vean. Si no están perfectamente ordenados, no pasa nada, pues es una situación temporal. En esta ocasión, prima la practicidad, la discreción y la paz visual antes que el orden.

Si tienes una habitación para los juguetes o si estos duermen en la misma habitación que tus hijos, enhorabuena. Pero, eso sí, no creas que no verás juguetes en el resto de la casa, nanay de la china. Tu salón seguirá llenándose de juguetes porque, como te he dicho antes, los niños juegan donde estamos los adultos. Quieren estar con nosotros, es normal, pero, en estos dos casos, después de jugar, los muñecos y los puzles volverán a su correspondiente habitación. Debemos tener un orden.

Desde muy pequeños, es conveniente que les inculquemos el orden en sus objetos más preciados: los juguetes. Que todo tenga un orden y que sea perfectamente accesible para que cojan lo que necesiten, lo lleven donde quieran, jueguen y después lo recojan y lo vuelvan a dejar donde estaba. Cada cosa debe tener su lugar y, en este caso, con mucha más razón.

Utiliza un sistema de cajas, cestas o cajones independientes, y dentro de cada caja guarda un tipo de juguete. Por ejemplo, en una, todos los coches, en otra, los animales, en otra, las construcciones y en otra, los puzles. Si son transparentes, mejor, así ellos las reconocerán fácilmente. Si no es posible, etiquétalas con el nombre del juguete, en el caso de que sepan leer, y si no, con una foto del tipo de juego. A mí, personalmente, el sistema que más me gusta es el de bandejas extraíbles o cajas transparentes apilables independientes: ellos pueden elegir la bandeja o caja y transportarla fácilmente sin nuestra ayuda. Realizan un juego dirigido, ya que no mezclan conceptos. Este sistema les hace ser más autónomos e independientes, les facilita mucho a la hora de recoger y a nosotros, también. Porque, claro, la mayoría de las veces seremos nosotros los que tengamos que recoger y ordenar. Es normal, son niños, pero cada pequeño gesto que hacen y nos ven hacer, cada frase que nos oyen decir, cada acción va dejando una huella en ellos y, de repente, un día, como por arte de magia, lo imitan. Eso les pasó a mis hijos. Cada vez que tenían que guardar los juguetes con los que habían jugado yo les cantaba una canción de YouTube que dice: «*Clean up, clean up, everybody let's clean up. Clean up, clean up, put your things away*». Al principio me miraban raro, pero después se acostumbraron y un día, de repente, comenzaron a cantarla ellos mientras recogían sus juguetes. Como padre o madre, ver eso es realmente emocionante.

En cambio, el sistema que más se vende y más se utiliza es precisamente el que menos te recomiendo: el baúl. Aquí simplemente van metiendo juguetes, sacando y volviendo a meter, sin ningún tipo de orden ni sentido, dando por perdido lo que está en el fondo y no jugando con nada, al final.

Y es que cuanto más tienen, menos juegan. Si a la playa llevas únicamente un cubo y una pala, te aseguro que jugarán mucho más que si

llevas una bolsa entera llena de juguetes. Te lo cuento a partir de mi experiencia. Y lo mismo sucede en nuestra casa.

Los niños de hoy en día están «sobrerregalados», no valoran lo que tienen. Cada día tienen un regalo nuevo y la mayoría de ellos, por cierto, son chismes que no tienen ninguna utilidad, que se van acumulando y acumulando. Por ejemplo, los regalitos del menú infantil de los restaurantes o los que vienen dentro de las bolsas de chucherías que reparten en los cumpleaños. **Todo eso debe tener una vida útil máxima de veinticuatro horas.**

Y muchas veces no somos nosotros, es nuestra familia la que en cada visita les trae un regalo y, normalmente, un regalo de los que debe durar sólo veinticuatro horas en casa. Así que debemos educar a los tíos, tías, abuelos y abuelas, y explicarles, con todo el cariño del mundo, que esos regalos sin sentido no benefician en nada al niño y que, en vez de regalarle eso, deben **regalarles experiencias**. Un día en el parque de atracciones, un paseo a caballo, una noche en la feria, ver su peli favorita en el cine, irse a un hotel enfocado a niños, cenar en su restaurante favorito, hacer una actividad acuática en la playa... Hay mil opciones y todas mucho más beneficiosas para ambas partes que comprarle un muñequito de cualquier bazar, que lo único que hará será que el niño acumule juguetes sin sentido y no valore nada los regalos.

«Colecciona experiencias, no cosas.»

Por otro lado, te recomiendo que hagáis **dos limpiezas de juguetes al año**. Siéntate con tus hijos en el salón y haz una montaña con todos, pero todos, los juguetes que tengáis por casa. A tus hijos les encantará este momento, ya verás, será un juego en sí mismo. Debéis tener dos bolsas de basura grandes a mano: en una meteréis todos los juguetes que estén rotos, a los

que les falten piezas o estén incompletos; en la otra, todos los juguetes o juegos que tus hijos ya no utilicen, bien porque son para niños más pequeños o porque simplemente ya no les gustan. Esa bolsa es muy importante y debemos decirles a ellos que no se va a tirar, que se la vamos a regalar a niños que no pueden comprar juguetes porque tienen muy poco dinero. Después, la donaremos a asociaciones, guarderías o centros de acogida y es importante que nuestros hijos lo sepan. **Con este gesto los haremos personas sin apego a las cosas materiales y, además, les inculcaremos y potenciaremos en ellos el acto de donar.**

Mientras tanto, iremos guardando cada tipo de juguete en una bandeja o caja. Deja que sean ellos quienes lo hagan, que los clasifiquen por tipo de juego, por color o con lo que ellos se sientan más cómodos. Esto también es importante: hacerlo con ellos, aunque se distraigan o se cansen a mitad del trabajo; deben conocer el lugar que le damos a cada juego y dónde lo colocaremos posteriormente dentro de su habitación. Alucinarás con cómo, de repente, empiezan a jugar como si no hubiese un mañana con ese juego que hacía años que no tocaban.

Esto lo debéis hacer dos veces al año, por lo menos. Te recomiendo que sea unas semanas **antes de su cumpleaños** y unas semanas **antes de Navidad** para dejar paso a los juguetes nuevos que vendrán, esto también hay que explicárselo a ellos. Es muy importante que el descarte de juguetes lo hagáis con ellos y que no tiréis cosas a escondidas: al fin y al cabo, son sus pertenencias y, aunque al principio les cueste deshacerse de ellas, poco a poco, después de practicar este ejercicio varias veces, tendrán mucho menos apego a las cosas.

Otro truco que os puedo dar, en cuanto a juguetes se refiere, es que cuando les regalen muchas cosas de golpe, como en Navidad o en su cumpleaños, vayáis guardando los regalos conforme ellos los van abriendo y

selecciones, en ese mismo momento, unos cuantos que se quedarán en casa y el resto se guardarán en el trastero durante un tiempo. El niño no se acordará de ese regalo —no le guardes su favorito, claro— y luego se los podréis ir dando poco a poco. De esta forma, los disfrutará muchísimo más y vosotros tendréis un as en la manga para motivarlo cada vez que haga algo muy bien.

En cuanto al día a día, debemos hacerles ver que es su responsabilidad **recoger antes de irse a dormir o antes de empezar a jugar a otro tipo de juego**. Enseñarles que si tienen menos juguetes, tendrán también menos que recoger y más espacio para disfrutar de ellos, y que con su imaginación pueden disfrutar tanto o más que con un juguete. No te sientas mal por hacer que tu hijo recoja los juguetes: muchas veces nuestro sentimiento de culpa hace de nuestros hijos unos inconscientes. No pasa nada porque recojan sus pertenencias, es como sembrar: al principio cuesta, pero después de un tiempo, ves los resultados. Y, de verdad, que en un futuro, cuando tu hijo sea adolescente, lo agradecerás. Te lo aseguro.



4.5.7. La oficina en casa y papeleo

Llámallo oficina, estudio, despacho, escritorio o simplemente un archivador para guardar las facturas de la luz. En este capítulo te voy a hablar del tema

del papeleo, de los clips y las libretas, de las facturas y las instrucciones de uso de los electrodomésticos. Así que, como cada familia y cada persona en concreto tiene un estilo de vida diferente, lo dividiré en dos partes:

1. **Escritorio y papeleo**, aquí englobo a todo el mundo.
2. **La oficina en casa**, enfocado a personas que tienen un negocio *online* o trabajan desde casa. Así pues, si tú no trabajas desde casa, puedas saltarte ese punto y leer únicamente el apartado del papeleo. Aquí estamos para aprender y pasar rápido a la acción, no para perder el tiempo leyendo lo que no nos interesa. Además, en el capítulo 5 te enseñaré cómo organizar la economía doméstica, que tiene mucho que ver con todo esto de las facturas.

ESCRITORIO Y PAPELEO

En cualquier casa normalmente hay un escritorio más o menos grande, con más o menos cajones, pero un escritorio, al fin y al cabo, donde ubicar el ordenador y guardar el material de papelería. Es importante que esta zona esté perfectamente ordenada, y es que no hay nada peor que pasarte horas buscando un bolígrafo negro para finalmente no encontrarlo. En caso de que utilices cualquier mesa de la casa como escritorio, te recomiendo que mejor intentes crear una pequeña zona para centralizar todo lo que tenga que ver con papeles, bolígrafos y facturas, aunque sea integrado en el salón o incluso en tu habitación si no te queda más remedio.

Organiza los cajones con bandejas organizadoras transparentes (sí, las mismas que para los cajones del baño). Cubre todo el cajón con estas bandejas, que no te sobre ni un solo hueco, y en cada una mete un tipo de material u otro. Por ejemplo, en una de las bandejas, todos los clips, en otra,

las chinchetas, en otra, los bolígrafos, en otra, la grapadora —por supuesto, antes debes hacer limpieza y quedarte sólo con lo que funcione y realmente utilices—. Aunque la grapadora también la puedes poner sin este tipo de bandejas, es importante que le des una ubicación fija y que cuando esa bandeja esté vacía sea porque la grapadora está siendo usada. Todo tendrá que volver a su sitio después de usarse y con este sistema será infinitamente más fácil conseguirlo. Además, todos los integrantes de la casa podrán colaborar fácilmente. En los cajones ten sólo lo que utilizas a diario y si tienes recambios de grapas o de cartuchos de tinta, crea una caja para repuestos y guárdala en la zona menos accesible de tu escritorio.

Por otro lado, intenta que la superficie del escritorio tenga encima cuantas menos cosas, mejor. Será mucho más fácil de limpiar, habrá mucho menos ruido visual y cada vez que haya que sentarse a trabajar o a estudiar irás mucho más al grano y no perderás tiempo ordenándola.

Otra parte importante de esta zona es el papeleo. En todas las casas entran cartas, facturas y tiques y en la mayoría se dejan encima de cualquier superficie durante semanas sin abrir ni leer. Esto nos lleva a acumular, a tener una sensación de desorden constante, a limpiar menos o limpiar peor y, en muchas ocasiones, nos llega a causar una pérdida de dinero porque, por ejemplo, no hemos revisado las cartas y no hemos pagado una multa en el plazo que indicaba. Fíjate lo que puede dar de sí una carta... Así que, igual que en cualquier casa entran cartas, en todas las casas debería haber un sistema de archivo. Para esto hay muchísimas opciones, pero yo te voy a contar cómo lo hago yo.

1. Lo primero es intentar **digitalizar** lo máximo posible para tener menos papel.
2. Lo segundo es hacer **limpieza del archivo una vez al año** y deshacernos de lo que ya no sirve o está caducado, siempre teniendo

en cuenta que hay documentos que deben guardarse durante algunos años obligatoriamente.

3. Por último, hay que tener un buen **sistema de organización**. Yo soy muy fan de los archivadores blancos de dos anillas en tamaño A4 para que entren los folios cómodamente. Dispongo de tantos archivadores como **categorías grandes** tenga. Por ejemplo, en mi casa tenemos cinco archivadores: uno mío, otro de mi marido, otro de nuestra casa, otro del negocio de mi marido y otro de mi negocio. Así no mezclamos conceptos, pues no tendría sentido guardar las facturas de nuestra casa, del negocio de mi marido y de mi negocio todas juntas. Más que orden habría caos y más de una discusión de pareja. Aquí cada uno gestiona sus papeles y los de la casa lo archivamos los dos.

Dentro de cada archivador, añado fundas de plástico transparentes para las **subcategorías**, que etiqueto con el nombre que corresponda (LUZ, AGUA, MÉDICO, ALQUILER, BANCO...). Cuando llega una carta, la abro mientras subo por el ascensor, la leo, y en menos de un minuto sé si la tengo que archivar o si es un documento de acción.

Los documentos de acción requieren alguna acción por mi parte. Por ejemplo, pagar un impuesto en el banco, hacer la declaración del IVA, volver a enviarlo firmado o escanear para enviar en una fecha concreta. O incluso, hay documentos que tienen una fecha límite como, por ejemplo, un bono de descuento del supermercado o los descuentos del parque acuático. ¿Qué hacemos con todos estos papeles que tienen fecha límite o requieren una acción por nuestra parte?

Una opción es que dentro de tu agenda doméstica **añadas treinta y dos fundas de plástico**. A cada una le asignas una pegatina en la esquina superior derecha con un número del uno al treinta y uno que se corresponderá con los días del mes. En la última, la funda treinta y dos,

pondremos una pegatina llamada FUTURO. Este sistema se debe utilizar a diario, a la vez que chequeamos nuestra agenda doméstica para ver qué tenemos que hacer en el día. Dentro de cada funda meteremos todo lo correspondiente a ese día. Si, por ejemplo, tenemos que entregar un documento el día 20 de este mes, meteremos ahí dicho documento. Así no se nos olvida ni se nos pierde ningún documento importante. Conforme termine el día y vaciemos la carpeta, la pondremos en la cola para el siguiente mes. Así, sucesivamente. Por otro lado, en la funda FUTURO meteremos los documentos que no pertenecen al mes presente. Eso sí, es muy importante que a todos los documentos que metamos en esa funda les pongamos en la esquina superior derecha la fecha en la que deben ser archivados cuando esté disponible su mes. Esta técnica está inspirada en el sistema de 43 carpetas de David Allen, pero un poco más sencillo y práctico, a mi parecer.

Otra opción es tener una **bandeja de entrada** y guardar ahí todos los archivos que requieren acción y no se puedan archivar aún. Puede ser una única funda transparente o incluso **un sistema de cajones de sobremesa** colocado encima de tu escritorio o en una estantería. En el caso de que utilices **agenda o Google Calendar**, anota la acción a realizar para que no se te olvide.

Así, cada día revisaremos las acciones que haya que hacer en nuestra agenda o Google Calendar y después cogeremos el documento en cuestión de la bandeja de entrada que hayamos elegido.

Documentos a guardar

1. **Libros:** En concreto, los libros son un tema delicado. Yo no puedo obligar a nadie, ni recomendar siquiera, que tenga únicamente cuatro, diez o veintidós libros en su casa y que se deshaga del resto. No tiene

sentido. Es cierto que si no lees nunca y los libros no te gustan o no te hacen feliz, no tiene ningún sentido que los tengas ocupando espacio y cogiendo polvo en la estantería de tu salón. Pero si a ti los libros te apasionan, disfrutas leyéndolos o incluso releýéndolos, como me pasa a mí, si tienes unos cuantos libros preferidos y te hace feliz verlos cada día en tu salón, despacho o librería, déjalos y busca una forma de ordenarlos que te motive. Puedes ordenarlos por orden alfabético, por autor, por colores e incluso si lo que no te gusta de los libros es que no combinan con la decoración del salón, puedes darles la vuelta y que se vea el color beige de las páginas. Pero, ante todo, si te motiva tener tus libros a la vista, no los quites. La vida no trata de tener un número determinado de cosas, trata de disfrutar al máximo de lo que tenemos.



2. Dibujos infantiles: Ésta es una de las grandes preguntas que me hacen los padres: dónde guardar todos los dibujos y trabajos escolares de sus hijos. Yo soy madre y el primer dibujo que mi hija me hizo me entusiasmó tanto que lo colgué en el tablón de mi oficina. El segundo y el tercero, también, pero llegó un momento en el que mi oficina se había convertido en una de esas paredes de los colegios plagadas de manualidades infantiles, había tapado mis organizadores mensuales y, sinceramente, cada vez que necesitaba anotar algo tenía que apartar cuatro o cinco hojas con los dibujos más bonitos del mundo, pero los menos prácticos.

Así que un día cogí esos dibujos y los quité de mi oficina. No es necesario tenerlos presentes mientras trabajo, no tiene ningún sentido

y, es más, me restan productividad, lo que, al final, es contraproducente para mí y para mis hijos. No los quiero más por tener más dibujos o fotos suyas en mi mesa y no los quiero menos por hacer limpieza de dibujos de vez en cuando y tirarlos a la basura. Y es que, seamos honestos: hay dibujos en los que se nota que se han esforzado, regalos del Día de la Madre o del Padre, un dibujo que te dedica a ti personalmente y te hace especial ilusión... Pero hay otros dibujos que se nota que están hechos por aburrimiento, de malas formas y sin ningún sentido, y hasta ellos lo dicen. Así que no es necesario guardar todos y cada uno de los trabajos del colegio o los dibujos que hacen.

¿La solución? Compra unos organizadores de sobremesa con tres cajones: en uno pon folios en blanco y en los otros dos ve poniendo todos los trabajos que van haciendo en el colegio y en casa. Cada vez que se llenen los cajones, sentaos juntos y haced una limpieza, que sea el niño o niña quien decida cuáles se van y cuáles se quedan. Cuando termine el curso escolar, volved a hacer una limpieza, esta vez más exhaustiva. Los que no les encanten, se reciclan; a los que les gustan regular se les hace una foto y se crea una carpeta en el ordenador llamada «TRABAJOS Y DIBUJOS AÑO 2021 NOMBRE»; y los que les encanten, unos cinco como mucho, pueden colgarlos en su pared o corcho de la habitación.

3. **Manuales de uso y garantías:** Lo primero que debemos tener claro es que esto es algo para utilizar. Revisa de forma anual las garantías: si han vencido y ese papel ya no sirve, no tiene sentido que lo guardes. Quédate sólo con los manuales que utilicéis. La verdad es que los electrodomésticos de hoy en día tienen tantas funciones que usamos solo el 20 por ciento de su potencial total, por lo que no está de más

tener a mano los manuales y darles un repaso. Pero tienes que centralizarlos todos en un mismo sitio: puede ser una funda o dos de plástico dentro de tu archivador del hogar o quizás te ocupen demasiado y prefieras meterlos dentro de una caja decorativa con la etiqueta «MANUALES Y GARANTÍAS» que luego incluso puedas meter dentro del mueble del salón. Centralízalos, revísalos y deshazte de ellos cada vez que uno de tus electrodomésticos te diga adiós.

4. **Documentación sanitaria:** Cuando los niños son pequeños, o recién nacidos, más bien, nos dan mucho papeleo sanitario: la cartilla de vacunación, tarjetas sanitarias, recetas, etc. Yo te aconsejo que compres un portadocumentos para bebés. Están genial y tienen todo muy bien compartimentado para que siempre encuentres lo que buscas.

CONSEJO: Cómprale uno a cada niño y cuando sean mayores se lo regalas con su cartilla de vacunación, su pulserita del hospital del día que nació, sus primeros dientes, el primer mechón de pelo que le cortasteis... Te aseguro que en su infancia te facilitará muchísimo todo el tema del papeleo y, además, crearás un regalo precioso para tus hijos.

Respecto a vuestra documentación sanitaria, cread una funda dentro de vuestro archivador personal y meted ahí todos los documentos importantes o pruebas que necesitéis en un tiempo, cada uno en su archivador correspondiente.

LA OFICINA EN CASA

Trabajar desde casa tiene muchas cosas buenas: puedes organizar tus horarios de forma más flexible, organizar las tareas de limpieza en los momentos de descanso de tu jornada laboral o incluso hacer llamadas de teléfono mientras tiendes la ropa o haces la comida. Pero, también, muchas veces **la multitarea nos puede hacer sentir desorganizados o poco productivos**. Por ello, es importante construir una oficina en casa bien estructurada, bonita y en la que disfrutes trabajando mientras aumenta tu productividad.



Lo ideal en este caso es tener una habitación entera para tu negocio: una buena mesa, grandes estanterías y un archivo donde el espacio no sea el problema principal. Pero, claro, entre el vestidor, la zona de juegos, el trastero, la despensa gigante, los baños, etc., necesitarías una mansión. Por eso, la mayoría de las veces no es posible tener una habitación dedicada a ello y no pasa absolutamente nada. Lo importante es crear **un espacio funcional y cómodo destinado única y exclusivamente a tu trabajo**.

Si lo tienes que situar en tu habitación o en una esquina del salón, deja bien claro a todo el mundo que esa zona es única y exclusivamente tuya: es tu oficina, tu taller, tu tienda, tu escuela, tu estudio de grabación..., lo que sea, pero sólo lo puedes usar tú. Es importante que sea un espacio fijo y no tengas que quitar todas tus libretas, bolígrafos y el ordenador cada vez que

termines de trabajar porque tu zona de trabajo sea la mesa del salón o la encimera de la cocina.

Tu espacio debe ser agradable y tener la luz correcta. Debe ser un lugar donde te sientas a gusto, inspirado y productivo, que haga que cada mañana quieras despertarte pronto para sentarte y empezar a crear. **Porque el trabajo no es trabajo cuando lo haces a gusto.**

Intenta tenerlo todo a mano: el archivo cerca de tu mesa de trabajo y de los cajones. No tiene sentido que tu zona de trabajo esté integrada en el salón y que los documentos, o simplemente los bolígrafos y los folios, estén en la habitación de invitados. Centraliza todo lo que tenga que ver con tu trabajo, serás muchísimo más productivo.

Si tienes poco sitio, aprovecha las paredes: añade estantes y ganarás mucho espacio. Pero, eso sí, **intenta que sea un espacio bonito**. El orden y la organización no están en absoluto reñidos con la armonía, es más, deben ir en consonancia.

Los archivadores deben ser todos iguales y del mismo color, blancos si es posible, ya que dan una sensación de limpieza y orden mayor. Todo ha de ser, lo más discreto posible y que quede bien con el resto de la decoración si tu oficina está integrada en el salón de tu casa.

A los que les gusta el *craft*, las manualidades, la pintura o la costura, saben que o lo tienen bien organizado o se les va de las manos el *hobby*. Utiliza un sistema de cajitas de metacrilato para guardar cada ovillo o cada *washi tape* de una forma bien organizada.

QUINCE CONSEJOS PARA TRABAJAR DESDE CASA

1. Tu zona de trabajo debe ser exclusivamente para trabajar.

2. Levántate siempre a la misma hora.
3. No mezcles horarios. No mezcles el trabajo con las tareas del hogar.
4. Decide si las tareas del hogar las harás antes o después de trabajar.
5. No tengas la televisión encendida para trabajar.
6. No trabajes en pijama.
7. Ten siempre el agua cerca para evitar desplazamientos que te descentren.
8. No archives los papeles de tu negocio con los personales o los de tu casa.
9. Programa descansos.
10. Haz ejercicio.
11. Diferencia todos tus roles: marido o mujer, madre o padre, director, *community manager*, atención al cliente, relaciones públicas, secretario, jefe de tienda...
12. Sé consciente de tus objetivos y márcate unas tareas diarias, semanales, mensuales y anuales.
13. Aprende a diferenciar lo importante de lo urgente.
14. No busques la perfección, busca la excelencia.
15. Fórmate constantemente.

4.6. MANTENIMIENTO

«El orden no se mantiene solo.»

Si has llegado hasta aquí y has conseguido ponerte manos a la obra y dejarlo todo ordenado, ¡enhorabuena! Pero ahora voy a decirte algo que no te va a gustar leer: **el orden no se mantiene solo.**

Sí, así es. No se mantiene solo, necesitamos estar siempre ahí para que no se nos vaya de las manos de nuevo. Nuestros días son fugaces y entre colegio, lavadoras, preparar comidas, trabajar, sacar al perro, contestar *e-mails*, hacer la compra, limpiar y deberes, llevamos un ritmo de vida que hace que las tareas que requieren un poquito más de dedicación para mantener nuestra casa en perfectas condiciones pero que no son tan prioritarias nos resultan verdaderamente imposible de realizar. Por ejemplo, limpiar la nevera por dentro, revisar los medicamentos caducados, limpiar los interruptores o, peor aún, hacernos una limpieza facial, hacer deporte o cualquier cosa que requiera autocuidado.

Por eso, los hábitos y las rutinas son tan importantes, porque de nada sirve ordenar tu casa entera si vas a seguir dejando las cartas encima de la mesa del salón o si sigues dejando los botes de cremas encima del lavamanos del baño.

Desde mi punto de vista, **lo mejor para crear rutinas y hábitos nuevos es asociarlos a algún acto concreto.** Por ejemplo, un hábito fantástico para ganar tiempo, perder menos dinero y tener mejor salud es crear menús mensuales de comida (lo veremos en el próximo capítulo). Si ese acto lo asociamos a cambiar nuestra alimentación por una más saludable, todo irá unido: la creación de los menús, el hábito de comer más saludable y, por lo tanto, que la despensa y la nevera estén mucho mejor organizadas.

Otro ejemplo muy claro es cuando comenzamos a hacernos tratamientos de belleza y queremos empezar a cuidar mejor nuestra piel: nos compramos unas cremas específicas para el rostro o el cuerpo, implementamos el hábito

de hacer algo de deporte y, por consiguiente, nuestros cajones del baño y los de la ropa deportiva estarán mucho mejor ordenados.

Es como una rueda. El orden, los hábitos saludables y las rutinas van muy en sintonía. Sólo debemos saber lo que queremos y cambiarlo o simplemente mejorarlo.



Si creas un buen sistema de orden, organización y planificación de limpieza, no tendrás que ordenar más: únicamente tendrás que mantener lo que tienes e ir revisando y cambiando según vaya cambiando tu vida.

5

CÓMO ORGANIZAR Y LIMPIAR TU CASA

5.1. HÁBITOS Y RUTINAS

«Si quieres llegar a lo más alto de tu cima personal y profesional, entonces, ve planificando ya tus hábitos y rutinas.»

En los capítulos anteriores os he ido dejando caer la importancia que tienen los hábitos y las rutinas. Y es que **el orden y la organización de una casa no se pueden mantener solos**. Necesitan de unas pautas, unas rutinas de limpieza, unos hábitos bien establecidos y, lo más importante, un compromiso por tu parte. Con todo el trabajo realizado hasta aquí, cumpliendo con los mismos pasos estancia por estancia —vaciar, limpiar, analizar, clasificar, ordenar—, ya has implementado un sistema de organización que seguirás utilizando cuando lo necesites de forma automática y sin el miedo ni el esfuerzo de la primera vez.



Por lo tanto, con un poco de esfuerzo, constancia y ganas de seguir teniendo la casa en orden podrás mantener todo tu trabajo inicial. En este capítulo no sólo te voy a enseñar a crear menús o a organizar la limpieza de tu hogar siguiendo una lógica, te voy a ayudar **a cambiar las prioridades de tu día a día, a organizarte mejor para poder llegar a casi todo y, sobre todo, a optimizar el tiempo para priorizar lo realmente importante.** Déjame que te dé un consejo que nada tiene que ver con el orden en casa: aprovecha este cambio que vas a dar a tu hogar para aplicarlo también a tu cuerpo y a tu mente. A nivel personal, las rutinas de mañana son importantísimas, y el autocuidado es fundamental para que todo lo demás funcione correctamente, ya sea la casa, la relación de tu familia o la educación de tus hijos. **Recuerda que si tú estás bien, todo estará bien.**

ANTES HECHO QUE PERFECTO

Es muy importante que entiendas y que te quites de la cabeza —si eres de éstos— que aquí no vas a encontrar la receta para ser perfecto. Nuestra casa no es Instagram o Pinterest, no van a venir a diario a hacerle fotos para un reportaje en la revista *Vogue* ni tendremos de invitada para comer a la reina Letizia. Tu casa es tuya, vives tú y tu familia. Debe estar limpia,

evidentemente, pero **hay cosas que se pueden pasar por alto**. No tienen por qué estar limpios los cristales todos los días del año, ni vamos a limpiar los azulejos del baño cada día, a menos que tu pasión sea limpiar y disfrutes con ello más que con otra cosa en la vida. Yo, de momento, no conozco a nadie a quien le apasione tanto la limpieza como para preferir limpiar las persianas a irse con sus hijos de viaje o al cine con sus amigos.

Así que **deja de juzgarte** cada vez que veas un poco de polvo encima de la televisión y crea tu plan de acción para tenerlo todo bajo control y lo mejor posible, sabiendo de antemano que no estará perfecto y que no pasa nada por ello. Mi lema es: **antes hecho que perfecto**.

RUTINA DE MAÑANA / RUTINA DE NOCHE

Las mañanas son el comienzo del día y, cuando empiezas tu día con el pie izquierdo, lo más seguro es que el resto de cosas te salga al revés de como querías. Por eso, es importante **crear una rutina de mañana** para que no tengas casi ni que pensar lo que tienes que hacer cuando te despiertes. **¡Hazte la vida fácil!**

Mi rutina de mañana comienza la noche anterior: **escribo todo lo que tengo que hacer al día siguiente**, paso a paso, en mi planificador diario. Dejo la hoja encima de mi escritorio, que siempre queda recogido cuando termino de trabajar, y también dejo **preparada la ropa** que me pondré al día siguiente.



Cargo el lavavajillas y lo dejo en marcha. **Ahueco los cojines** del sofá y muchas veces hasta dejo **preparada la mesa del desayuno** —sin la comida, evidentemente—. **Me desmaquillo**, hidrato mi piel, **leo** en la cama, pulverizo mi bruma de almohada y me **duermo**.

Ahora, sí. Ya es por la mañana y comienza mi día. Me despierto la primera, intento hacerlo a las **6:30 de la mañana** y lo consigo siempre, excepto cuando mis hijos se despiertan por la noche con pesadillas y no he podido descansar lo suficiente.

Soy la primera en despertarme, así que puedo tener esas horas para mí. Única y exclusivamente para mí. **Me visto, me lavo la cara**, me preparo un **vaso con agua y limón**, enciendo una vela y **medito** mientras veo el amanecer desde mi terraza. De momento, no soy ninguna experta en el tema. Voy poco a poco con meditaciones guiadas, pero esos diez o quince minutos en los que estoy únicamente concentrada en mi respiración, los agradezco profundamente. Otra forma de meditar que también suelo practicar es mirar mi **mapa de los sueños (capítulo 2)**, imaginar que ya tengo todas esas cosas que deseo, sentirlas profundamente y dar las gracias por ello. El momento de la visualización es realmente mágico. A continuación, escribo en una libreta tres cosas por las que estoy agradecida. **Agradecer lo que tenemos**, o lo que queremos tener sintiendo que ya lo

tenemos, es un trabajo realmente revelador. Hace que antes o después tengamos más de eso que agradecemos.



Justo aquí empieza mi jornada de trabajo. Mientras, mi marido se despierta y es él el que nos prepara a todos el desayuno y vacía el lavavajillas que dejamos en marcha por la noche. Despierto a mis hijos, meto el almuerzo en sus correspondientes mochilas, desayunamos los cuatro juntos y a continuación nos vestimos todos. Dependiendo del día, o los lleva mi marido al cole o los llevo yo. Sea como sea, lo siguiente que hago es hacer la **limpieza diaria exprés**, en la que tardo unos veinte minutos.



El último paso de esta limpieza diaria es rociar toda la casa con **ambientador**. Ahora sí, ya puedo empezar a hacer **deporte**. Media hora de ejercicios en mi terraza es más que suficiente para mantenerme en forma. Esto no lo hago todos los días (aunque debería), lo realizo dos días a la semana. Y otro día, justo después de dejar a mis hijos en el cole, voy a un entrenador personal y ese día le dedico más tiempo y esfuerzo a ejercitar mi cuerpo.

Después del deporte, **ducha de agua fría**, llevo a cabo mi **rutina de belleza** de día y **¡a trabajar!**

Todo esto lo he hecho desde las seis y media de la mañana —contando que llevo yo a mis hijos al cole— y a las 10:30 ya estoy sentada en mi oficina para trabajar.

Trabajo hasta que voy a **recoger a mis hijos** a las 17 h. Hago un parón rápido para comer y sigo trabajando, aprovechando al máximo la soledad de la casa.

Cuando recojo a mis hijos, **desconecto del móvil y estoy con ellos todo el rato**. Dejo de trabajar para estar con ellos. Si un día decidí emprender y crear mi empresa fue por ellos, para no perderme su infancia por culpa de un horario de trabajo y tener más tiempo para estar juntos. Mis hijos son mi «para qué» y, a menos que tenga algo muy importante, intento centrarme en jugar con ellos, hablar de nuestro día y pasar un bonito rato juntos.



Pero, eso sí, en cuanto llega la hora de la rutina de noche, soy bastante estricta. Y lo hago por varias razones:

La primera razón es que soy una fiel defensora de las rutinas. Soy fan de los horarios y me gusta tenerlo todo bajo control. Para los niños no hay nada mejor que actuar mediante rutinas: ellos saben que lo primero que tienen que hacer cuando llegamos a casa es quitarse los zapatos y lavarse

las manos. Estas dos acciones las he marcado muchos días seguidos, al principio, sin que se me hiciera caso, y una vez que se repite mucho la misma acción, automáticamente pasa a ser un hábito. Por eso, mis hijos conocen perfectamente la rutina de noche, aunque yo les tenga que marcar los tempos.

Ducha, juego, recoger, cena, leche, aseo, cuento y a dormir. Más o menos es lo que hacemos en mi casa, supongo que como en la mayoría de las casas con niños pequeños.

La segunda razón por la que soy estricta con la rutina de noche de mis hijos es porque, además de ser madre, ama de casa y empresaria, también soy mujer y necesito mi momento para estar conmigo misma, para estar con mi marido, para relajarme, para leer, para ver una serie, para cenar tranquila, para organizar mi día de mañana, para hacer mi rutina de belleza de noche, para prepararme la ropa del día siguiente...

Conozco muchas familias que no les ponen horarios a sus hijos, y estos se duermen a las doce de la noche o justo cuando sus padres se van a dormir. Evidentemente, cada familia hace lo que quiere y lo que mejor cree conveniente. Para mí, **las rutinas son necesarias para todos**.

De hecho, **la tercera razón** por la que lo hago, y creo que es la razón más importante, es para que mis hijos adquieran e interioricen las rutinas para siempre. Sé que esto los enriquecerá muchísimo a lo largo de su vida, tanto a nivel personal como profesional, y sé, además, que me lo agradecerán. Y si no les gustan, siempre estarán a tiempo de saltárselas cuando sean adultos.

5.2. AGENDA DOMÉSTICA

«Tus acciones diarias crean los resultados de tu vida.»

Yo, que soy una fanática de la planificación y siempre he utilizado agenda, comencé a darme cuenta cuando me independicé y tuve mi propia casa de todas las cosas que requiere llevar un hogar y que, claro, cuando eres pequeña ni te enteras.

Por eso, decidí hacerme una agenda única y exclusivamente para la casa y la llamé **agenda doméstica**. Me parece fundamental tener una agenda sólo para la casa, que siempre esté en casa.



Aquí planificaremos todo lo relacionado con el hogar y la familia:

- Limpieza y rutina diaria
- Limpieza y tareas semanales
- Limpieza y tareas mensuales
- Limpieza y tareas anuales
- Citas médicas
- Rutinas diarias
- Inventario del congelador
- Cambios estacionales
- Revisiones de ropa de los niños
- Revisiones de nombres en los uniformes del colegio
- Compra de material escolar
- Limpieza puntual de artículos en concreto (cepillos del pelo, peluches, filtros...)
- Pagos de impuestos o revisiones

- Mantenimiento del orden en determinadas estancias (trastero, medicamentos...)
- Planificación financiera doméstica
- Recetas
- Listas
- Contraseñas
- Y muchas cosas más

Esta agenda debe ser como nuestro **manual del hogar**. Aquí se configura todo lo relacionado con nuestra casa y nuestra familia.



A mí realmente me ha cambiado la vida desde que la tengo y, por supuesto, cada persona debe adaptarla a su estilo de vida. Por ejemplo, si tienes mascota y tienes que ponerle una vacuna, anótalo en tu agenda doméstica. O si tienes que pasar la ITV del coche en un determinado mes, anótalo justo cuando te den la cita, así, cuando llegue ese mes y revises las tareas pendientes, lo tendrás en cuenta y no se te pasará.

Esto es algo que parece totalmente innecesario porque es evidente, pero hay muchas personas que no son conscientes de todo lo que hacen y lo que deben hacer para mantener su casa limpia y en orden ni saben tampoco cuándo hacerlo, que es para mí la parte más importante. Porque ¿de qué sirve limpiar los cristales a diario? ¿No será mejor que planifiques esa

limpieza para hacerla un poco más espaciada en el tiempo y que así puedas dedicar ese periodo diario a realizar otras tareas que estás dejando sin hacer?

Por supuesto, **debemos ser flexibles**. Si, por ejemplo, en mi agenda doméstica tengo anotado para el martes 29 de septiembre limpiar los peluches de mis hijos y ese día, por lo que sea, no puedo hacerlo o no me apetece, pues no pasa nada. Lo importante es que ya tengo una orientación y sé que esa semana debería poner esa lavadora de peluches.

Mi agenda doméstica ha ido evolucionado con el paso del tiempo. Primero, fue una libreta pequeña; después, una de tamaño A5; después, una agenda como tal, y ahora mismo es un archivador de tamaño A4 que yo misma he diseñado con mis plantillas de limpieza y organización que, por cierto, tienes disponibles en mi tienda *online* para que tú también crees tu propia agenda doméstica.

Además de las plantillas, tengo las treinta y dos **fundas de plástico** de las que os hablaba en el capítulo 4, mi recetario, los **menús mensuales** que voy creando y recambios de las plantillas. También, un montón de hojas en blanco por si me van surgiendo cosas poder incorporarlas. La verdad es que me resulta muy útil tener este sistema para planificar todo lo relacionado con mi casa y sentir que lo tengo todo bajo control y no se me escapa absolutamente nada, ni siquiera la fecha para limpiar todos los interruptores y enchufes de la casa.

Esto nos va a **liberar de pensar** cuándo toca hacer una tarea u otra. Nos va a aportar esa **sensación de control** que, a su vez, hace que nos **relajemos** y no estemos en tensión todo el día, pensando en todo lo que hay que limpiar y el poco tiempo que tenemos... Y, por supuesto, nos va a ayudar a saber qué tenemos que hacer cada día y cuánto tiempo nos va a

llevar, para no hacer maratones de limpieza el domingo y, en cambio, hacer un poquito cada día.

EMPIEZA A DISEÑAR TU AGENDA DOMÉSTICA

Para empezar a diseñar tu agenda doméstica, además de comprar un archivador bonito y descargarte mis plantillas, te recomiendo que seáis tú y tu pareja los que hagáis un **listado completo de todas y cada una de las tareas que hay que hacer en vuestra casa**. Una vez tengas el listado, **divídelas por periodicidad** —día, semana, mes, año...— y, por último, llama al resto de miembros de la familia y **estableced juntos qué tareas corresponden a cada uno** —siendo el más joven el primero en elegir sus tareas.



Si tu hijo, por ejemplo, es el encargado de poner el lavavajillas después de desayunar, notarás que cuando empieza a ser responsable de su tarea será, también, mucho más consciente del trabajo que eso implica y se enfadará si alguien no recoge su plato después de desayunar y lo tiene que hacer él. O si tu pareja es quien pasa la aspiradora y alguien deja su ropa tirada en el suelo, será más consciente de que hay que llevar la ropa a la cesta de la ropa sucia porque si no, aspirar no será tan sencillo. **De esta forma, todos ayudan, todos se «educan» y empatizan en cuanto a la**

limpieza, orden y mantenimiento de una casa. En la casa vivimos todos, ¿no? Pues todos tenemos que aportar y ayudar. Esto ya no es lo que era, los tiempos han cambiado.

Lo bueno que tiene esta agenda doméstica es que es para siempre. Podemos variar alguna cosa, pero el contenido siempre será el mismo: quitaremos el árbol de Navidad la misma semana del año, haremos el cambio de armario siempre en la misma fecha y limpiaremos el filtro de la lavadora de la forma más periódica posible. Así que **la «diseñarás» una vez y la tendrás para siempre.**

5.3. MENÚ MENSUAL

«Organízalo hoy para no pensar en treinta días.»

Organizar las comidas es una tarea que puede resultar un poco tediosa al principio, pero a la larga es muy satisfactoria y nos aporta muchísimos beneficios.

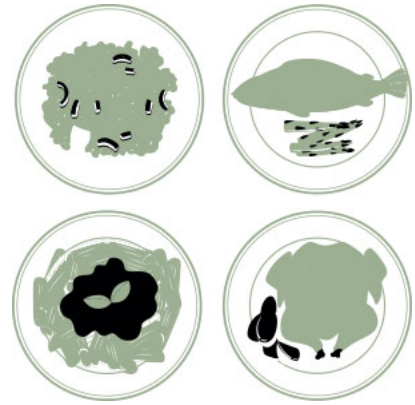
Hay diferentes opiniones en cuanto a realizar el menú de forma mensual o semanal. A mí particularmente me resulta más interesante hacerlo de forma mensual, ya que lo complicado de planificar el menú no es comprar los ingredientes, ponerse a cocinar o limpiar lo que hemos manchado mientras hemos cocinado; lo realmente complicado es sentarse a planificarlo. Así que considero que si ese trago lo podemos pasar una sola vez al mes en vez de cuatro —una por semana—, muchísimo mejor. Y es que, además, si la primera semana te cuesta un poco y la segunda también te cuesta, da por hecho que la tercera y la cuarta semana vas a pasar de planificar el menú.

En cambio, haciéndolo de forma mensual, dedicaremos un rato más a planificar, pero en aproximadamente una hora tendremos perfectamente planeadas todas y cada una de las comidas y cenas que haremos durante el mes entero y, al estar ya concentrada e inspirada, vas a hacerlo de forma más rápida y equilibrada que semana a semana.

Además, la organización de las comidas **nos libera de muchos quebraderos de cabeza**. Lo primero es esa preguntita que, o bien te hacen tus hijos o tu pareja o bien te la hace tu vocecilla interna: «¿**Qué comemos hoy?**».

Cuando dispones de un menú bien estructurado y pensado, no hay mayor problema. Les respondes con el menú del día, o incluso les dices que vayan ellos mismos a leerlo a la zona donde tengas colgado el menú. Y llegará un momento en el que ya ni te lo pregunten, porque se acostumbrarán a leerlo cuando lo quieran saber.

Lo siguiente bueno que tiene este sistema es que vas a **ahorrar bastante dinero**. De verdad que, aunque parezca imposible o una tontería, esto que estoy diciendo tiene su lógica y el ahorro mensual es considerable. Cuando realizamos el menú, a su vez, anotamos en la lista de la compra los alimentos exactos que necesitaremos para esas comidas. Tendremos mucho más control sobre nuestra nevera y despensa y **no compraremos productos por duplicado**. Y, por supuesto, **tiraremos mucha menos comida**, algo superimportante.



Por otro lado, algo que me apasiona de las rutinas y los hábitos es que cuando implementamos un nuevo hábito, inconscientemente, vamos a mejor. Es decir, ya que realizamos el hábito de planificar nuestras comidas en un papel, lo haremos de forma más equilibrada, con alimentos más sanos y cantidades más coherentes. Y si no es tu caso, te animo a que lo hagas.

«Ya que cambias los hábitos, cámbialos de forma completa.»

Resulta mucho más fácil no repetir pollo dos días seguidos si lo escribimos en un papel que sin tener ninguna orientación por escrito. Así que otro de los beneficios es ese: que tanto tú como tu familia **os alimentaréis de una manera mucho más equilibrada.**

Y, por supuesto, el tiempo. Ya sabes que para mí ahorrar tiempo es fundamental en casi todo lo que hago. Y esta herramienta de organización nos **ahorra mucho más tiempo del que te imaginas:**

- En pensar qué comer cada día.
- En ir a comprar. Así vamos a tiro hecho, con una lista bien establecida.
- En cocinar. Muchos de los alimentos los vamos a dejar medio preparados justo el día que los compremos. También, ahorraremos

tiempo en limpiar, ya que muchas de las preparaciones las haremos en un mismo día a la vez (luego te explico la técnica).

- En descongelar los alimentos. Gracias al menú, lo haremos con antelación y de forma correcta.
- Haciendo el menú de forma mensual, además, ahorraremos cada semana media hora de planificación y podremos aprovecharla para disfrutar de nuestros hijos, para ver una peli con nuestra pareja o lo que sea que nos apetezca y nos haga felices.

CÓMO HACERLO

Lo primero de todo es establecer **un día al mes para planificar tus menús**. A mí me gusta hacerlo el último lunes del mes. **Los lunes son mis días de la cocina:**

- Hago la compra (excepto el pescado).
- Limpio la compra.
- Más o menos la preparo.
- El último lunes del mes preparo los menús. Aunque hay muchas veces que ya me ahorro esa tarea (ahora os cuento por qué).

LUNES = MENÚ, LISTA DE LA COMPRA, COMPRA, COLOCACIÓN, LIMPIEZA, PREPARACIÓN

Siéntate con tu **plantilla de menús mensual** (la tienes en mi tienda *online*). Hazte con **recetas de revistas** o de blogs que te gusten. Junta todos los **libros de cocina** que tengas y también los **menús del colegio** de tus hijos.

TRUCO: Si no tienes hijos o tus hijos no se quedan en el comedor, entra en webs de colegios y mira los menús. Muchos colegios los tienen de forma pública en su web y, además de darnos ideas muy buenas, normalmente están preparados por nutricionistas, así que tendremos una idea de un buen menú equilibrado. Y, por cierto, estos menús están planificados de forma mensual.

Te recomiendo que realices en una hoja aparte una **lista** con todas las **comidas y cenas** que hacéis de forma **habitual** en tu casa. Esta lista te dará una visión muy amplia y muchas ideas en el momento de realizar tus menús, sin calentarte demasiado la cabeza y sin perder mucho tiempo pensando.

Ahora, comienza a rellenar tu primera semana. Puedes copiar tal cual el menú ecológico de ese colegio que te ha encantado o puedes ir creando el tuyo propio a tu gusto, mezclando tus platos de cabecera con recetas novedosas. Haz lo que quieras, esto no es un examen. **Haz lo que te resulte más práctico y fácil.**

Te voy a dar un truco muy sencillo para que hacer el menú mensual no se te haga cuesta arriba. Imagínate que hoy es martes y comes lentejas. El próximo martes vuelves a comer lentejas. ¿Sientes que es repetitivo? No, ¿verdad? Porque ya ha pasado una semana entera. Bien, pues con que planifiques una semana, ya tienes planificado todo el mes, sólo tienes que repetir la misma semana cuatro veces. El mes siguiente puedes volver a hacer lo mismo incorporando una semana nueva, haciendo así una mezcla de los dos. **Hazlo de forma fácil para ti.**

A la hora de realizarlo, debes tener en cuenta todos los factores. Si, por ejemplo sabes que un día no coméis en casa y tenéis que llevar un táper al trabajo, intenta que ese día la comida sea algo frío como una ensalada o si hay un día que sabes seguro que coméis en un restaurante, déjalo en blanco.

A mí me gusta tener estos menús en papel y guardarlos en una de las fundas transparentes de mi agenda doméstica. **Estos menús no se tiran**, son ideas para los siguientes meses. E incluso ahora, **tengo ya tantos hechos que directamente los voy repitiendo** y por eso te decía antes que esa tarea ya casi ni la realizo.

Es conveniente que **sólo planifiques de lunes a viernes**, ya que en muchas ocasiones hacemos comida de más y para evitar tirarla la guardaremos en un táper y la comeremos o bien el fin de semana o cualquier otro día. Además, esto no es para cumplirlo a rajatabla. Si un día tocaba macarrones con tomate y preferimos espaguetis carbonara, no pasa nada. **Lo importante es tener la idea más o menos clara de lo que tenemos que comer** y, sobre todo, hacernos la vida más fácil y quitarnos preocupaciones.

«La planificación de los menús es una herramienta para ayudarnos en nuestro día a día.»

Así que no pasa nada si, de repente, tu madre te sorprende con un táper de comida casera o tu pareja te invita a cenar a ese restaurante que tenías tantas ganas de probar. ¡Movemos esas comidas a otro día y solucionado! Es lo bueno de planificar sólo cinco de siete días.

Si es la primera vez que vas a planificar los menús, ten en cuenta que es posible que no te salga tal y como tú pensabas, y es normal. Es una tarea complicada y un poco ardua al principio. **Pero poco a poco irás ganando visión y velocidad.** Por otra parte, intenta hacerlo esta primera vez con los alimentos que ya tienes en tu casa, tanto en la despensa como en la nevera y el congelador. Posiblemente, tengas alimentos a punto de caducar o productos congelados que llevan mucho tiempo y es hora de que se utilicen. **Haz una buena limpieza de congelador y de despensa** y el siguiente mes,

cuando hagas el menú, podrás incorporar nuevos productos a tu lista de la compra.

Algo que añado en mi agenda doméstica es un **recetario** con todas mis recetas favoritas. Cada vez añado una nueva de algún vídeo o de alguna revista. Hay recetas que repetimos varias veces, pero nunca nos acordamos de la cantidad exacta de alguno de los ingredientes y pasamos más tiempo buscando el vídeo de YouTube que cocinándola. Para solucionar esto, tengo plantillas que nos ayudarán a que todas las recetas queden escritas en el mismo formato y con el mismo estilo. Así todas son iguales y, cuando voy a buscar una, me aporta sensación de orden.

Me encanta esa sensación de ir creando mi propio recetario donde aparece la lista de ingredientes, el paso a paso y el tiempo de cocción. A algunas incluso les añado una foto. **Un tesoro que regalaré a mis hijos cuando se independicen.**

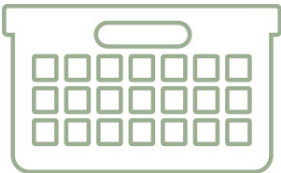
DESPUÉS DEL MENÚ

La compra

Automáticamente después de hacer el menú, hay que realizar la **lista de la compra**. Yo antes la escribía en un papel pero, desde que descubrí la aplicación Google Keep, la hago desde ahí. Como te decía antes, esta aplicación que permite organizar la información personal a través de un archivo de notas: puedes anotar rápidamente todo lo que se te pase por la cabeza, crear listas, grabar un recordatorio de voz, guardar una foto, un recibo o un documento y consultarlo siempre que quieras. Y lo mejor de todo es que se puede compartir con otras personas.



Creo una lista a la que llamo **LISTA DE LA COMPRA** y la comparto con mi marido. De esta forma, **todo lo que añadamos o eliminemos se va sincronizando**. Nosotros hacemos la compra de forma semanal: compro el lunes y ya tengo para toda la semana. Si la hago *online*, sólo tengo que preocuparme de elegir los productos que necesito y clicar para pagar. Esta opción es muy cómoda ya que me permite hacerlo desde casa a golpe de clic y tardo muy poquito porque ya tengo una lista con mis productos favoritos en la web del supermercado. Pero a mí realmente me gusta ir al mercado y al supermercado a comprar, lo disfruto bastante. En ese caso, saco mi móvil, abro la aplicación donde tengo la lista de la compra, despliego mi cesta plegable que llevo siempre en el coche (disponible en mi tienda *online*) y voy añadiendo los productos. Primero, los más pesados y, por último, los congelados. Cuando termino de pagar, lo vuelvo a meter todo en la cesta, de ahí al coche y del coche a casa. De esta forma, **no consumo apenas bolsas de plástico**.



La colocación

Cuando llego a mi casa con mi cesta plegable, lo primero que hago es **organizar el congelador**, añadiendo cada producto a su cajón correspondiente y anotando en el inventario del congelador (capítulo 4) los productos que he añadido.

A continuación, **guardo todo lo que es de nevera**, a excepción de **la fruta y verdura**; éstas las meto en el fregadero con agua y un buen chorro de vinagre y lo dejo actuar mientras **coloco el resto de productos** de la despensa. Cada cosa en su lugar, quitando los cartones o plásticos que agrupan los *packs*. Una vez está todo colocado, limpio la cesta plegable con una bayeta y un poco de **mi multiusos casero** (tienes la receta en el capítulo 4), la pliego y la dejo en la puerta para bajarla al coche la siguiente vez que salga de casa.

La limpieza

Como todos los alimentos de mi nevera y despensa los tengo organizados con bandejas y cestas aptas para la nevera, aprovecho este día de la semana para darle a la nevera una pasadita con un trapo humedecido en mi multiusos casero. Levanto cada bandeja y limpio la despensa y la nevera. Todo muy por encima, no hago una limpieza profunda, eso corresponde a una tarea mensual que estará planificada en mi agenda doméstica y que realizaré también un lunes, para que coincida con la colocación de la compra. **Esta limpieza, como te digo, es muy rapidita.**

«De esta forma, aprovechamos para ir manteniendo limpia la cocina sin demasiado esfuerzo.»

Ahora, es el momento de quitar el tapón del fregadero y limpiar enjuagando una a una cada pieza de fruta y verdura. Las deposito posteriormente en un trapo limpio, dejo que se sequen un poco y las guardo después en sus cestas correspondientes dentro de la nevera. Lo hacemos con todas excepto con las

verduras de hoja verde, que dejamos que se sequen casi del todo antes de guardarlas.

La preparación

Toca el momento de **la preparación**. Este momento me gusta mucho, lo disfruto realmente. Me pongo un pódcast del tema que me interese, dependiendo del momento de mi vida, y así aprovecho ese tiempo dentro de la cocina para formarme. **Eso es para mí ser productivo.**

Pues eso, pongo un pódcast y comienzo a preparar algunas de las bases para las comidas de la semana. Por ejemplo, **cuezo arroz, pasta y quinoa** para tener las guarniciones de las comidas o cenas. **Corto fruta en trocitos** para congelar y hacerme batidos fresquitos para desayunar. En este momento, también **preparo las verduras de hoja verde** que había dejado secando. Las dejo ya cortadas y las meto en táperes o bolsas herméticas con un par de papeles de cocina para que absorban bien toda la humedad y aguanten perfectamente toda la semana. También, aprovecho para **congelar las piezas de carne o pescado por raciones** en vez de congelar el paquete entero. **Pico cebolla, pelo ajos, corto pimientos, cuezo huevos y rallo tomate.** Todo lo guardo en sus correspondientes táperes o bolsas herméticas. También **corto el pan de hogaza en rebanadas** y lo congelo para sacarlo nada más despertarme y desayunar. Y **preparo los bocadillos para el *snack* del colegio** de toda la semana, que posteriormente congelo con papel film. Este truco os ahorrará muchísimo tiempo. El mismo día por la mañana, justo antes de salir por la puerta de camino al colegio, los saco y los meto en las mochilas. Cuando llegue la hora del patio, el bocadillo está perfecto, como recién hecho. ¡Palabra de honor!

Esta preparación me lleva una hora y media aproximadamente y me ayuda a **ganar mucho tiempo durante la semana y a manchar menos.** Lo hago todo de una vez y ya me olvido. Es algo parecido al *batch cooking* que

está tan de moda, pero eso ya es una planificación superior. Si te gusta y te atreves con ello, adelante: en un día realizas las comidas de toda la semana entera. Una maravilla, la verdad, pero a mí personalmente esa técnica no me termina de convencer del todo. Alguna vez la he practicado y la comida no está tan deliciosa como cuando la hacemos en el momento. Además, yo no es que sea una chef, pero cada vez disfruto más del momento de cocinar. Así que prefiero hacerlo de esta forma y hacer el resto de la receta al momento.



5.4. CÓMO ORGANIZAR LA LIMPIEZA

«Sistematiza la limpieza, divide y vencerás.»

Desde que empecé a dirigir Ordeno tu Casa, me han hecho muchas veces la siguiente pregunta: «Leti, tú disfrutas limpiando, ¿verdad?». Y mi respuesta siempre es la misma: no. Yo disfruto ordenando pero **no me gusta nada limpiar**, por eso, he creado el método Ordeno tu Casa. Porque para mí, **lo más importante es tener tiempo para disfrutar de lo que amamos.**

«Con mi método de orden y limpieza, tendrás tu casa ordenada y limpia de una forma fácil y rápida, para que puedas disfrutar de lo realmente importante en la vida.»

Mi método consiste en crear primeramente un sistema de orden y organización muy bien establecido, donde habiten los mínimos objetos y trastos posibles, donde sólo exista aquello que realmente nos encante y utilicemos. Donde, además, cada cosa tenga su lugar y donde cada miembro de la familia sepa a dónde tiene que devolver cada objeto después de ser utilizado. Todo esto ya lo hemos visto en los capítulos anteriores.

Además, la casa debe estar limpia, eso es obvio. Limpiando, nos estamos respetando a nosotros, a nuestra familia y a nuestra casa. **Pero ¿cómo hacerlo bien para que todo esté siempre limpio y no tengamos que hacer maratones de limpieza?**

Como todo lo que hacemos en esta vida: **siguiendo un sistema**. Cuando hacemos un examen, estamos siguiendo un sistema, con unas pautas muy marcadas. Cuando te vistes y te preparas para salir de casa, sigues un sistema. Y cuando vas a comprar al supermercado, también lo haces. Unas veces nos lo marcan otras personas, pero en otras ocasiones, lo marcamos nosotros y lo hacemos tan propio y lo integramos tanto en nuestra vida que ya lo hacemos incluso sin darnos cuenta. **Los sistemas son importantísimos: hacen que nos ahorremos un montón de pensamientos innecesarios, que optimicemos todas nuestras acciones y que seamos mucho más productivos.** Yo en mi vida tengo sistematizadas la mayoría de las cosas que hago durante mi día: organizarme el día, hacer la comida, prepararme la ropa del día siguiente por la noche, trabajar, la salida de casa con los niños hacia el colegio y también la limpieza de mi hogar.

Todo tiene un proceso

«Mi método está diseñado para reducir el esfuerzo, ganando tiempo para disfrutar de las cosas importantes de la vida y garantizando que nuestro hogar está limpio y ordenado.»

Ahora, te voy a contar cómo es mi método. Existen muchos métodos y para mí el mío es el mejor. **El mejor para mí, claro.** Posiblemente, para ti no lo sea. O sí. O quizás lo sea pero cambiando algunas cosas. ¿Con esto qué te quiero decir? **Que crees tu propio sistema, tu propio método, el que mejor se adapte a tus necesidades y a las de tu familia. Diseña tu estructura. Diseña tu vida.**

Y algo importantísimo: **NO BUSQUES LA PERFECCIÓN. Recuerda, ANTES HECHO QUE PERFECTO.** El orden y la limpieza deben ir unidos. Si tu casa está limpiísima pero desordenada dará la sensación de que está sucia. En cambio, si tu casa no está como los chorros del oro pero está todo ordenado, parecerá la casa más limpia del mundo. Lo importante es que todo tenga un equilibrio y no volvernos locos.

Te voy a explicar cómo limpiar una habitación cualquiera de la casa cada día:

Lo primero que tienes que hacer es ventilar. Mientras abres las ventanas, verás que los cristales están sucios. Límpialos. Mientras los limpias, descubrirás que las persianas necesitan una pasadita. Ve a la zona de los productos de limpieza y límpialas. Después, haz la cama: ésta debe quedar estirada y con los cojines perfectamente ahuecados. Recoge todo lo que haya sobre las mesitas de noche y límpialas, tanto la superficie como las patas. Después, limpia las lamparitas de las mesitas de noche, con sus pantallas incluidas. A continuación, limpia todos los cuadros que hay decorando las paredes de dicha habitación. Notarás que la pared y el techo de la habitación tienen un poco de polvo, pasa una mopa limpia por las paredes y el techo y quedarán como nuevos. Ahora, limpia los armarios por fuera y la cómoda —con patas y todo—. Si te atreves, ordena la ropa de dentro del armario. Limpia radiadores o aire acondicionado y su filtro correspondiente, claro. Aspira todo el suelo y, a continuación, friega. Por

supuesto, antes de esto, coloca cada cosa en su sitio. Cuando se seque el suelo, cierra las ventanas y las cortinas. ¡Anda, las cortinas están sucias! Aprovecha para quitarlas y meterlas en la lavadora. Y el toque final: un poquito de ambientador. Cierra la puerta. ¡Listo!

Bien, estoy segura que el 50 por ciento de las personas que estaban leyendo este párrafo han cerrado el libro y no lo volverán a abrir porque piensan que estoy loca. Y el otro 50 por ciento, al que tú perteneces, me habéis dado otra oportunidad y seguís aquí conmigo —gracias—, pero también pensáis que estoy loca. Pues sí, es de locos, pero no es lo que yo hago. No te asustes.

Piensa cuánto tiempo exactamente puede llevarte hacer todo eso. ¿Dos, tres, cuatro horas? Y estamos hablando sólo de una habitación, imagina si tuvieras que hacer lo mismo cada día en todas las habitaciones de tu casa. Te pasarías todo el santo día limpiando, desde que te levantas hasta que te acostaras. Y no harías otra cosa.

Esto no tiene sentido. **Yo limpio mi casa entera en veinte o cuarenta minutos**, dependiendo de si ese día toca una tarea mensual o no. **Tengo cosas más importantes que hacer que limpiar.** Por supuesto, hay días que a lo mejor hay una tarea que me requiere dos horas. Ese día lo tengo en cuenta, lo hago y no pasa nada. Pero no es lo normal en mi vida.

CÓMO HACERLO

Hay tareas que se tienen que hacer todos los días, pues **estas tareas diarias son imprescindibles para que el proceso de mantenimiento sea efectivo.** No obstante, esto es algo flexible y tampoco debemos torturarnos si un día no conseguimos llevarlas a cabo; si, por ejemplo, no podemos limpiar ese día el salón o poner la lavadora que teníamos planeada. Al fin y al cabo,

somos humanos y no somos infalibles. **El propósito de este método no es ponernos trabas a nosotros mismos y castigarnos, sino hacernos la vida más fácil.**

Además de las tareas diarias, también están **las tareas semanales y mensuales**. Normalmente, y dependiendo de la tarea, tardarás alrededor de una hora en completarlas. Habrá días que tardes más y otros que tardes menos, pero esto no debe preocuparte. Lo importante es que te hagas un plan a medida, es decir, **que planifiques las tareas según tu disponibilidad, tu horario y el tiempo del que dispongas para realizarlas**. Al igual que con las tareas diarias, este plan puede ser flexible e ir cambiando según tus necesidades. Si, por ejemplo, hay un día que ha surgido algo y no tienes tiempo para realizar la tarea que te tocaba pero sabes que al día siguiente tienes más tiempo libre, entonces, puedes mover tu tarea al día siguiente, sin ningún problema.



Para que puedas empezar a planificar hoy mismo, te recomiendo encarecidamente que diseñes ya tu agenda doméstica y comiences a utilizarla. Dentro de esta agenda, una de las cosas a las que más uso doy, personalmente, es a las **listas de comprobación**. Éstas son una de las partes más importantes de mi rutina diaria, me ayudan a organizarme y a liberar mi mente de las tareas pendientes. Como su propio nombre indica, son

listas en las que debes apuntar todos los días tus tareas pendientes para ese día e ir tachándolas a medida que las vas cumpliendo. Aunque parezca que no, tenerlas disponibles de forma visual nos ayuda mucho y, además, nos da un empujón y nos motiva porque, en vez de agobiarnos con las cosas que quedan por hacer, podemos sentirnos satisfechos al ver todo lo que ya hemos logrado.

En todas las casas hay una serie de **tareas diarias, semanales, mensuales e incluso anuales o de cambio de estación.**

En las próximas páginas voy a detallar cómo aplico yo mi método en el día a día. Como ya he dicho varias veces, esta manera es la mía particular y, por lo tanto, no le irá bien a todo el mundo. Sin embargo, creo que ver mi rutina te puede ayudar a hacerte una idea de cómo puedes aplicar tu método a tu propia vida. No sólo eso, si en algún momento del libro has pensado que era demasiado para ti y que no ibas a ser capaz de llevarlo a cabo, esto demuestra que no es tan difícil de implementar en el día a día como pueda parecer y es perfectamente viable llevarlo a cabo. En definitiva, ésta es la manera en la que yo me organizo para poder llegar a casi todo y para mantener mi casa limpia, ordenada y organizada dedicándole a la limpieza el menor tiempo posible para poder dedicarme a lo que verdaderamente es importante para mí. Y esto es:

- Mi trabajo, con el que disfruto y, además, pago las facturas.
- Mi familia, es decir, poder disfrutar de mi marido y mis hijos el mayor tiempo posible.
- Yo misma. Es decir, poder disfrutar de mí misma y tener tiempo para cuidarme: alimentarme bien, hacer deporte, estar con mis amigas y darme algún que otro capricho. Porque si yo estoy bien, todo estará bien, incluida mi casa.

UN EJEMPLO RÁPIDO DE MI DÍA

Para que te hagas una idea muy general, yo cada día realizo una **limpieza exprés** que me lleva unos **veinte minutos**. Es un proceso muy sistematizado y que ya tengo muy dominado, por eso tardo tan poco. A esa limpieza, dependiendo del día de la semana que sea, le añado aparte una **tarea semanal**. Estas tareas también están muy integradas ya en mi proceso de limpieza y, de la misma forma, **las realizo de forma tan automatizada** que no me haría falta ni anotarlo. Por ejemplo, todos los martes, además de mi limpieza exprés diaria, llevo a cabo el cambio de sábanas y toallas. Esta tarea pertenece a las tareas semanales.

Por otro lado, dependiendo del día y de lo que marque mi agenda doméstica, a mi limpieza diaria exprés se le añadirá también una **tarea mensual**. Al contrario que las semanales y las diarias, estas **tareas extraordinarias** no las tengo tan automatizadas, porque no las llevo a cabo de forma tan seguida como las demás. **Pero para eso está la agenda doméstica: las hago cuando ésta me lo indica y no tengo que gastar energía en recordarlas.** Por ejemplo, quizás el próximo día, además de mi limpieza diaria exprés, me toque limpiar las lámparas. En ese caso, en vez de tardar los veinte minutos que suele llevarme, seguramente tardaré alrededor de cincuenta.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Ten los productos de limpieza justos y necesarios. No necesitas un producto específico para cada zona de la casa.
- Invierte en una aspiradora de mano sin cable e intenta usar la escoba lo menos posible, lo único que hace es mover el

polvo.

- Pásate a la mopa con spray.
- Elimina distracciones. Si es tu momento de limpieza diaria, céntrate en limpiar y olvídate del móvil, no contestes mensajes ni *e-mails*.
- Al principio, cronometra cada acción. Así sabrás cuánto tardas exactamente en limpiar el baño, en aspirar toda la casa o en tender una lavadora. Cada día intenta superarte haciéndolo un poco más rápido.
- Cuando te enfrentes a recoger y limpiar una habitación y no sepas cómo comenzar, empieza desde el extremo izquierdo hacia el derecho y de arriba hacia abajo. Así llevarás un orden dentro del desorden.
- Hazte con una cesta plegable para recoger todos los objetos que estén desperdigados por tu casa y que no pertenezcan a las habitaciones en las que se encuentran. De esta forma, recogerás más rápido y tendrás que agacharte menos. Además, al ser plegable, esta cesta no ocupará un espacio extra en tu casa.
- Respeta los tiempos de actuación de los productos. Muchas veces pensamos que el producto no limpia bien o incluso realizamos un esfuerzo extra frotando, cuando lo único que hace falta es esperar unos minutos para que realice su acción. Acuérdate de leer las instrucciones del producto antes. Y prueba a crear tus propios productos de limpieza naturales.

5.4.1. Limpieza diaria exprés

A nadie le gusta limpiar. Bueno, quizás podríamos decir, más bien, que al 98 por ciento de la población no le gusta limpiar, porque sí conozco a algunas personas que disfrutan con ello. Yo, desde luego, no soy una de ellas. Y es que, como ya te he dicho antes y pese a que pueda parecer lo contrario, a mí no me gusta limpiar. Pero lo que sí me gusta es la sensación que me deja el terminar de limpiar: cuando ves que todo está en su sitio, que las encimeras y grifos brillan relucientes y todo huele a limpio... Por eso, aunque no me guste, creo en la importancia de una casa limpia, porque al final nuestro hogar tiene que ser nuestra zona de paz y siempre es más agradable y más acogedor si está limpia. Además, limpiar te da a ti mismo la sensación de un trabajo bien hecho. Todo son ventajas.

Pero, aunque sepamos que es necesario y bueno para nuestra casa, muchas veces se nos hace un mundo el ponernos a limpiar por una multitud de razones: quizás no disponemos de demasiado tiempo, hemos llegado cansados del trabajo o simplemente no nos apetece hacerlo. Y, obviamente, esto es normal, lo raro sería que llegaras a casa y te apeteciera muchísimo ponerte a fregar el baño. No debemos frustrarnos si un día no podemos limpiar, sólo debemos asegurarnos de encontrar tiempo más adelante para hacerlo. Al fin y al cabo, el mundo no se va a acabar porque no limpies durante dos días seguidos tu casa. Pero sí es importante que consigas amoldarte lo mejor posible a una rutina, ya que será buena tanto para ti como para tu hogar. Para esto, **las tareas diarias son la clave del éxito**: harán que todo fluya mejor y te ayudarán a que, con poco, tu hogar se vea limpio y más acogedor.

Si hacemos cada día estas tareas durante mucho tiempo, acabaremos creando un hábito. De esta forma, poco a poco las haremos de forma más

automática: cada vez más rápido y con menos esfuerzo por nuestra parte hasta que, finalmente, hayamos asumido tanto esas pocas tareas que las haremos casi sin darnos cuenta.

Estas pequeñas tareas, que al principio pueden parecer un mundo, una vez las hayamos sistematizado tardaremos sólo minutos en llevarlas a cabo. Incluso, si nos despertamos un rato antes por la mañana, podremos hacerlas en unos pocos minutos y habremos terminado con ello incluso antes de empezar nuestro día. Te aseguro que cuando vuelvas a casa después de trabajar y veas la casa limpia y ordenada, agradecerás muchísimo haberlas hecho.

1. HACER LAS CAMAS

Como te he dicho antes, mi limpieza diaria exprés dura aproximadamente veinte o treinta minutos y hacer las camas es el primer paso de esta limpieza, después de ventilar toda la casa. Para mí, éste es el primer paso porque sólo con él ya da la impresión de que la casa está en orden. Por eso, si, de repente, te surge un imprevisto y no puedes terminar la rutina de limpieza, al menos te irás con las camas hechas y la casa dará la sensación de estar limpia.

En cuanto te levantes, lo primero que debes hacer es abrir las ventanas y dejar airear la cama. Después, cuando hayas acabado de desayunar, hacer deporte o la que sea tu rutina de mañana, vuelve al dormitorio y haz la cama. Lo mejor de esta tarea es que todos los habitantes de la casa pueden llevarla a cabo, incluso los más pequeños. Yo te recomiendo que a tus hijos les inculques desde pequeños que deben hacerse la cama ellos solos todas las mañanas, tal y como hizo mi madre conmigo, así empezarán a tener sus propias tareas y, además, te ayudarán un poco con la rutina de limpieza. Es

importante que, cuando hayan terminado, la dejes tal y como está y no la rehagas, por muy regular que esté. Es más, deberías decirles cada día lo bien que hacen la cama y contarlo a familiares o amigos mientras el niño está presente y sepas que lo va a oír. De esta manera, se sentirá motivado para seguir haciéndolo, se esforzará por hacerlo un poco mejor cada día y, sobre todo, querrá hacer más tareas de la casa.

En mi casa, mis hijos hacen sus camas los fines de semana y entre semana las hago yo porque todavía son muy pequeños. Comienzo haciendo la cama de mi hijo pequeño y su habitación, después, la de mi hija y, por último, la nuestra.

Después de hacer la cama, ordeno muy por encima lo que esté desordenado, que suele ser poca cosa, ya que intento que guarden sus juguetes antes de irse a dormir. Paso la aspiradora de mano sin cable, cierro la ventana, echo ambientador y cierro la puerta. Así con todas las habitaciones hasta que termino la mía y, entonces, hago el baño de mi habitación y, después, el baño de los niños.

Como ves, no he limpiado el polvo de nada ni he fregado el suelo. Si hiciera esas tareas que yo considero semanales, no tardaría veinte minutos en mi limpieza diaria, tardaría mucho más.

2. LIMPIEZA EXPRÉS DEL BAÑO

Cuando he terminado las habitaciones, le toca el turno a los baños. El tiempo que me toma hacer los baños es de unos tres minutos, aproximadamente. Como ya te adelanté en el capítulo anterior, el truco para ahorrar tiempo en la limpieza del baño es que la encimera esté muy despejada. Lo recomendable es que sólo tengas el jabón de manos y el vaso con los cepillos de dientes. En caso de que no lo tengas así, lo más probable

es que tardes más de tres minutos porque tendrás que ir levantando los botes, cestas y neceseres que tengas sobre la encimera para poder limpiarla bien. Y si no levantas los botes con tal de tardar sólo tres minutos, casi es como si no hubieras limpiado.

En resumen, lo primordial para una buena limpieza del baño es que primero hayas hecho una buena organización y orden.

Otra de las claves por las que tardo tan poco en limpiar el baño, y que también te he adelantado ya en páginas anteriores, es que guardo en el baño los productos de limpieza que utilizo para limpiarlo. De esta manera, no tengo que estar trayendo y llevando los productos de un lado para otro y, además, el baño es una de las zonas de la casa que más a menudo se limpia, por lo que me va bien tener ahí los productos.

Lo primero que hago cuando entro en el baño es echar un chorro de limpiador de baño por el retrete; la razón por la que hago esto en primer lugar es para darle al producto tiempo de actuar mientras yo sigo limpiando el resto del baño. Por la misma razón, lo segundo que hago es echar el limpiador en el lavamanos y, al igual que con el retrete, dejarlo actuar mientras continúo la limpieza. Entonces, limpio el espejo utilizando un producto limpiacristales y un trozo de papel. A continuación, ahora que el producto ya ha actuado, cojo una bayeta y enjuago con ella el lavabo. Después, cojo una bayeta distinta y limpio el retrete por fuera; para limpiarlo por dentro lo que utilizo es la escobilla, por supuesto. Por último, una vez he limpiado el retrete por dentro y por fuera, tiro de la cadena y ¡listo!

LIMPIA EL BAÑO EN TRES MINUTOS

- Echo un chorro de limpiador de baño (ver la receta en el capítulo 4) por el inodoro y lo dejo actuar mientras limpio el resto del baño.
- Echo limpiador de baño en el lavamanos.
- Limpio el espejo con limpiacristales y un trozo de papel.
- Enjuago el lavamanos con una bayeta.
- Con otra bayeta limpio el váter por fuera. Por dentro, paso la escobilla.
- Tiro de la cadena ¡y listo!

3. ASPIRAR LA CASA

El siguiente paso de la rutina de limpieza diaria es aspirar la casa. Es importante que lo hagamos diariamente porque, hagas lo que hagas, a lo largo del día se acumula una cantidad ingente de polvo y pelusas en el suelo. Y si, además, tienes hijos o mascotas, más aún.

Es una tarea que se tarda alrededor de dos minutos en realizar y que cambia la casa por completo. Piensa en lo mal que queda que un invitado entre en casa y vea una pelusa rodando por el salón como si de una película del Oeste se tratara.

En mi familia nos gusta mucho comer en el salón y es verdad que es una de las estancias más acogedoras de la casa. Sin embargo, sólo comemos allí los fines de semana o días especiales mientras que entre semana comemos todos juntos en la cocina. Lo hacemos así por una razón, y es que comer en la cocina es mucho más higiénico y rápido, ya que toda la suciedad se concentra en una misma habitación.

Siempre que terminamos de comer, además de recoger los platos, barro el suelo y friego si hay manchas. Si comemos en la cocina, sólo tengo que limpiar una única estancia pero, si comiéramos en el salón, tendría que limpiar dos distintas. El paso de fregar no siempre es necesario, para mí sólo forma parte de la limpieza exprés diaria cuando hay manchas claras en el suelo como, por ejemplo, de tomate. El paso de barrer sí es obligatorio y más aún si, como yo, tienes hijos pequeños que están aprendiendo a comer solos. En estos casos, siempre acaba habiendo más comida en el suelo que la que se han llevado a la boca. No me preguntes cómo lo hacen...

Aparte de después de comer, como parte de mi rutina, también paso la aspiradora todas las mañanas una vez tengo hechas las camas. Para este paso me gusta utilizar una aspiradora de mano sin cable. Si no tienes una aspiradora de este estilo, te recomiendo que te hagas con una, pues para mí se ha convertido en el mejor invento del mundo y, gracias a ella, tengo la casa perfectamente aspirada en tan sólo dos minutos. En caso de que no tengas y no te apetezca comprar una o no tengas presupuesto para ello, también puedes utilizar una mopa para este paso. La que yo tengo es de spray y en una pasada quita el polvo y friega el suelo. Una auténtica maravilla. Lo que no te recomiendo es que pases la escoba, pues a mí parecer sólo sirve para mover y levantar el polvo (como puedes ver, le tengo un poco de manía). Abandona la escoba, pásate a la aspiradora o a la mopa y verás desde el primer momento la cantidad de pelusas, polvo y pelo que se acumula a diario en casa y que no habías sabido recoger bien.



Por eso, es primordial que este paso lo hagamos todos los días, aunque sea de manera superficial, si lo dejáramos como tarea semanal habría tal acumulación en el suelo que tardaríamos muchísimo tiempo en limpiarlo. De esta manera, sólo tardamos dos minutos al día, lo que hace un total de catorce minutos a la semana. ¡Casi nada!

4. LIMPIAR LA ENCIMERA CADA VEZ QUE COCINAS

En la cocina, al igual que ocurre en el baño, la clave para una limpieza rápida y efectiva es que tengamos una encimera despejada. Como ya te dije, en mi caso lo único que tengo sobre la encimera es la cafetera.

Todas las mañanas, una vez hayas terminado de desayunar, friega los platos y las tazas o mételos en el lavavajillas —según tengas o no—. A continuación, guarda aquellos pequeños electrodomésticos que hayas utilizado para preparar el desayuno y que no deban estar sobre la encimera como podría ser la tostadora o el exprimidor de zumo, por ejemplo. Ahora que ya tienes la encimera despejada, pásale una bayeta con multiusos o con vinagre, lo que prefieras utilizar. Por último, pasa la escoba, mopa o aspiradora para recoger las migas que puedan haber caído y, en caso de que haya manchas, pasa rápidamente la fregona. ¡Listo!

Por supuesto, a lo largo del día, deberás volver a limpiar cada vez que cocines. Pero, no te preocupes que esto también se hace rápido. Lo primero que debes hacer siempre, nada más terminar, es limpiar la vitrocerámica. De esta manera, impedimos que la comida que se nos haya caído mientras cocinábamos se reseque o se quede pegada, lo que nos dificultará limpiarla más adelante. Si lo hacemos cuando todavía no se ha secado, será suficiente con pasarle una bayeta impregnada con producto de limpieza —te sirve el mismo que utilizas para limpiar la encimera— y, a continuación, secar con un paño.

5. QUE NO SE ACUMULEN LOS PLATOS SUCIOS

Mi recomendación es que en cuanto termines de comer metas los platos en el lavavajillas o, en caso de que no tengas, los friegues a mano. Lo importante es que lo hagas en el momento porque, si no, se acabarán acumulando y cuantos más platos veamos en el fregadero, más pereza nos dará ponernos a fregarlos o recogerlos. En definitiva, se acaba creando un círculo vicioso.

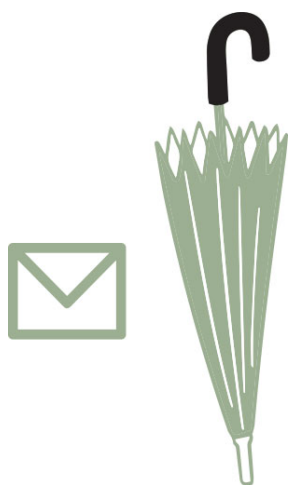
Lo bueno que tiene el lavavajillas es que puedes ir cargándolo a medida que ensucies, de forma que nunca tienes platos sucios sobre la encimera, al contrario de lo que puede pasar si friegas a mano. En mi caso, lo que hacemos es ir cargando el lavavajillas a lo largo del día y por la noche, después de cenar, lo ponemos a funcionar para poder descargarlo a la mañana siguiente.

En cuanto a los utensilios que no es recomendable meter en el lavavajillas, como es el caso de las sartenes, cuchillos especiales o copas de vino, los friego a mano y los dejo escurriendo en un escurrer platos de tela. Si no tienes, un trapo de cocina hace la misma función. Lo que sí te

recomiendo es que uses una de estas dos opciones en vez de un escurreplatos fijo de plástico o metal ya que, de esta manera, cuando se hayan secado los platos puedes doblar el trapo o escurreplatos, guardarlo y dejar la encimera despejada. En cambio, los otros no puedes guardarlos, ocupan espacio, cogen bacterias y, en mi opinión, son bastante feos.

6. ORDENAR EL PAPELEO

Todos los días llega papeleo a casa, ya sean cartas, facturas, propaganda... Hay algunas cosas que debes guardar, por diferentes razones: quizás tengas que pagar algo o debas devolver la carta firmada. En estos casos, ya hemos aprendido en capítulos anteriores cómo debemos archivar estos papeles según nos van llegando para que no se nos acumulen.



No obstante, la mayoría de papeles que nos llegan pueden tirarse perfectamente y, sin embargo, siempre los dejamos para más tarde y acabamos con una montaña de cartas en la entrada de nuestra casa. Evitar esto es muy fácil, y para ello lo único que debemos hacer es revisar las cartas nada más las recojamos del buzón, por ejemplo, cuando subamos en el ascensor a casa. Coges los papeles, los lees y, según lo que sea, o bien lo

archivas o bien lo tiras. No tardas más de dos minutos en hacerlo y sólo con ese gesto ya verás una gran diferencia en el orden de tu entrada y tus papeles.

7. ORDEN GENERAL

En último lugar, he dejado el paso más importante de todos: el orden. La premisa del orden se basa en algo bastante simple y es: cada vez que cojas algo, vuelve a dejarlo en su sitio. Al final, ésa es la única fórmula para que no se desordene la casa. Mi recomendación es que aproveches el ratito de antes de cenar para ordenar la casa, en general. Es el momento perfecto para que los niños recojan los juguetes con los que han estado jugando por la tarde y nosotros nos encarguemos del resto de la casa.

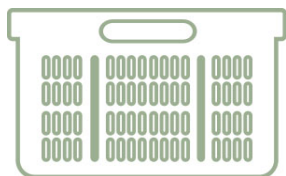
Sé que puede dar mucha pereza ponerse a recoger todo cuando quizás lo único que te apetece tras un día de trabajo es tirarte en el sofá. Sin embargo, no se tarda más que unos pocos minutos y la satisfacción que sentirás después habrá hecho que merezca la pena perder ese tiempo de descanso. Además, de esa manera, cuando te levantes a la mañana siguiente lo verás todo ordenado y empezarás el día con buen pie.

El caos, en realidad, se compone de caos más pequeños o microcaos. Son esas pequeñas cosas que no parecen mucho pero que poco a poco se van añadiendo al desorden general de la casa: dejar una taza en el fregadero, no recoger la toalla del suelo cuando terminas de ducharte, etc. Pueden parecer nimiedades, pero van sumando hasta formar el caos. Sin embargo, si en vez de dejar estas cosas las vas ordenando en el momento en que las usas, te será muy fácil mantener el orden y tu casa parecerá otra.

Como somos humanos y, por tanto, no somos perfectos, es inevitable que esos microcaos se formen. Puede que tengamos que salir de casa pitando y

no nos dé tiempo a fregar esa taza o puede que los niños estuvieran cansados y no recogieran sus juguetes antes de meterse en la cama. Como sea, lo importante es que tengamos una buena base de orden y un método de organización efectivo. Así, si cada cosa tiene su lugar, no acumulamos y tenemos sólo los objetos justos y necesarios, ese pequeño caos podrá solucionarse en cuestión de minutos.

Te voy a contar un truco que a mí me ayuda mucho a la hora de mantener el orden general de la casa y, además, de forma cómoda y rápida. Se trata de una técnica que llamo ***cesting*** y para la que es necesario, como su propio nombre indica, hacerse con una cesta grande. Si tienes una cesta plegable, mejor —yo es lo que utilizo— pero si no, también puedes utilizar cualquier cesta que tengas por casa, por ejemplo, la de la colada. Mientras estés haciendo la limpieza diaria, coge esta cesta y llévala contigo de habitación en habitación. A medida que vayas viendo objetos que no están donde deberían estar, mételos en la cesta y ve dejándolos cuando pases por su sitio correspondiente.



Por ejemplo, imagina que estás en el salón y ves un cepillo de pelo, lo cogerías y lo meterías en la cesta junto al resto de cosas que vayas encontrando. Sigues con tu rutina de limpieza y, cuando toca el baño, ves en el suelo un juguete de tu hijo. En ese momento, sacas de la cesta el cepillo de pelo que pertenecía al baño y guardas el juguete para colocarlo en su sitio cuando llegues al cuarto de tu hijo.

De este modo, lo que consigues es no tener que hacer mil viajes por toda la casa cada vez que encuentras algo. Créeme, es mucho más cómodo.

En general, los baños y los dormitorios los recojo por la mañana, la cocina, rápidamente por la mañana y después de cada comida y el resto de espacios de la casa como, por ejemplo, el salón o la oficina, los recojo por la noche. Parte de mi rutina de noche consiste en ahuecar los cojines y doblar las mantas.

5.4.2. Limpieza semanal

Lo primero que has de saber es que la limpieza semanal será muchísimo más llevadera si consigues mantener a raya la limpieza diaria, pues todo lo que recojas y limpies a diario, aunque sea de manera superficial, es trabajo que te estás quitando de la limpieza semanal.

Las tareas semanales son las que realmente van a hacer que tu casa esté limpia de verdad, y son necesarias para no tener que pegarnos maratones de limpieza o tirarnos horas limpiando una determinada zona.

Cada una de estas tareas tiene asignado un día de la semana y éste es siempre el mismo, de semana en semana. Todo debe planearse en base a una estrategia para que nuestro trabajo resulte más efectivo. En mi caso, por ejemplo:

- El lunes sólo llevo a cabo tareas que estén relacionadas con la cocina. Lo hago de esta manera porque el lunes es también el día en que hago la compra de la semana y así aprovecho para focalizarme en la cocina. Por ejemplo, ya que voy a sacar y meter cosas en la nevera, aprovecho para limpiar las bandejas, etcétera.
- El martes es el día asignado para cambiar las sábanas y las toallas. Ese mismo día es el que pongo una lavadora de sábanas y toallas. De esta

manera, consigo que no se me acumule la ropa para lavar y me quito todo de encima en el mismo día.

Como ves, todas las tareas semanales están asignadas a un día específico por pura estrategia. Eso mismo debes hacer tú: crear una rutina de limpieza que se amolde a ti y diseñar tu agenda doméstica en torno a ésta y según tus necesidades.

1. QUITAR EL POLVO

Hay un día a la semana que lo dedico a quitar el polvo de toda la casa. Para ello, lo único que utilizo es mi multiusos casero, del que ya os he hablado anteriormente, y una bayeta.

Al igual que ocurría con las encimeras del baño y de la cocina, el tiempo que tardaremos dependerá de la cantidad de objetos que tengamos sobre las superficies: cuanto más despejadas estén, más rápido podremos avanzar en nuestra limpieza. En este caso, no hace falta que seamos tan estrictos como con la cocina y el baño; obviamente, no se trata de que vivamos en una casa fantasma donde no hay nada a la vista, pero sí es cierto que cuantas menos cosas decorativas tengamos, más fácil nos será mantener el orden y la limpieza. En general, y como con todo, es recomendable que nos quedemos sólo con las cosas que verdaderamente nos gustan y nos hacen felices, que intentemos ser un poco más selectivos y minimalistas.

Volviendo al ya conocido ejemplo de la figurita de comunión de tu sobrina, ¿realmente te gusta como elemento decorativo o sólo la tienes cogiendo polvo en la estantería por el sentimiento que representa? Ya es hora de que cambies el chip y empieces a facilitarte la vida. Muchas veces los objetos no significan nada: si algo no te gusta, deshazte de ello y punto.

El tiempo que ahorres en limpiar todos esos objetos inútiles puedes dedicarlo a cosas que disfrutes y te apetezcan de verdad. Por ejemplo, en este caso, podrías dedicarlo a estar más con tu sobrina, que es lo importante.

2. ASPIRAR, PASAR LA MOPA Y FREGAR EL SUELO

Una vez a la semana paso la aspiradora por toda la casa. Durante el resto de la semana, en la limpieza diaria, paso la aspiradora de forma muy superficial, pero en esta tarea semanal lo hago mucho más a conciencia. Me centro en ello, elijo qué pódcast voy a escuchar y voy estancia por estancia pasando la aspiradora por todos los rincones. Cuando he terminado de aspirar, vacío el filtro y lo limpio. También limpio la aspiradora por fuera y su soporte. Aprovecho que es el día de la aspiradora y ya se lo dedico por completo.

Justo después de la aspiradora, paso la mopa. Y es que, por mucho que aspiremos, siempre va a quedar algún restillo de polvo y con la mopa tengo la sensación de haber quitado todo lo posible. Me encanta esta parte de la rutina porque disfruto viendo cómo la mopa se llena de restos a medida que la paso. Es como cuando te desmaquillas: te pasas un algodón con el desmaquillador, te lavas la cara y parece que está limpia, sin embargo, vuelves a pasar un algodón impregnado de tónico y ves que todavía quedaba algo de suciedad en el rostro. Me gusta esa sensación de ver que algo está finalmente limpio y con la mopa me ocurre parecido.

Por último, lleno el cubo de la fregona con agua y limpiador y me dedico a fregar a fondo toda la casa para quitar las manchas, si las hubiera. Pasar la fregona es una tarea muy satisfactoria porque cuando has terminado queda tal olor a limpio que se nota una gran diferencia. Esta tarea procuro

realizarla siempre el mismo día que aspiro la casa, al fin y al cabo, van de la mano.

3. CAMBIAR SÁBANAS Y TOALLAS

Esta parte de la rutina semanal de limpieza ya te la he adelantado al comienzo del apartado. Un día a la semana lo dedico a cambiar las sábanas de todas las camas y las toallas de todos los baños. En mi caso, el día que he escogido para ello es los martes.

A decir verdad, durante los meses de invierno no siempre cambio las sábanas todas las semanas, a veces dejo pasar dos pero, aun así, lo hago en martes para que coincida con el día que pongo la lavadora. Por el contrario, en verano siempre lavo las sábanas semanalmente, sin falta, ya que se suele sudar más y es menos higiénico.

4. VACIAR LAS BASURAS

Cuando hablo de basura no me refiero a la de la cocina, ésa no forma parte de ninguna rutina, sino que deberías sacarla siempre que sea necesario, ya sea porque el cubo está lleno o porque hemos tirado algo que puede empezar a oler. Por norma general, la basura de la cocina se saca más de una vez a la semana.

Sin embargo, todos tenemos otras papeleras en casa aparte de la de la cocina. Suelen ser papeleras más pequeñas y que utilizamos menos como, por ejemplo, la de los baños, la oficina o el escritorio de los niños. Una vez a la semana, vacía todas estas papeleras y ponles una bolsa nueva.

5. LIMPIEZA SEMANAL DE LA COCINA

En general, si eres consecuente con la rutina de limpieza diaria de la cocina, ésta suele mantenerse bastante limpia y no hace falta dedicarle mucho tiempo en la limpieza semanal. Sin embargo, en el día de la semana asignado a la limpieza de la cocina —en mi caso, ya he comentado que es los lunes— me dedico a limpiar a conciencia algunos detalles que pueden pasarse de largo en la limpieza diaria. Por ejemplo, utilizo un cepillo de limpieza para limpiar la vitrocerámica con más profundidad, limpio el interior del microondas y el horno, y le doy un repaso a la pared de la encimera.

Como limpieza más general, utilizo el multiusos y la bayeta para limpiar por encima, de forma rápida, todo el mobiliario de la cocina.

6. LIMPIEZA SEMANAL DEL BAÑO

Ya hemos visto que durante la rutina de limpieza diaria dedico un momento a limpiar los baños. Esta limpieza es rápida y superficial, sólo al espejo, retrete y lavamanos, que son las zonas menos higiénicas del baño.

Pero un día a la semana me dedico exclusivamente a limpiar los baños en profundidad. Este día, además de limpiar el retrete y el lavamanos de forma más concienzuda, limpio también el resto del baño: por ejemplo, limpio la bañera o la ducha y me dedico a la grifería en profundidad.

Una vez he terminado la limpieza del mobiliario y las superficies con la bayeta, paso la aspiradora para asegurarme de que no quede rastro de polvo. Por último, friego el suelo para terminar de desinfectar y, además, de paso, para que se quede con el olor a limpio que da el aroma del friegasuelos.

5.4.3. Limpieza mensual

Normalmente, las tareas mensuales son las que solemos dejar para los maratones de limpieza de los domingos, ésas que nos llevan mucho tiempo y parecen inabarcables. No obstante, cuando utilices mi método y repartas estas tareas a lo largo del mes de la manera que te resulte más conveniente, verás que realmente no eran para tanto. Y es que cuando te organizas bien, todo resulta más fácil.

El problema es que normalmente no nos organizamos bien: si no tienes una agenda doméstica donde apuntar las tareas pendientes de la casa o una lista en la que puedas ir tachando las tareas que ya has realizado, es muy difícil que te acuerdes por ti misma de ellas. Porque, entonces, el día que nos acordemos, se habrán acumulado, y algo que podía haber sido rápido y fácil de hacer acaba llevándonos horas y costándonos mucho esfuerzo.

Otra ventaja de este método es que, al igual que pasa con la limpieza semanal, si has conseguido seguir al pie de la letra —o casi— tu rutina de limpieza diaria, te habrás quitado de encima mucho trabajo de la limpieza mensual, pues la casa estará limpia, en general, y podrás centrar todas tus energías en las tareas correspondientes.

Como siempre, me gusta señalar también que una parte muy importante del método es siempre la flexibilidad. Yo no busco que seáis unas máquinas de limpiar y lo último que quiero es que os sintáis culpables u os flageléis cuando no podáis llevar a cabo una tarea el día que habíais señalado. ¡Flexibilidad, amigo! Y es que esa culpabilidad puede llevar a la frustración, que puede acabar llevando a que desistas del método: «Total, si ya lo he incumplido un día...». ¡No! Lo importante no es cumplir a rajatabla con el plan, lo importante es que seas consciente de que una tarea ha quedado pendiente y busques otro momento que se adapte mejor a tu horario para llevarla a cabo.

A continuación, una lista de las tareas que yo realizo —y que te recomiendo— una vez al mes:

1. LÁMPARAS Y CUADROS

Una vez al mes limpio el polvo a las lámparas y cuadros de toda la casa. Es una parte de la vivienda de la que es muy fácil olvidarse y que, por lo tanto, puede acumular muchísimo polvo, lo que puede acabar siendo perjudicial para nuestra salud.

Como son zonas a las que resulta un poco complicado acceder, esta tarea puede representar cierta dificultad y llevar más tiempo que otras. Por eso, yo prefiero realizarla una vez al mes, en lugar de una vez a la semana.

Dentro de esta tarea incluyo también la limpieza de los *split* del aire acondicionado, en caso de que tengas. Y si en vez de aire acondicionado tu casa tiene ventiladores de techo, éstos se convertirían también en parte de esta tarea.

2. ZÓCALOS Y PAREDES

En este capítulo estoy compartiendo las rutinas de limpieza que recomiendo, basadas en las que yo llevo a cabo. Sin embargo, hay algunas tareas que dependen de muchos factores y pueden variar para cada persona. Éste es uno de esos casos.

La limpieza de los zócalos depende, en gran medida, del tipo de casa que tengas y de la zona en la que vivas. En mi caso, yo los limpio de manera mensual, pero incluso sería mejor que lo hiciera cada semana. Y es que, al vivir en una zona de playa en la que hace mucho viento, los zócalos de las

paredes de mi casa se llenan de polvo continuamente, por mucho que los limpie.

Por eso digo que esta tarea depende de cada uno: si tu caso no es como el mío, y no vives cerca de la playa, quizás no sea necesario que hagas limpieza cada mes y puedas espaciarla cada dos meses. Como con todo lo demás, es cuestión de que analices tus necesidades y adaptes tu agenda doméstica y tu plan de limpieza a ellas.

Incluyo también en este apartado la limpieza de las paredes pero, realmente, ésta no es una tarea que debas hacer todos los meses, sólo cuando veas que es necesario. Para esta tarea, te recomiendo que le pongas una mopa de microfibra al cepillo de la escoba y lo utilices para quitarle el polvo a la pared. Ya verás que de esta forma te será mucho más fácil y ahorrarás tiempo en la tarea. Si durante la limpieza ves alguna pared que está sucia, sería bueno que aprovecharas también este momento para limpiarla en profundidad. Para ello existe un borrador mágico que se vende en casi todos los supermercados.

Ten en cuenta lo que hemos hablado antes con respecto a la vitrocerámica: lo mejor es limpiar las cosas cuanto antes para evitar que se incruste la suciedad y nos resulte más complicado cuando queramos limpiarlo más adelante. En este caso, si un día manchamos la pared mientras estamos cocinando o nuestros hijos la pintan con un bolígrafo, deberíamos limpiarlo inmediatamente. Ese tipo de manchas no son para la limpieza mensual, sino que hay que hacerlo en el momento.

Regla de los dos minutos: Recuerda que toda tarea que localices y que puedas solucionar en menos de dos minutos, debes hacerla en ese mismo instante. Así evitarás atormentarte con ese pensamiento durante días.

3. TEXTIL DE CAMA

En este apartado no están incluidas las sábanas, pues ya sabemos que éstas se cambiarán de forma semanal o bisemanal, junto a las toallas.

Esta tarea también depende un poco de tus necesidades y tu estilo de vida. Yo la realizo cada tres meses, pero también puedes realizarla una vez al mes. Si, por ejemplo, tienes una mascota que se sube a los sofás y a la cama y éstos se manchan más rápido, tendrás que realizar esta tarea con más asiduidad que una persona que no tenga mascota.

Escojas los días que escojas, lo recomendable es que aproveches y laves todo el textil de la casa a la vez: las colchas de las camas, las mantas y todas las fundas de la casa como las de los sofás, los cojines o los edredones.

4. INTERRUPTORES Y PUERTAS

Junto a las lámparas, éstos son los grandes olvidados de la limpieza del hogar. Pese a que es una de las cosas que más usamos y más tocamos en nuestra casa, siempre pasa desapercibido y hay muchas personas que ni siquiera saben que es algo que haya que limpiar de forma regular. Y, sin embargo, es una de las zonas que más bacterias acumula en la casa. Ten en cuenta que es lo último que tocamos al salir y, sobre todo, lo primero que tocamos al volver con las manos sucias de la calle.

De todas maneras, con limpiarlos una vez al mes es más que suficiente, sobre todo si en casa tenéis el hábito de lavaros las manos nada más llegar. Si no tenéis esta costumbre, no hay mejor momento que ahora para implementarla, sobre todo, teniendo en cuenta que, gracias a la situación que estamos viviendo con la COVID-19, se ha visto la importancia de mantener una buena higiene de lavado de manos y desinfectar bien la casa. También es muy importante que nos desinfectemos las manos antes de

entrar en casa, pues de camino al baño para lavárnoslas quizás ya hemos tocado tres pomos y dos interruptores...

Así que, para que nunca más se te vuelva a olvidar, marca un día al mes en tu agenda doméstica y ¡listo!

5. HORNO

La limpieza del horno depende mucho del estilo de vida de cada casa y sus hábitos de cocina: hay personas a las que no les gusta cocinar, suelen tener prisa o quizás sólo cocinan para uno, y no utilizan nunca el horno por lo que suele estar impoluto.

Obviamente, la rutina de limpieza de horno para esta persona sería distinta a la rutina de una familia con tres hijos que utiliza el horno dos veces al día, de forma que éste va acumulando grasa y suciedad.

Como siempre, cada uno debe adecuar la rutina a su vida, pero yo recomiendo hacer una limpieza en profundidad del horno al menos una vez al mes. Incluso, si tienes tiempo, te aconsejo que la incluyas en tus tareas semanales, pues el horno es uno de los electrodomésticos que más suciedad acumula y, si vas limpiándolo poco a poco, esta limpieza en profundidad luego nos resultará mucho más fácil y rápida.

En mi caso, yo utilizo muy a menudo el horno, por eso, lo voy limpiando de manera superficial todas las semanas y una vez al mes hago una limpieza total. Y, por supuesto, como ya os he dicho a lo largo del libro, esta limpieza mensual no implica que cuando se nos manche de tomate la puerta del horno podamos dejarlo ahí porque, total, ya vamos a limpiarlo más adelante. No, si cae algo debemos limpiarlo en ese momento porque si no la suciedad se quedará incrustada, será muy complicada de quitar más

adelante y el día de la limpieza en profundidad tardaremos mucho más de lo que deberíamos.

¿Cómo limpiar el horno? Existen limpiadores específicos para hornos que funcionan muy bien pero yo, como ya sabes, soy fan de tener cuanta menos acumulación de productos, mejor, por lo tanto, prefiero limpiarlo utilizando una mezcla de vinagre y bicarbonato. Créeme, queda genial y se ahorra el espacio que ocuparían los botes, por no hablar de lo nocivo que puede resultar para la salud limpiar esta zona que se calienta con alimentos dentro con productos tan agresivos.

6. NEVERA

Como ya te he comentado varias veces, los lunes son los días que le dedico a la limpieza de mi cocina, pues coincide con el día que hago la compra. De forma semanal, a medida que voy guardando los productos que acabo de comprar, aprovecho para ir limpiando la nevera superficialmente, pasando una bayeta con mi multiusos casero por las bandejas que voy sacando.

Pero, una vez al mes, que coincide también en lunes, hago una limpieza en profundidad de la nevera, y tú también deberías hacerla. Siempre es bueno mantener la higiene y, sobre todo, cuando se trata del electrodoméstico que contiene nuestra comida. Por tanto, el día de la limpieza mensual aprovecho para sacar todo del interior de la nevera: bandejas organizadoras, hueveras, táperes... Limpio todo lo que voy sacando y, a la vez, voy limpiando los estantes vacíos de la nevera y la puerta. Cuando he terminado, vuelvo a meter todo dentro de la nevera y aprovecho para guardar la compra.

Para esta limpieza tampoco compro ningún producto específico, con mi multiusos casero y papel de cocina es más que suficiente.

7. CUBO DE LA BASURA

Sé que ésta es una de las cosas menos apetecibles de limpiar y, créeme, te entiendo. Pero es vital que el cubo de basura se limpie en profundidad una vez al mes, ya que muchas veces las bolsas que contiene se rompen y gotean o, sin querer, tiramos cosas fuera de la bolsa y acaban cayendo en el cubo. El riesgo que corremos si no se mantiene una limpieza habitual del cubo es que toda esta suciedad se acumule en el fondo del cubo y se quede incrustada, dando lugar a malos olores continuos que no tienen nada que ver con la basura.

Ten en cuenta también que, cuanto más constante seas con esta limpieza, menos suciedad tendrá el cubo el día que vayas a limpiarlo. Si mes tras mes vas dejando pasar esta tarea porque no te resulta atractiva o te da pereza, el día que lo vayas a hacer tendrás que limpiar la suciedad acumulada de tres meses... Y eso sí que no te lo recomiendo en absoluto.

TRUCO: Para mantener el cubo limpio durante más tiempo pon una bolsa de basura extra. Así la basura aguantará limpia más tiempo y si chorrea algo sólo tendrás que cambiar la bolsa y esperar a que llegue el día de limpiar el cubo.

8. TRASTERO

Los trasteros son los grandes enemigos del orden. Es, por norma, el sitio donde más desorden y más objetos inservibles acumulamos. Y es que es cierto eso que dicen: ojos que no ven, corazón que no siente. Como normalmente es una habitación fuera de nuestra vista y donde no entramos muy a menudo, no nos sentimos culpables de dejar ahí todos los trastos del mundo.

Y si tú no tienes trastero, seguro que sí tienes una zona o habitación que utilices de manera parecida. Es decir, ese espacio en el que vas acumulando trastos, cajas y cosas que utilizas, como mucho, una vez al año hasta que, cuando te quieres dar cuenta, se ha convertido en un estercolero.

Para evitar que el trastero se convierta en una zona de guerra, es esencial que también realicemos el trabajo de descarte, organización y orden que hemos llevado a cabo con el resto de habitaciones. Quizás el trabajo en esta zona sea más tedioso porque seguramente haya más cosas acumuladas, pero será uno de los que más satisfacción nos dará ver ordenado y que más tiempo nos puede ahorrar para encontrar las cosas que necesitemos más adelante.

Lo más importante en el trastero es que nos comprometamos a mantenerlo ordenado y no volvamos a caer en dejar en él, sin pensar, todo lo que no sabemos dónde meter. Para ello, planifico en mi agenda doméstica que una vez al mes vamos a dedicarla a revisarlo y colocar cada cosa en su sitio.

En mi caso, es mi marido el que se encarga de esta tarea. En su momento, hicimos una buena tarea de organización y tenemos todas las cajas del trastero etiquetadas y colocadas de forma fácilmente accesible. De esta manera, la tarea mensual acaba llevándonos muy poco tiempo. Además de ordenar aquello que está fuera de lugar o que hemos metido recientemente, también aprovechamos este día para aspirar el suelo, quitar el polvo de las cajas y reponer los productos antihumedad que tenemos colocados.

Estoy segura de que, después de leer tantas tareas seguidas, estás hasta mareada y piensas que te mentí antes y verdaderamente me apasiona limpiar. No te asustes, todo esto que has leído no se hace en un solo día, sino que cada uno va dividiendo y distribuyendo las tareas según su tiempo libre y su trabajo.

Para que te hagas una idea de cómo podrías distribuir las tareas semanales y mensuales, te voy a dejar a continuación un ejemplo de las plantillas que yo utilizo para ello. Por supuesto, debes ajustar estas plantillas a tu ritmo de vida y a tus necesidades, no son ninguna norma.

Ejemplo de rutina de limpieza de un día cualquiera

Por si todavía tienes dudas de cómo aplicar lo que hemos aprendido en este capítulo a tu vida diaria, te dejo a continuación un ejemplo de la rutina de limpieza que yo llevo a cabo un día cualquiera:

Lo primero que hago nada más despertarme es abrir las ventanas de los dormitorios para que se vayan ventilando mientras continúo mi rutina de mañana. Entonces, mi marido prepara el desayuno —la mesa ya la había dejado preparada de la noche anterior— y desayunamos todos juntos. Mi marido y yo nos turnamos para llevar a los niños al cole, pero si ese día me toca a mí, lo siguiente que hago es salir de casa y acercarlos en coche al colegio.

*En cuanto vuelvo a casa, lo primero que hago es llevar a cabo mi **limpieza exprés diaria** para poder quitármela de encima y continuar mi día sin preocupaciones. Cierro las ventanas que abrí nada más levantarme y, ahora que ya se han ventilado, hago las camas. Recojo todo lo que no esté en su sitio, echo ambientador y cierro las puertas de los dormitorios.*

*El siguiente paso de la rutina es el baño. Aquí seguiría los pasos que te he detallado en páginas anteriores del libro. Echar limpiador en el retrete y en el lavamanos y dejarlo actuar. Limpiar el espejo. Enjuagar y limpiar el lavamanos con una bayeta. Limpiar el retrete por fuera con la bayeta y por dentro con la escobilla. Tirar de la cadena, y ¡listo! **La limpieza del baño la tengo cronometrada y ya está tan automatizada que tardo sólo tres minutos en hacerla.***

Paso a la cocina y si mi marido ese día no la ha limpiado lo hago yo. Descargo también el lavavajillas que dejé funcionando el día anterior tras la cena. A continuación, cargo los platos que hemos utilizado en el desayuno. Quito de la encimera los pequeños electrodomésticos que haya utilizado, que suelen ser la tostadora y el exprimidor, y los guardo en su sitio. Una vez que la encimera está despejada, paso rápidamente la bayeta y aspiro el suelo.

Paso la aspiradora rápidamente por toda la casa, no me detengo en las esquinas ni debajo de los muebles, esto es sólo una limpieza superficial. Mientras me muevo de habitación en habitación me acuerdo de llevar mi cesta plegable conmigo para poder realizar el método de cesting.

En ese momento, ya habría terminado mi limpieza diaria. Si me sobra tiempo, aprovecho para hacer también la tarea semanal que toque ese día. Por ejemplo, el cambio de sábanas y toallas. En caso de que ésta fuera la tarea, tendría que poner una lavadora y tender la ropa.

Si para ese día tuviese programada también una tarea mensual —no tendría por qué, no todos los días se realizan tareas mensuales— también la haría en ese momento para quitármela de encima cuanto antes. Pongamos que, por ejemplo, me tocase limpiar el cubo de la basura.

Con esto, ya habría terminado. Aunque parezca mucho, una vez que lo tienes automatizado lo haces de forma muy rápida y casi sin pensar. En ese momento, me pondría a trabajar hasta la hora de comer.

Cuando termino de comer, limpio rápidamente la vitrocerámica —si la he utilizado— y la encimera y vuelvo a pasar la aspiradora o la escoba por el suelo, en el caso de que se haya ensuciado. Además, cargo en el lavavajillas los platos que haya utilizado durante la comida.

Preparo una merienda para mis hijos y voy a recogerlos al colegio. Cuando llego con ellos no trabajo ni ordeno, dedico el tiempo por completo

a disfrutar de su compañía.

Por la noche, antes de la cena, hacemos una rutina rápida de orden: los niños recogen sus juguetes y los adultos nos encargamos del resto de las habitaciones. Durante la tarde, los niños también se habrán bañado y cambiado, por lo que habrán metido su ropa sucia en la cesta de la colada.

Preparamos la cena y la tomamos todos juntos. Como seguramente habremos vuelto a ensuciar la cocina, paso rápidamente la bayeta por la encimera y la vitrocerámica y vuelvo a darle un repaso al suelo de la cocina. Cuando termino de cargar el lavavajillas con los platos de la cena, lo pongo a funcionar para poder descargarlo a primera hora del día siguiente.

En ese momento, he terminado todo lo que tengo que hacer y doy comienzo a mi rutina de noche para asegurarme de tener un comienzo genial al día siguiente.

Obviamente, no todos los horarios de trabajo son iguales ni todos los ritmos de vida lo son. La mayoría de personas trabajan en una oficina, fuera de casa, y tienen poco tiempo para estas tareas diarias. Sin embargo, no quiero que te desanimes: te aseguro que si organizas bien tu tiempo y estableces pequeños objetivos, podrás ir cumpliendo todo lo que te has marcado.

Mi caso es algo particular, pues al ser mi propia jefa tengo algo más de libertad para organizar mi día como me apetezca. Pero eso no quiere decir que trabaje poco, es más, muchas veces implica echar más horas que en un trabajo de oficina. Y es que trabajo tanto fuera como dentro de casa y muchos días durante más de ocho horas diarias. Pero, volviendo al tema que nos ocupa, la razón por la que quería detallarte mi modo de trabajo es que incluso con esa libertad, mi casa no está impecable. Porque surgen imprevistos y obstáculos, las cosas no siempre salen como queremos y, al

final, recuerda que somos humanos y no máquinas. No siempre nos apetece hacer aquello que nos hemos marcado y no hay nada malo en ello. Quiero insistir en esto: no te frustres si un día no cumples tus objetivos y no pierdas la motivación, estoy segura de que si te lo propones lograrás llevarlo a cabo otro día.

Lo que quiero transmitir con esto, y lo que te he querido transmitir a lo largo de este libro, es que el objetivo principal por el que creé mi método fue para hacerme la vida más fácil, ahorrar el tiempo que perdía limpiando y destinarlo a cosas más importantes, como pasar más tiempo con mi familia. **Y, ahora, espero que tú también puedas servirte de él, que te ayude tanto como a mí y, sobre todo, que te haga la vida un poco más fácil tanto a ti como a tu familia.**

RECUERDA: Si haces un buen trabajo de organización del espacio, eres constante con el mantenimiento de tu casa, te marcas objetivos diarios, semanales, mensuales y anuales y cumples el *planning* establecido, conseguirás que tu casa se mantenga limpia y ordenada casi sin esfuerzo, lo que te ayudará ser más feliz y vivir más relajada.

5.5. LA COLADA

«Lavar, secar y planchar también lo tienes que planificar.»

Por regla general, la colada suele no gustar. Te entiendo, a mí me pasa igual. Y es que la colada es una de las cosas que u odias o amas. Hay gente que se relaja planchando y a mí, en cambio, me estresa porque con dos hijos no tengo precisamente poca plancha por delante. No, yo tengo montañas enteras.

Siento que planchar me quita demasiado tiempo. Por eso, no te voy a engañar, yo en mi casa no plancho, sino que tengo a una persona que me ayuda con ello. Para mí es una inversión que merece mucho la pena y en el siguiente punto hablaremos con mayor profundidad de por qué. Si te lo puedes permitir, tienes mucha plancha y, además, no te gusta planchar, te recomiendo que hagas como yo y delegates ese trabajo en otra persona.

Pero entiendo que hay muchos casos diferentes y no todas las situaciones son iguales: hay personas que no pueden permitirse ese extra, personas que prefieren gastar el dinero en otras cosas, personas que tienen tiempo para hacerlo ellos mismos o personas a las que les relaja planchar, pero que muchas veces se les va de las manos y necesitan poner orden a la colada.

Lo que está claro es que, ahora que ya tienes tu armario en orden, será mucho más fácil organizar la colada, ya que cuando acabes de recoger tu ropa tendrás sitio para guardarla, además de saber perfectamente dónde va. Ya sabes, un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar. Vamos, entonces, con el tema de la colada.

LAVADO

Todo depende de cuántas personas vivan en tu casa. Si eres tú sola, lo tienes fácil. Si sois dos, la cosa se complica, pero tampoco acumularéis tanta ropa sucia como para tener que poner una lavadora diaria. En este caso, hay casas en las que se reparten el trabajo, responsabilizándose cada uno de su propia ropa. De esta manera, si quieres, te planchas la ropa, y si no quieres, no. Así, sólo planchas y doblas lo tuyo, aunque la lavadora se ponga de forma común.

En el caso de una casa con niños, la colada se complica bastante. Es más, habrá días en los que tendrás que poner incluso hasta dos lavadoras.

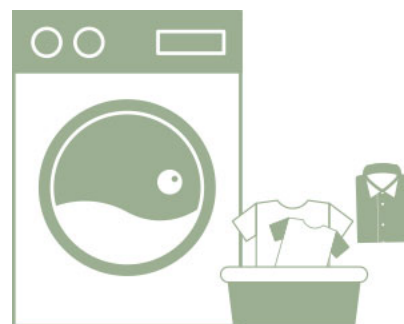
Para que no se te acumule la colada es muy importante que te organices bien. La mejor opción es que tengas **dos cestas para la ropa sucia**: una para ropa **blanca** y otra para **ropa de color**. Con esas dos es más que suficiente. Hay personas que tienen cuatro: una para la ropa blanca, otra para ropa negra, otra para ropa de color y una última para toallas y sábanas. Si tienes mucho espacio y te gusta organizarte de esa manera, estupendo, pero si tienes una casa normal con un espacio normal, tirando a pequeño, no pierdas tanto espacio en eso. Ten en cuenta que hoy en día cada metro cuadrado de una casa es oro. De hecho, te recomiendo que utilices el mismo sistema que utilizo yo: se trata de un mueble vertical con dos agujeros en la puerta y dentro del cual están las cestas, una encima de otra, separadas por una balda. En la de arriba, echamos la ropa blanca y en la de abajo, la ropa de color. En nuestra casa lo hacemos así porque la de abajo es mucho más accesible para nuestros hijos y la mayoría de su ropa es de color. Al ser un armario vertical, ganamos espacio y, además, dispone de una balda extra superior donde guardamos el botiquín y los rollos de papel higiénico.

Este mueble está situado en el baño de mis hijos y me parece lo más práctico del mundo. En cuanto mis hijos llegan del cole, se quitan la ropa en su baño, la echan a la cesta de ropa sucia y se meten en la bañera.

TRUCO: Este mueble del que te he hablado puedes encontrarlo en Ikea.

Otra opción era ponerlo al lado de la lavadora, y podría haberlo hecho, pero prefiero llevar yo la cesta cada vez que tenga que poner la lavadora y devolverla después vacía a su sitio. De la otra manera, se lo estaría poniendo más difícil a mis hijos y sería más probable que dejaran la ropa sucia en el suelo del baño y al final tuviera que llevarla yo. ¡Pura estrategia! Porque debemos ser realistas y hacernos la vida más fácil, y mi lavadora está en una galería con una puerta y un escalón. Mis hijos no llevarían la

ropa allí ni yo los dejaría que lo hicieran por miedo a que se tropezaran o se pillaran los dedos con la puerta. Por eso, cada familia es diferente y cada casa es distinta. Si tu casa es grande y tienes una habitación sólo para la colada, no tiene sentido que quites espacio en el baño para poner un mueble como el mío. ¡Hay habitaciones de la colada que son preciosas! Pero si tu casa es pequeña, incluso si no dispones de galería y tienes la lavadora integrada en la cocina o el baño, pásate a las cestas de la ropa sucia y olvídate de meter la ropa dentro del tambor. Te facilitarás muchísimo la tarea de poner la lavadora.



Lo que es muy importante es que todos los miembros de tu familia se acostumbren a llevar su ropa al cesto que corresponda cuando se la quiten y que tengan bien integrado ese hábito. Para eso, los niños deben empezar a hacerlo desde bien pequeños.

Una vez los cestos estén llenos, prográmate un día para lavar cada tipo de colada. Por ejemplo:

- **Lunes:** ropa de color
- **Martes:** sábanas
- **Miércoles:** ropa de color
- **Jueves:** manteles y trapos
- **Viernes:** toallas
- **Sábado:** ropa blanca

Esto es sólo un ejemplo, y un ejemplo con muchísimas lavadoras. Pero si sois menos en casa, puedes combinar en una misma lavadora sábanas y toallas, o los manteles y trapos con la ropa de color... Lo importante es que te organices la colada como a ti te vaya bien.

Carga la lavadora por la noche y prográmala para que empiece a la hora adecuada para que termine justo cuando tú llegues a casa. Es importante que la ropa no se quede dentro del tambor mucho tiempo para evitar que coja olor a humedad y para que se le queden las menores arrugas posibles.

SECADO

Si tienes secadora, pasa rápidamente la ropa de la lavadora a la secadora y, en cuanto acabe ésta, saca la ropa rápidamente. Como la ropa sale caliente, hay prendas que con colgarlas al instante es más que suficiente y puedes ahorrarte planchar la mayoría de las cosas. Sin embargo, si dejas que se enfríe te costará muchísimo más quitar las arrugas.

Si no tienes secadora y tienes que tender, como se ha hecho toda la vida, te recomiendo delegues en tus hijos —si los tienes— esta tarea cuando lleguen a una cierta edad. Es una de esas tareas fáciles que pueden hacer los más pequeños de la casa.

IDEA: Si, por ejemplo, tienes un hijo o hija, éste se puede encargar de tender y recoger la colada. Ésta puede ser su única tarea de la casa, además de hacerse su cama a diario. Si tienes dos hijos, se pueden turnar y cada semana uno se encargará de tender y el otro de recoger la ropa.

Otra cosa muy importante es que recojas la ropa en cuanto esté seca para que no se quede tiesa, incluso si está un poquito húmeda, mejor, ya que será

más fácil de planchar en ese preciso momento. Y que tiendas correctamente para facilitar el trabajo posterior: sacude bien cada prenda antes de tenerla, pon las pinzas de forma adecuada para no deformar la ropa, tiende todos los calcetines juntos y emparejados y los vestidos y camisas ponlos directamente en una percha.



PLANCHADO

Para mí, la plancha es la peor tarea del hogar, y me consta que para mucha gente, también. No es por el hecho en sí de planchar, sino por la monotonía de la acción y la pérdida de tiempo que para mí supone. Por supuesto que después es muy placentero coger una camiseta bien planchada; a mí no me gusta planchar pero me gusta llevar la ropa bien planchada mientras que hay personas que optan directamente por no planchar nunca. Esto es una opción. Hay prendas que tendiéndolas correctamente y doblándolas a conciencia pueden permitirse no ser planchadas. Pero después hay otras, como las camisas, las blusas o los pantalones de vestir, que si no están planchados dan muy mala imagen. Y eso no lo queremos, ¿verdad?

Así que tienes varias opciones:

1. **No planchar nada.** No te lo aconsejo porque da muy mala imagen y hará que no vayas segura de ti misma por la vida.

2. **Planchar sólo lo necesario.** Por ejemplo: camisas, blusas, pantalones de vestir, uniformes...
3. **Plancharlo todo.** Planifica el día o los días de plancha, dependiendo de la cantidad de ropa que tengas y ponte a planchar. Intenta no acumular demasiada ropa, tanto para no «perder demasiado tiempo» como para que la ropa se arrugue menos. Si puedes planchar justo en el mismo momento en que recoges la ropa, muchísimo mejor. Intenta combinar la plancha con alguna otra tarea que puedas hacer a la vez, como llamar a tu madre, escuchar un pódcast que te motive o ver tu serie favorita. Ya con todo planchado y doblado, sólo queda que lo coloques en su lugar del armario y estará listo para cuando tengas que usarlo.



4. **Delegar la plancha.** Ésta es la opción que yo he elegido y es una de las mejores inversiones que he hecho. El tiempo vale dinero y hay veces que el tiempo también se compra con dinero. Mientras una persona plancha mi ropa, yo puedo seguir trabajando y ganando dinero. Pagarle a esta persona, yo no lo veo como un gasto, lo veo como una inversión.

Trucos para la lavadora

- No cargues demasiado la lavadora, así sólo conseguirás que se lave peor y que, además, se arrugue más la ropa. Un truco para saber cuándo la carga está bien hecha es que debe entrar una mano entre la ropa y la parte superior del tambor de la lavadora.
- Más detergente no significa más limpio. Debes utilizar la cantidad adecuada de detergente, y eso variará según la carga, la cantidad de ropa y la dureza del agua. Todo esto está bien detallado en las instrucciones del fabricante.
- Utiliza bolsas para la ropa delicada, también puedes utilizarlas para los calcetines pequeños. Así evitarás que se pierdan y ahorrarás mucho tiempo en tenderlos. Y no te preocupes, se lavan y se secan perfectamente ahí dentro.
- Si lo que vas a lavar son prendas con plumas, mete pelotas de tenis en el tambor de la lavadora, ya sean abrigos, edredones o cojines. Así evitarás que las plumas se apelmacen y se estropee la prenda en cuestión.
- Lava el filtro de la lavadora al menos una vez al año. Anota esta tarea en tu agenda doméstica. Si las gomas tienen acumulación de moho, empapa un trapo en lejía y déjalo toda la noche metido entre las gomas del tambor. A la mañana siguiente, introduce el trapo y pon una lavadora vacía. Si quieres, también puedes aprovechar y meter ropa blanca (acuérdate de que hay lejía dentro).
- Para evitar malos olores, seca la puerta tras cada lavado y déjala abierta para que se evapore la humedad. Acuérdate de cerrarla después.

5.6. DELEGAR Y COMPARTIR TAREAS

«Delegar para llegar a más.»

Si en tu casa sólo vives tú, evidentemente tendrás que limpiar tú, pero si vivís más de dos, las tareas de limpieza os las debéis repartir. Los tiempos han cambiado y esto de que la mujer es la que limpia y se encarga de los hijos ha pasado a la historia.

Evidentemente, hay que valorar todos los factores: si, por ejemplo, tú trabajas y tu marido, no, o al revés, la mayor parte de las tareas domésticas las realizará el que más tiempo pase en casa. Esto es así. En mi caso, por ejemplo, trabajamos los dos y los dos realizamos las tareas del hogar casi a partes iguales. Pero como yo trabajo la mayor parte del tiempo en casa, algunas de las tareas diarias las realizo yo. Aun así, mi marido hace muchas tareas e incluso hay veces que hace más tareas del hogar que yo.

No sólo limpian y ordenan los adultos, los niños también colaboran. Todos desde sus posibilidades y desde su altura, evidentemente. Es importante que cada miembro de la casa realice las tareas que más le gusten o que mejor se le den.



Aprender a delegar no es fácil. Lo reconozco. Cuando tu hijo de tres años te dice que ha hecho su cama, lo primero que haces es ponerte feliz y contenta de ver la iniciativa tan buena que ha tenido. Todo un logro. Pero la realidad es que la cama está mal hecha o ni siquiera está hecha del todo. ¿Qué haces? La mayoría de personas le diría a su hijo lo bien que lo ha

hecho o le expresaría con aplausos y grititos de felicidad lo contentos que están para, a continuación, rehacer la cama. Te cuesta delegar, hasta en las buenas intenciones de tu hijo de tres años.

Hay que aprender a quitarnos el peso de determinadas acciones. Podemos delegar en diferentes personas y, aunque no lo hagan tal y como nosotros lo hacemos, debemos valorar el esfuerzo y el trabajo.

Delega en tu pareja y en tus hijos. Eso por descontado, ellos forman parte de tu casa y deben participar en todo. Pero también hay otro tipo de ayuda externa en la que podemos apoyarnos.

Ya te he hablado antes de que, por ejemplo, yo odio la tarea de planchar. Y no es que odie el hecho en sí de planchar, sino el sentir que pierdo el tiempo planchando.

Un día, al poco tiempo de nacer mi hijo, mientras planchaba, él estaba llorando y reclamando su comida. Yo, que además en aquel momento apenas dormía porque mi hijo se despertaba muchas veces a lo largo de la noche, fui corriendo hacia él, que estaba en su cunita. Me senté en mi sofá de lactancia, lo miré, respiré, y pensé que esa etapa de mi vida estaba siendo fascinantemente bonita, a la vez que agotadora. Se me cerraban los ojos mientras miraba la carita de placer de mi hijo al que le caía la leche materna por la comisura de los labios. Un momento celestial, ¡amor en estado puro! De repente, salí de ese momento tan apasionante y tan íntimo que toda madre tiene con su bebé recién nacido en algún momento de su infancia. Un olor a quemado invadía toda la casa. Me asusté mucho, pensé que había un incendio en mi edificio. En cuestión de segundos, tuve que plantearme cómo salir de allí, si llamar a los bomberos o esperar, me vinieron a la mente muchísimos momentos felices que había vivido en esa casa, estábamos solos mi hijo y yo, y no sabía muy bien qué hacer. Me asomé rápido por la ventana y todo estaba normal. Corriendo, fui al salón a mirar

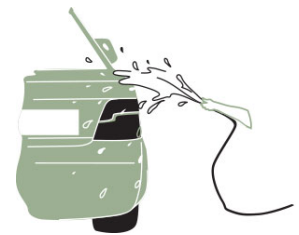
por la terraza que daba al otro lado del edificio y por el camino vi humo. Dejé a mi hijo rápidamente encima del sofá y corrí hacia la tabla de planchar. El edificio no se estaba quemando, pero podía haber pasado, por mi culpa...

A partir de ese día, decidimos quitarnos una pequeña cantidad de dinero de otras cosas para contratar a una persona en la que **delegar la plancha**. Para nosotros, ahora mismo es el dinero mejor invertido: nos lo plancha todo, hasta la ropa interior, y es muy satisfactorio ver que todo está perfectamente planchado y doblado mientras que tú has podido aprovechar ese tiempo en otras cosas más importantes, como darle el pecho a tu bebé recién nacido disfrutando plenamente de ese momento tan mágico.

Otra tarea que también se puede delegar es **la limpieza de todos los cristales** de la casa. Esta tarea tiene mucha complicación si se hace bien, si se hace de forma más o menos profesional. Cuando tienes sólo dos ventanas en casa, evidentemente, no es necesario: coges un poco de espray limpiacristales, un poco de papel de cocina y en cinco minutos lo tienes hecho.

TRUCO: Hazlo cuando se vaya el sol para que no queden marcas.

Pero si tu casa tiene quince ventanas, más las puertas de cristal del salón y la cocina, y seis cristaleras grandes en la terraza, el tiempo y el esfuerzo aumentan considerablemente. En ese caso, te recomiendo que contrates una empresa de limpieza de cristales, lo harán muchísimo mejor que tú, de forma más rápida y más segura —sobre todo, si vives en un piso alto—. Por unos treinta o cincuenta euros cada dos meses, o incluso más tiempo, tendrás los cristales perfectamente limpios y sin haber limpiado tú ninguno.



Otra de las cosas que delego es la **limpieza del coche**. Cuando me compré mi primer coche, con diecinueve años, compré a la vez un kit de limpieza que guardaba en una mochila muy bonita que regalaban con una revista de moda. ¡Me encantaba! Y también me encantaba dedicar la mañana del domingo unas dos veces al mes a limpiar mi coche. Nos íbamos mi marido —en aquel momento mi novio— y yo, cada uno con su coche, a limpiarlo a fondo. Tardábamos una hora y media o dos horas en hacerlo, pues lo limpiábamos a conciencia y lo dejábamos impecable. Después, siempre era yo la primera en bajar la ventanilla y estropear lo que había limpiado. Mi novio siempre se reía y a mí me daba mucha rabia. Lo pasábamos muy bien y no teníamos otra cosa mejor que hacer, así que nos parecía un buen plan. Después, cuando empezamos a tener más responsabilidades, cada vez lo limpiábamos menos a menudo y, claro, el coche se iba llenando de suciedad. Y ya cuando tuvimos a los niños, ni siquiera me planteaba ir a limpiar el coche y, entre gusanitos y meriendas, mi coche daba realmente vergüenza. Así que una vez al mes llevo el coche a un lavadero donde lo limpian por dentro y por fuera. En media hora lo tengo impoluto. Y mientras, en ese tiempo, hago la compra en el supermercado que hay enfrente, siempre pensando en ganar tiempo. De todas formas, esto de lavar el coche es como la plancha: o lo odias o lo amas. Mi padre, en cambio, sigue disfrutando de lavar su coche igual que el primer día. Así que, si le hace feliz, ¿por qué delegar?



Otra forma de delegar es mediante **los robots**, que cada vez están más presentes en nuestra vida: existen robots de cocina, robots de limpieza de piscinas, robots que friegan, robots que aspiran o incluso el archiconocido lavavajillas. Yo tengo un robot aspirador que utilizo siempre que no estoy en casa o que no me da tiempo de aspirar con el aspirador de mano sin cable. Y ya tampoco puedo vivir sin un lavavajillas en casa y, si lo has probado, supongo que tú tampoco.

5.7. ORGANIZAR LAS TAREAS DE LA EMPLEADA DEL HOGAR

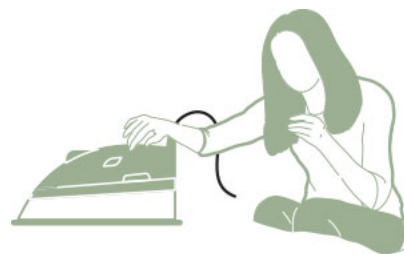
«Podrás conseguir lo que te propongas cuando dejes de intentar hacerlo todo.»

En el caso de que dispongas de **ayuda externa** y tengas contratada a una empleada del hogar o quieras contratarla, deberás ser tú quien determine qué tareas tiene que hacer, cómo y cuándo.

Lo primero que tienes que hacer es sentarte con ella y establecer las **condiciones y tareas**. No es lo mismo que venga todos los días de la semana a que sólo venga uno. No es lo mismo que sólo planche a que limpie la casa y haga la comida, o incluso que pueda cuidar de tus hijos en un momento dado. Todas estas tareas **deben quedar muy claras desde el principio**.

Tener a una empleada del hogar es un gran apoyo, una ayuda externa que nos va a liberar de muchísimo peso, pero debemos establecer previamente la organización de su jornada de trabajo. Para ello, lo mejor es disponer de una **agenda doméstica** donde tengas bien establecida la organización de la limpieza, tal y como te la he explicado anteriormente: **tareas diarias, semanales, mensuales y anuales**. Es muy importante tener claro de antemano la estrategia a seguir durante todo el año en cuanto a tareas del hogar. Este trabajo previo lo harás tú, que eres la que conoce tu casa y sus necesidades concretas, y después se lo expondrás a ella de la forma más fácil posible. Para ello, una buena solución es usar las plantillas que puedes adquirir en mi página web o hacerte las tuyas propias.

La limpieza la hará ella, pero la organización la haces tú y, para ello, es muy importante tener un buen **sistema de comunicación**. Si trabajas fuera de casa o justo el día que ella viene tú no estás y no coincidís, puedes llamarla por teléfono, por WhatsApp, o incluso hacer una videollamada de cinco minutos para decirle exactamente lo que necesitas que haga ese día. Lo ideal, sin embargo, es que os veáis al menos una vez al mes para planificar la limpieza del mes o las comidas del menú mensual. Una breve explicación de las cosas que más te interesa que haga ese mes y, además, dejárselo por escrito en las plantillas.



Lo recomendable es que tenga unas tareas fijas diarias (por ejemplo: hacer camas, limpiar baños y cocina, aspirar y fregar el suelo, planchar y cocinar) y cada día incorporarle una tarea extra. Esta tarea coincidirá con

las tareas de tu agenda doméstica: una semana limpiará los filtros del lavavajillas, la siguiente semana limpiará la terraza...

También es importante **darle pautas concretas** sobre cosas que a ti te gusta que se hagan de una determinada forma. Por ejemplo, si tú doblas la ropa de una manera en concreto para posteriormente colocarla de forma vertical en el cajón: díselo, explícaselo y enséñale a hacerlo. Tener una empleada de hogar es para ayudarnos, no para que nos complique la tarea o para tener que ir detrás terminando el trabajo. Si, por ejemplo, te gusta que después de aspirar vacíe el depósito, díselo. Hay cosas que podemos dejarlas claras desde un primer momento y otras que iremos puliendo con el paso del tiempo.

Si sólo viene una vez a la semana, para hacer una limpieza general y planchar, aprovecha ese día para delegar en ella alguna tarea mensual que a ti te quite más tiempo.

Recuerda que es una ayuda, un desahogo, una asistencia para hacernos ganar tiempo y para hacernos la vida más fácil.

Normalmente, las empleadas de hogar con experiencia conocen trucos o formas de limpiar que posiblemente tú desconozcas. Por lo tanto, deja que ella tenga iniciativa en ciertas cosas y hazla partícipe. De esta forma, tanto ella como tú os entenderéis mejor y trabajaréis más a gusto.

PASO A PASO

- Determina desde el principio las condiciones.
- Enséñale tu agenda doméstica, es el manual de tu casa y debe conocerlo.
- Comunicaros al menos una vez al mes y determinar una estrategia a seguir durante todo el mes.

- Dale pautas concretas de cómo te gusta que se hagan las cosas.
- Que siempre realice las mismas tareas diarias y, cada vez que venga, incorpora una tarea semanal y otra mensual.
- Deja que tenga iniciativa.

5.8. NO MÁS MARATONES DE LIMPIEZA

«Todo en la vida es cuestión de equilibrio. Organízate para equilibrar tu vida.»

Los maratones de limpieza de los domingos son todo un clásico. Toda la semana trabajando sin parar, casi sin ver a tu familia, agobiada porque no tienes tiempo para nada. Tu casa está hecha un desastre. Hay pelusas por todas partes. El trastero lo tienes a reventar, pero no ves el momento de ponerte manos a la obra y ordenarlo. Tu coche casi tiene más suciedad que tu baño, pero si no tienes tiempo de limpiar la nevera, menos aún se lo vas a dedicar al coche. Tienes que coser tres botones del uniforme de tus hijos y la ropa ya ni la doblas, la lanzas directamente al fondo del armario. Te sientes cansada, desmotivada, agobiada... No sabes por dónde ni cuándo ni cómo empezar. Y llega el domingo, el ansiado domingo, el día del descanso. ¿Y tú qué haces? Tirarte toda la mañana y parte de la tarde limpiando. Son las seis de la tarde. No puedes más. Ha pasado el día libre. Ya es lunes, te desmotivas. Y vuelta a empezar.

Esto es más común de lo que piensas, le sucede a la mayoría de las personas. A mí antes también me sucedía, pero cambié el chip cuando me di cuenta de que después de toda la semana trabajando sin parar, sin casi ver a mis hijos, llegaba el domingo y me pasaba el día encerrada limpiando. No

tenía ningún sentido: me pasaba la semana trabajando y la casa sucia, y el fin de semana no disfrutaba de mis hijos para limpiar. La casa duraba limpia hasta el lunes por la tarde y después vuelta a empezar. La casa, siempre sucia, yo sin ver a mis hijos y el domingo a limpiar en vez de disfrutar. ¡NO! ¡BASTA!

Y aquí no me sirven las excusas de no tengo tiempo: todos vamos como pollo sin cabeza a diario, a todos nos falta tiempo y a todos nos gustaría tener dos horitas más al día. Pero realmente no es que no tengamos tiempo, **el problema es que no sabemos gestionar bien nuestro tiempo.**

Y si quieres, puedes. Sólo tienes que coger una libreta y diseñar el plan. Escribe tus prioridades, marca tus objetivos y encuentra tu propósito de vida (capítulo 2). Piensa firmemente que nunca es tarde para empezar de cero. Olvídate del pasado y mira hacia un futuro exitoso en todas las áreas de tu vida. Haz una limpieza en profundidad de todo lo que no te hace feliz, ya sean cosas, situaciones o personas. Olvídate de los «por si acaso» y ordena todo lo que te rodea, siempre con coherencia. Crea tu sistema y ordena tu tiempo. Madruga. Levántate una hora antes. Establece por escrito, también en esa libreta, tus hábitos y rutinas. Aprovecha para crear hábitos más saludables y poder tener más equilibrio en tu vida. Practica la limpieza diaria exprés y organiza el resto de tareas para poder vivir más tranquila. Pero, por favor, **no más maratones de limpieza. Disfruta de tu tiempo.**

5.9. ORGANIZAR LA ECONOMÍA DOMÉSTICA

«O controlas el dinero o él te controlará a ti.»

Una de las tareas que también requiere una casa si quieres tener una economía estable o, mejor aún, si quieres tener una economía exitosa, es

llevar el **control y organización de la economía doméstica**.

Este tema de la educación financiera me apasiona y, al igual que otros temas como la educación emocional o el desarrollo personal, creo que debería ser asignatura obligatoria en el colegio. Es imprescindible tener unos conocimientos básicos del tema y saber manejar las finanzas para tener una **buena relación con el dinero**.

Hoy en día, la mayoría de nosotros nos dejamos influenciar por la publicidad. Nos promete TENER —más estatus, mejor cuerpo, más reconocimiento, mejor piel...—, creando en nosotros necesidades. En cambio, dejamos de lado el DISFRUTAR de una mejor calidad de vida respecto a nuestras posibilidades económicas en ese momento, teniendo como consecuencia compras impulsivas, deudas, no llegar a fin de mes, acumulación de objetos en casa, descontrol del hogar y de las cuentas, enfados, problemas familiares... En definitiva, VIVIR ESTRESADOS.

«Debemos ser conscientes de lo que tenemos, de lo que gastamos y de lo que queremos llegar a tener y, a partir de ahí, llevar un control y trazar un plan.»

Por supuesto, uno de los fallos más comunes, y por el que muchas familias se descapitalizan rápidamente, es vivir una vida que todavía no les pertenece. Puedes desear tener mucho dinero, y lo podrás conseguir, pero para eso hay que empezar por conocer perfectamente nuestras finanzas personales y familiares, ahorrar y trazar un plan. La inflación del estilo de vida es más común de lo que nos imaginamos: estas personas gastan un dinero que no tienen y llevan un estilo de vida que no les pertenece, creando endeudamientos, más dependencia de su trabajo y más infelicidad, y sólo para mantener su vida inflada, alejándolos a su vez de la libertad financiera tan ansiada por muchos.

Aparentar o parecer que tenemos más o menos dinero no sirve para nada, sólo para alejarnos de nuestro propósito. Debemos pensar que nuestra casa

y nuestra familia es como si fuera **nuestra empresa**: tenemos **que supervisarla y llevar un control** de los diferentes aspectos que engloba. Hacer esto nos permitirá saber en todo momento dónde está y por dónde se va nuestro dinero. Y, por supuesto, conocer si realmente estamos consiguiendo los objetivos propuestos.

Para ello, lo primero que debemos hacer es crear un apartado dentro de nuestra agenda doméstica. Si finalmente vas a usar esta herramienta, recuerda que en mi web dispones de todas las plantillas, también de la de economía financiera. Si no, también puedes crear una hoja de cálculo en Excel o incluso descargarte una aplicación de ahorro para el móvil.

A continuación, haremos un listado de todos nuestros gastos y otro con todos nuestros ingresos. Esto es clave para descubrir tu presupuesto mensual y conocer si estás ahorrando o si, por el contrario, debes empezar a acortar tus gastos.

Este trabajo inicial te llevará un tiempo, te hará pensar, **conectar contigo y con tus patrones del dinero**. Es un ejercicio muy revelador y, sobre todo, muy efectivo para conocer cómo está tu economía actualmente y cómo quieres que sea a partir de ahora. Es un trabajo de inversión, igual que hacer el menú mensual: al principio cuesta, pero después te aportará unos beneficios gigantes.

Dentro de la economía doméstica vamos a supervisar diferentes aspectos de nuestro hogar y de nuestra familia.

- Los alimentos
- La higiene
- La limpieza
- La ropa
- La educación
- El ocio

- La luz, el agua y el gas
- La hipoteca o alquiler

Identifica primero todos tus ingresos, tanto los fijos como los variables. Los **ingresos fijos** serán el dinero que percibes de forma mensual (tu nómina, un alquiler de una propiedad, una pensión...) y los **ingresos variables** serán los procedentes de otras fuentes de ingresos (comisiones, *royalties*, gratificaciones extraordinarias, regalos...).

A continuación, detecta y anota todos tus gastos. Aquí también habrá unos **gastos fijos** (el alquiler o hipoteca de tu casa, luz, agua, gas...) y unos **gastos variables** (la ropa, viajes, ocio, seguros...).



En la parte de los gastos debemos pararnos un ratito y analizar qué gastos podemos descartar para comenzar a ahorrar. Existen algunos gastos que son inamovibles, pero hay otros de los que podemos prescindir. Te voy a poner algunos ejemplos:

- Servicios de música tipo Spotify.
- Servicios de vídeo que podrías eliminar dejando sólo uno, tipo Netflix, HBO o Movistar.
- Seguros de móvil.
- Aplicaciones de suscripción mensual que no utilizas.

- El café de todas las mañanas ($1 \text{ euro} \times 365 \text{ días} = 365 \text{ euros}$).
- Vicios (ahorras dinero y ganas salud).
- Gimnasio al que sólo vas una vez al mes.

También hay otros gastos que, si bien no podemos deshacernos de ellos, seguro que podemos optimizarlos:

- Cambiar las marcas de alimentación por marcas blancas.
- No pedir comida a domicilio.
- Reducir las salidas a restaurantes.
- Revisar una vez al año el precio de nuestra compañía de teléfono.
- Contratar menos velocidad de internet.
- Reducir el consumo de gas, agua y electricidad.
- Intentar, en la medida de lo posible, utilizar la bicicleta o caminar en vez de ir en coche.
- No comprar en las rebajas cosas que no necesitamos.

Si cada mes llevamos un registro y un control de nuestros gastos fijos y nuestros ingresos, detectaremos de forma muy visual si ese mes estamos ahorrando o, por el contrario, estamos gastando más de lo que deberíamos. De esta forma, **seremos conscientes de qué gastos pueden reducirse para mejorar nuestra economía y fomentar el ahorro familiar**. Además, este hábito hará que nuestros hijos se familiaricen con esta herramienta y puedan recibir una buena educación financiera por nuestra parte.

Otra de las ventajas de mantener una buena economía doméstica es que nos proporcionará **tranquilidad y reducirá el estrés**, pues sentiremos que lo tenemos todo bajo control y nos permitirá mantener la calma ante la aparición de problemas o imprevistos de última hora.

Cuando lleves un tiempo controlando tus ingresos, tus gastos totales y tu ahorro, podrás **pasar a la acción y plantearte objetivos realistas para tener una economía doméstica exitosa, ganar mucho más dinero del que ganas actualmente e incluso lograr la libertad financiera**. Pero, para ello, debes hacer todo el trabajo previo que te acabo de contar. Es imprescindible conocer cuánto ahorras. Sé que puede ser doloroso darte cuenta de que sólo ahorras diez euros al mes o, incluso peor, que lo único que tienes son gastos y nada de ahorro. Pero para conseguir tener una economía fluida debes empezar por ser consciente de lo que tienes ahora mismo y no taparlo por miedo.



Ahora que ya conoces cuáles son tus ingresos y tus gastos totales y has reducido u optimizado algunos gastos prescindibles en tu vida, es el momento de **planificar tu ahorro**.

PORCENTAJES DE AHORRO

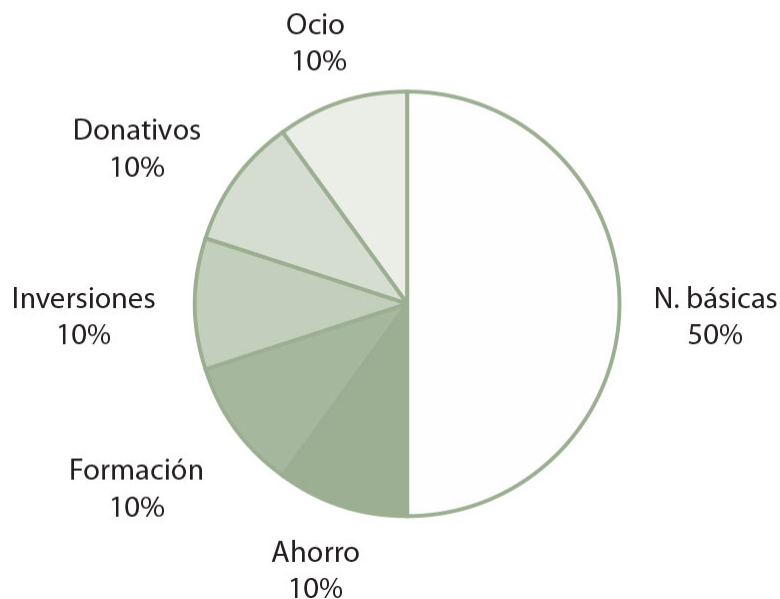
Para ello, te recomiendo que sigas estos porcentajes tal y como T. Harv Eker nos indica en su libro *Los secretos de la mente millonaria* (para mí uno de los mejores en cuanto a educación financiera):

- **50 por ciento para necesidades básicas** (casa, salud, comida, transporte...).

- **10 por ciento para ahorro.** Una vez reduzcamos los gastos, podremos ahorrar una cantidad cómoda, contando con todos los posibles imprevistos.
- **10 por ciento para inversiones a largo plazo.** Uno de los factores que harán que logremos la libertad financiera es tener ingresos recurrentes haciendo que el dinero trabaje para nosotros.
- **10 por ciento para formación.** La formación es clave en todos los aspectos de nuestra vida, tanto a nivel personal como profesional. Si tú creces, tu dinero crecerá.
- **10 por ciento para ocio.** Es necesario tener una partida de ahorro para el ocio. Salir a cenar de vez en cuando, darnos un masaje...
- **10 por ciento para donativos.** T. Harv Eker recomienda destinar un 10 por ciento a proyectos solidarios.

«Lo que crees, creas y lo que das, recibes. Es así.»

Método de ahorro Harv Eker



36 TRUCOS PARA AHORRAR

1. Haz el menú mensual y, en consecuencia, una lista de la compra a conciencia y cíñete a ella. Comprarás lo justo y no tirarás comida.
2. Evita ir al supermercado con hambre, así no comprarás cosas que no debes.
3. Lleva siempre bolsas de casa o, mejor aún, un carro o cesta plegable.
4. Compra marcas blancas.
5. Invierte en un sistema de agua filtrada. Además de mejorar nuestra salud, evitando consumir cal y otras sustancias químicas, ya no tendrás que comprar más botellas de agua y ayudarás al medio ambiente.
6. ¿Tarjetas de fidelización? Sí, pero sólo de un supermercado.
7. Compra el pescado cuando esté muy bien de precio y congélalo.
8. Cuando cocines, tapa las ollas o, mejor aún, utiliza una olla a presión.
9. Cambia tus hábitos y mejorará tu economía: cambia el coche por caminar, deja de fumar, no comas comida basura...
10. Busca cuál es la gasolinera de tu ciudad con la gasolina más barata; siempre suele haber una que destaca. ¡Si la tienes cerca de casa, has triunfado!
11. Utiliza tres o cuatro productos básicos de limpieza. No es necesario tener un producto específico para cada zona o cada electrodoméstico. Además de ahorrar dinero y ser

mucho más sostenible con el medio ambiente, ahorrarás mucho espacio.

12. Abre una cuenta de ahorro.
13. Haz previsiones para los gastos variables (IVA, IBI, seguros...).
14. Elige un banco que no te cobre comisiones.
15. Evita a toda costa tener una tarjeta de crédito y, si la tienes, asegúrate de que esté desactivado el pago a plazos. Compra lo que puedas pagar. No te endeudes.
16. Cuando recibas un dinero extra de un regalo o una herencia, mételo en tu cuenta de ahorro directamente, ¡como si nunca hubiera existido!
17. Crea una hucha de caprichos. Mete todas las monedas de uno o dos euros y, cuando la tengas llena, date un capricho lujoso y siente que lo mereces. Si te sientes merecedor, la ley de la atracción hará que tengas más de eso.
18. Sé agradecido con todo lo que tienes y recibes.
19. Pon a trabajar tu talento para ir generando nuevos ingresos.
20. Revisa tus creencias ante el dinero: lee, infórmate de cómo es posible orientar tus pensamientos, sentimientos y acciones hacia unas finanzas equilibradas y saludables.
21. Compara precios. En internet suele haber mejores precios que en muchas tiendas.
22. Cuando quieras comprar algo caro, medítalo al menos durante veinticuatro horas.
23. Haz una lista de regalos y anota todas las cosas que te apetece tener pero que no te atreves a comprar. Cuando se

acerquen fechas señaladas y te pregunten qué necesitas, puedes tirar de la lista.

24. Vende lo que no uses en aplicaciones tipo Wallapop o en rastros de tu ciudad. Yo lo he hecho y me he sacado un buen dinerito.
25. Hay cosas que podemos alquilar. Si, por ejemplo, vas a lijar un mueble antiguo, puedes alquilar la lijadora en vez de comprarla. Sólo la usarás una vez y después sólo ocupará espacio en tu casa. Esas cosas son las que hacen que acumulemos sin parar.
26. Si tienes calzado de calidad, aprovéchalo y cuando se estropee, llévalo al zapatero.
27. Revisa tus facturas.
28. Cambia de compañía si encuentras mejores precios.
29. Revisa la potencia de electricidad de tu casa. Quizás estés pagando más potencia de la que realmente gastas.
30. Reduce tus megas si no los gastas todos al mes.
31. Lava la ropa con agua fría.
32. Comparte Netflix con tus familiares o amigos. Podéis pagar la cuota entre varios ya que estos servicios disponen de varias contraseñas.
33. Cambia las bombillas por luces led.
34. Planifica tus viajes con tiempo y evita las temporadas altas.
35. Haz que tu dinero trabaje para ti. Fórmate e invierte.
36. Y nunca, nunca, te conformes con lo que tienes. Sueña y trabaja para conseguir lo que mereces.

NO ORDENES MÁS



Si has llegado hasta aquí, puede que pertenezcas a ese grupo de personas a las que les apasiona organizar o a las que no les gusta nada pero creen que deben ponerse en acción y organizar su casa y su vida de una vez por todas.

Si eres del primer grupo, espero que este libro te haya gustado, te haya aportado cosas positivas y te haya abierto la mirada un poco más allá.

Si perteneces al grupo de los que no les gusta ordenar, sólo quiero decirte una última cosa: si sigues mis pasos sólo tendrás que ordenar una vez en tu vida. No hace falta que ordenes cada día; después de ordenar tu casa y deshacerte de las cosas que no utilizas, simplemente tendrás que hacer un

mantenimiento de tu casa, de forma muy automatizada y rutinaria, sin apenas darte cuenta.

Si eres despistado y pierdes las cosas, no te pongas trampas en tu propia casa. Cuanto menos tengas, menos perderás, más fácil será limpiar, mejor cuidarás de las cosas y mejor te organizarás.

Y, por favor, el orden ayuda, y mucho; yo diría que es como una terapia. Cuando terminas de ordenar una zona de tu casa, te sientes liberado, satisfecho, orgulloso de ti mismo. ¿Te ha pasado alguna vez?

Sí, el orden es genial y ayuda mucho, pero el orden no es el fin, el orden es el camino que te ayudará a verlo todo más claro y a darte cuenta de las cosas que realmente hacen falta y las que no. **Disfruta de tu camino y encuentra tu meta.** Pero no te pases la vida ordenando. Sólo plantéatelo, hazlo y ya lo tendrás. No tendrás que hacerlo nunca más, a no ser que seas como yo que encuentro placer en esto del orden.

Gracias por estar ahí. Te deseo una vida plena, sencilla pero intensa. Te deseo lo mejor.



NOTAS

1. <<https://www.sportlife.es/salud/articulo/las-tres-razones-para-no-guardar-los-huevos-en-la-puerta-de-la-nevera>>.

Ordena tu casa, tu mente y tu vida

Leticia Pérez Serrano

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 reproducir 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

© del diseño de la portada y de las ilustraciones de interior: Sylvia Sans Bassat

© Leticia Pérez Serrano, 2021

© de esta edición: Centro de Libros PAPF, SLU.

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2021

ISBN: 978-84-1344-074-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

**¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!**



¡Síguenos en redes sociales!



Di adiós al caos para siempre



ORDENA TU CASA, TU MENTE Y TU VIDA

Leticia
Pérez Serrano

@ordenotucasa

