

## TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA APRENDER A SER FELIZ  
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA  
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA VIVIR RELAJADO  
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

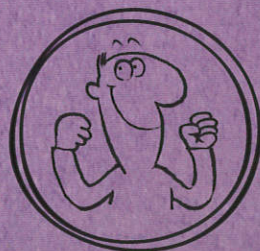
CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA SER TOLERANTE CON UNO MISMO  
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS  
XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO  
ALICE LE GUIFFANT Y LAURENCE PARÉ

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA DEJAR DE FUMAR  
DR. CHARAF ABDESSEMED

CUADERNO DE EJERCICIOS  
PARA SUPERAR LA CRISIS  
JACQUES DE COULON



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR  
DE TU BIENESTAR



9 788492 716449

Alice Le Guiffant y Laurence Paré  
Ilustraciones de Jean Augagneur

# CUADERNO DE EJERCICIOS PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR  
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes



ALICE LE GUIFFANT & LAURENCE PARÉ

Cuaderno de  
ejercicios  
para liberarse  
de lo superfluo

Ilustraciones de Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original  
Petit cahier d'exercices pour se désencombrer de l'inutile  
© Éditions Jouvence, 2009  
Éditions Jouvence S.A.  
Chemin du Guillon, 20  
Case 143  
CH-1233 Bernex (Switzerland)

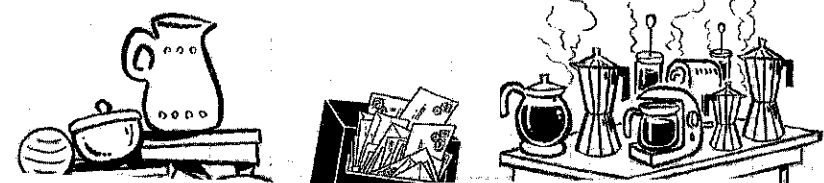
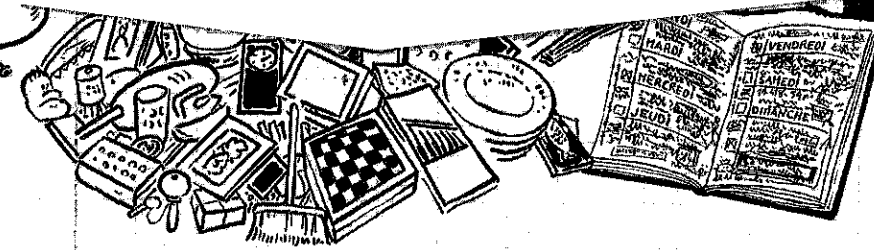
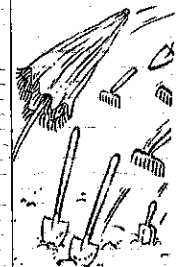
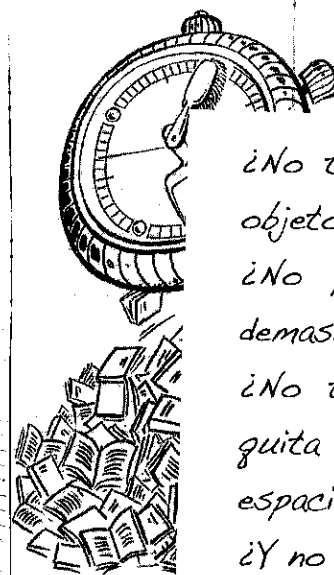
Primera edición: abril de 2010  
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.  
Aragón, 259, 08007 Barcelona  
www.terapiasverdes.com  
ediciones@terapiasverdes.com  
© de la traducción: Josep Carles Laínez

Cubierta y maquetación: Éditions Jouvence  
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.  
Mallorca, 374, 08013 Barcelona  
Impresión: Gráficas 94, S. L.  
Polígono Can Casablanca,  
calle Garrotxa, nave 5  
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-13.220-2010  
ISBN: 978-84-92716-44-9

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.



¿No tienes muchas veces la sensación de que los objetos te invaden?  
¿No piensas a veces que verdaderamente tienes demasiados?  
¿No te preguntas si todo lo que posees no te quita demasiado tiempo, demasiado dinero, demasiado espacio?  
¿Y no sabes cómo remediarlo?  
¡Tranquillízate!  
El objetivo de este cuaderno es que te deshagas de todos esos trastos y que reflexiones sobre el consumo por medio de ejercicios prácticos y concretos.  
¡Al final del trayecto, seguro que te sientes más ligero!

Este cuaderno es de uso estrictamente personal:  
¡quizá no te atrevas a ser sincero del todo si temes que caiga en manos mal intencionadas!

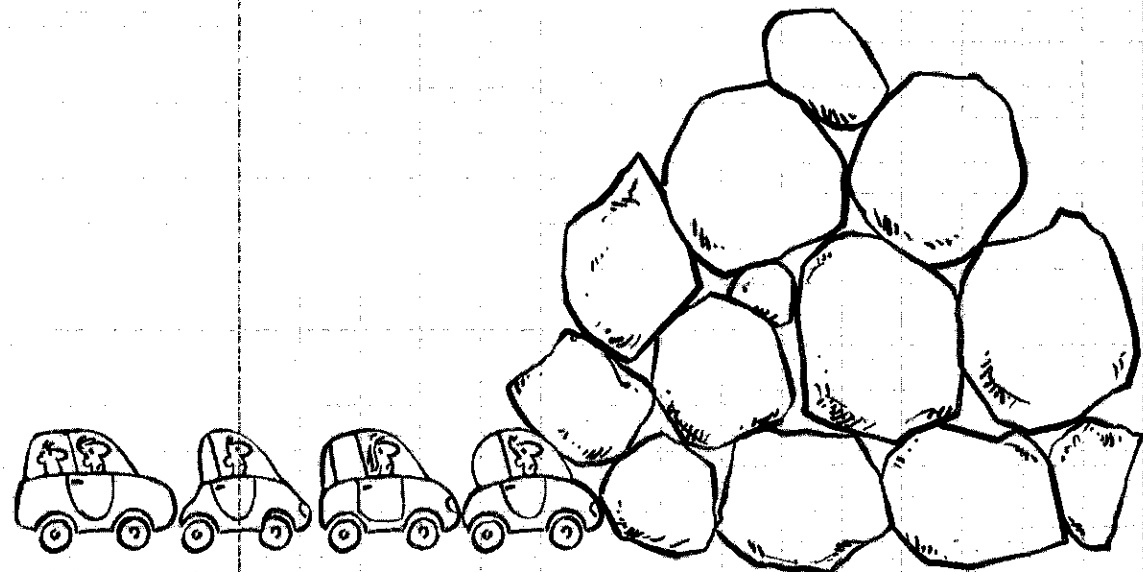
¿Qué es "desescombrar"?

«Liberar de escombros. Por extensión:  
quitar los impedimentos, poner fin  
a la saturación».

¿Quitar los escombros? Quizá no ves adónde queremos  
llegar, pues al fin y al cabo ¡no vives en una obra!

Sin embargo, muchos objetos, muchos servicios y  
muchísimas dependencias llenan de estorbos nuestro día  
a día. Ya no los vemos, pues la verdad es que nunca nos  
hemos tomado el tiempo de examinarlos, pero son enor-  
mes los montones de piedra que cada día sobrecargan un  
poco más nuestra vida. Y, al igual que en un embotella-  
miento, ese montón de objetos y de servicios acaba por  
obstruir aspectos muy importantes de nuestra existen-  
cia, no dejando que circulen libre y fácilmente los valores  
que nos son esenciales.

Escribe en cada una de las piedras del dibujo lo que te  
impide despejar los aspectos importantes de tu vida



Las tareas de "desescombro" o de limpieza de obstá-  
culos son una acción voluntaria y meditada cuyo fin es  
liberarte de tus creencias y miedos, y hacerte renunciar  
a lo superfluo para privilegiar lo que es esencial en ti.  
Es un proceso de desarrollo personal que te ayudará  
a simplificar tu vida y, sobre todo, a descubrir cuáles  
son tus verdaderas necesidades para realizarte por fin  
plenamente..

En tareas de "desescombro" o de limpieza de obstáculos, no hay ni un buen ni un mal método, ni objetivos que alcanzar fuera de los que tú te fijas con el tiempo. Tampoco hay objetos que guardar ni que tirar, pues tú eres el único que puede valorar la utilidad de lo que posees.

## ¡Comencemos!

Cuando pensamos en estar repletos, pensamos sobre todo en una acumulación material. Sin embargo, ¡muchas esferas de nuestra vida pueden hacer que nos hallemos repletos!

Pon una cruz en todas las cosas de tu vida que te parece que están repletas, y rellena la lista a tu criterio:



- Tu empleo del tiempo
- Tus armarios, tu casa, tus dependencias
- Tu libreta de direcciones
- Tu correo electrónico
- Tu tiempo libre
- Tu oficina o local profesional
- Tu cartera de inversiones y seguros
- Tus recuerdos
- Tus relaciones familiares



- Tus relaciones sociales
- Tu pareja
- Tu cerebro
- Tu buzón
- Tus tarjetas de cliente
- Tu cenicero
- Tu nevera o tu estómago
- Tu vida profesional
- Tu cubo de la basura
- ...
- ...



## ¡Habrá que empezar por aquí!

¡Pero cuidado! Al ver si vas a pensar que el hecho de quitar obstáculos signifique vivir tan sólo con algunos cubiertos y un par de sandalias. No, no te obligaremos a deshacerte del cuadro que te regaló tu hermana con el pretexto de que no sirve para colmar tus necesidades fisiológicas más elementales. Y sí, podrás quedarte con ese libro que nunca leerás o con tres máquinas fotográficas porque son importantes para ti. El objetivo de este cuaderno no es hacer una lista de lo que debes o no guardar, sino ayudarte a hacerlo *¡con plena conciencia y con toda responsabilidad!*

*¿Para qué sirve deshacerse de lo inútil?*

**¡Para saber lo que tienes!**

*¿Serías capaz de hacer una lista de todo lo que posees?*

*¡Seguramente, no! Cuando estamos hasta arriba de cosas, a veces no sabemos ni lo que tenemos, y compramos por duplicado.*

En un folio, intenta hacer una lista de todo cuanto tienes.

**¡Para volver a encontrar tus objetos personales!**

*Cuando hayas quitado los suficientes "escombros", verás que cada objeto encuentra fácilmente su sitio. Entonces podrás ordenar y organizar tu casa de manera óptima, y ya no pasarás más tiempo buscando cosas. ¡Qué tranquilidad!*

Haz una lista a continuación de los objetos que más buscas:

-

-

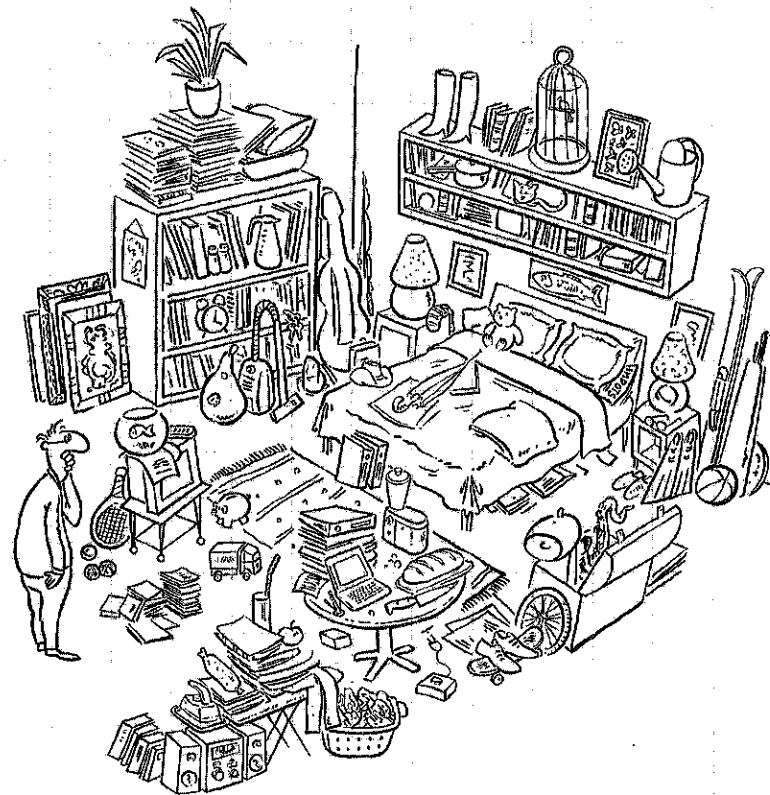
-

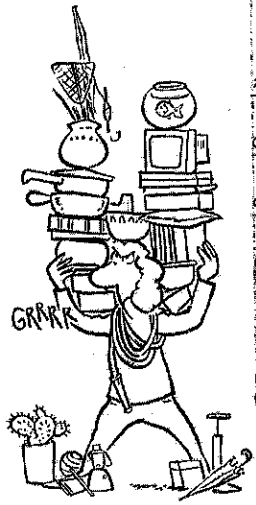
-

**¡Para ganar tiempo y energía!**

*Deshacerte de lo inútil te hará ahorrar tiempo al simplificar el cuidado de tu casa, así como la frecuencia y la duración de las tareas domésticas. Piensa en todas las figuritas a las que no habrás de quitarles el polvo, en todas esas revistas que ya no deberás ordenar, en todo ese pequeño mobiliario y en esos objetos en el suelo que ya no moverás varias veces por semana para poder pasar la aspiradora o la bayeta. ¡Cuánto tiempo y energía ganados!*

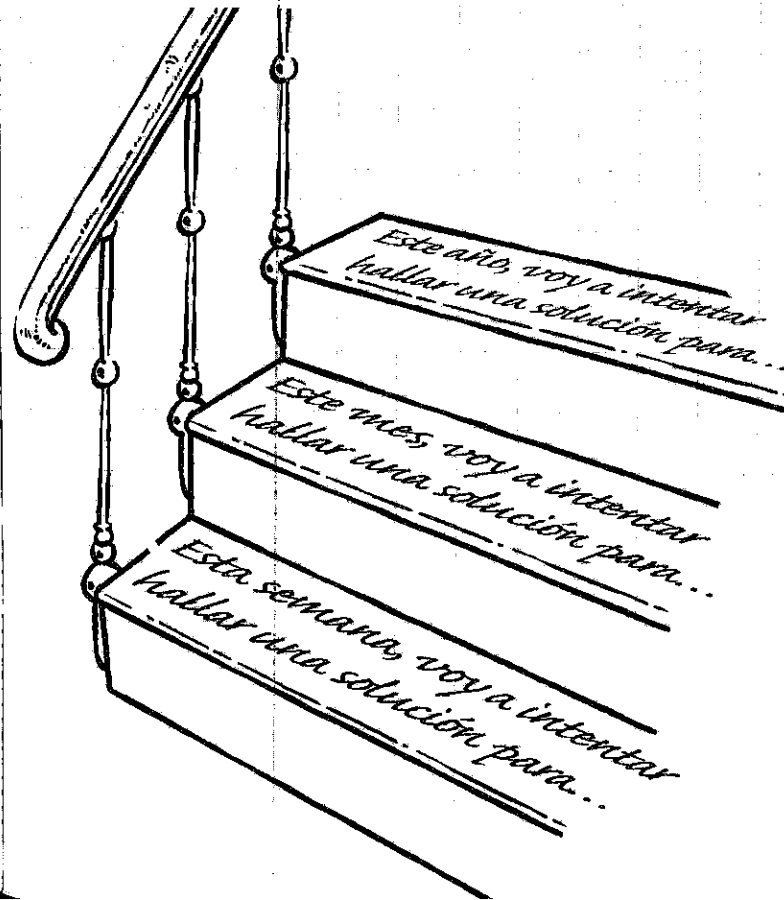
¡Encuentra tu declaración de la renta, tus llaves y tus calcetines en este cuarto!





Apunta a continuación, sin dejarte ninguna, todas las cosas, materiales o inmateriales, que te molestan, te chupan la energía, te sacan de quicio. Si no tienes espacio suficiente, coge un folio y continúa el ejercicio. He aquí una lista no exhaustiva que puedes completar y aderezar a tu gusto:

- La limpieza
- El desorden
- Los papeles por clasificar
- Las facturas por enviar
- La ropa por lavar, tender, plegar, guardar
- La declaración de renta por hacer
- La publicidad que llena el buzón
- Todo lo que llevo a cuestras
- Las cuentas al descubierto
- Los objetos gastados o rotos
- Los armarios repletos de vestidos
- Los trajecitos demasiado pequeños de los niños
- Los discos que nos han prestado y no podemos devolver porque no sabemos de quién son
- La fatiga, la falta de energía
- El aplazar las cosas
- La falta de tiempo



Selecciona de la lista aquello para lo que vas a tomar medidas. Escribe en cada peldaño de la escalera qué vas a intentar lograr esta semana, este mes, este año.

Vuelve a hacer este ejercicio tantas veces como desees.

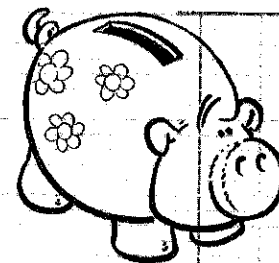


## ¡Para cambiarte de piso!

Algunas personas, después de haberse deshecho de lo inútil, se han dado cuenta de que no necesitaban tanto espacio para vivir y han decidido instalarse en un piso más pequeño o de abandonar el garaje o el taller que alquilaban para meter los trastos. Piensa en el gran ahorro que significaría una vivienda más pequeña en términos de alquiler, de reembolso de préstamo inmobiliario o de seguros, sin que hayas perdido nada en calidad de vida, pues viviendo con menos objetos dispondrías del mismo espacio. Si no te planteas mudarte a un piso menos espacioso, reflexiona sobre el modo en que el desván, la plaza doble de garaje o el enorme taller del jardín, bien limpios y ordenados, podrían convertirse en un estudio para alquilar a un estudiante.!

Anota todos los gastos inherentes a tu vivienda y busca por internet, en agencias inmobiliarias o en anuncios particulares, lo que te costaría una más pequeña:

	Tu vivienda actual	Una vivienda más pequeña
Alquiler o mensualidad de la hipoteca		
Impuestos de bienes inmuebles y/o de inquilinato		
Seguro de vivienda a todo riesgo		
Agua, luz, gas ...		
<b>Total</b>		



¿Cuanto ahorrarías? ...

¿Que podrías hacer cada mes con todo ese dinero?

- 
- 
- 
- 
- 
-

## ¡ Para ganar dinero !

Quizá tus cosas valen más de lo que piensas. Hoy es fácil vender por internet o a traperos. Todos esos objetos de los que te vas a deshacer posiblemente le interesan a alguien.

Pero también te darás cuenta de que, cuando te liberas de lo inútil, dejas también de comprar para satisfacer de manera efímera e inadecuada lo que crees una necesidad pero que, las más de las veces, tan sólo es un deseo. Si analizas tu comportamiento respecto a las compras, saldrás beneficiado, pues gastarás mucho menos que antes.

¿Cuáles son los objetos a los que ya no les encuentras ninguna utilidad y que podrías vender?

Escribe al lado de cada uno su precio aproximado.

- Precio : ...
- Precio : ...
- Precio : ...
- Precio : ...
- Precio : ...
- Precio : ...
- Precio : ...
- Precio : ...

Con este dinero, ¿qué podrías hacer de lo que siempre dejas para mañana?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## ¡ Para ocuparte de ti mismo y de los demás !

Deshacerte de lo inútil puede permitirte dedicar más tiempo, atención y energía a tus amigos o a otros miembros de tu familia. Cuanto menos « juguetes » necesitemos para divertirnos, más natural nos parecerá tender los unos hacia los otros. Liberarnos de lo inservible puede contribuir directamente a reforzar los vínculos que unen a las familias y a las comunidades. Por fin tendrás tiempo para tus allegados.

Escoge una de las actividades siguientes que te quite mucho tiempo e intenta pasar una semana sin ella.

- Televisión
- Ordenador
- Teléfono portátil
- Videoconsolas
- Colecciones
- Otras: ...

¿Alrededor de cuántas horas más tienes libres al día?

Escribe a continuación tus impresiones:

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-



**¡Para salvar el planeta!**

No hemos de olvidar que nuestro planeta está en peligro. La fabricación constante de objetos materiales lo está saturando. Al deshacerte de lo inútil, participas en el proceso de reciclaje de los objetos. Al utilizar el mercado de ocasión, permites que no se fabrique un objeto de más. Y si transformas tus hábitos de compra, reducirás considerablemente tu impacto ecológico.

Haz la lista de todos los objetos que estarías dispuesto a comprar de ocasión:

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-

**¡Para ti!**

Descubre por ti mismo razones de peso para deshacerte de los objetos, servicios o dependencias que has mencionado hasta ahora:

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-

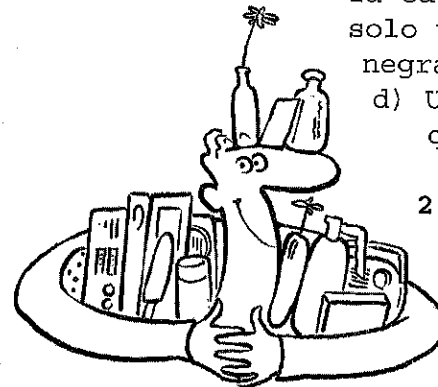
Hay tres modos de verse desbordado por los objetos: recuperarlo y conservarlo todo, comprar mucho, o ambas cosas a la vez. Si perteneces a la familia de los acumuladores, haz el test siguiente. Si eres más bien de los consumidores, haz el de la página 44, «¿Qué tipo de consumidor eres?». Si no, ¡haz los dos!

## ¿Qué tipo de acumulador eres?

A algunas personas les resulta agobiante todo lo que han ido acumulando desde la infancia. Quizá a veces te preguntas de dónde te viene esa manía de guardarlo todo, ¡incluso clips torcidos o trozos de cuerda!

Para tratar de descubrirlo, te proponemos el test siguiente:

1. ¿Qué necesitarías para organizar todas tus cosas? :
  - a) Una vitrina donde colocar tus recuerdos materiales.
  - b) Un enorme estudio adonde podrías llevar todo lo que aún puede servirte: tarros vacíos, papeles con apuntes, telas, herramientas...
  - c) Un programa informático de organización de la casa gracias al cual podrías saber, con solo un clic, dónde has colgado la camisa negra.
  - d) Un equipo de profesionales del orden que se ocupe de todo.
2. Tu principal debilidad :
  - a) La angustia
  - b) La procrastinación
  - c) El sentimentalismo
  - d) El perfeccionismo



3. Vas con un amigo a llevar a la beneficencia o al vertedero las cosas que no le sirven. No entiendes por qué tira :

- a) Los cuadernos del colegio y los trabajos de marquetería de sus hijos.
- b) Lo que sea: entre el trabajo y la familia, ¿de dónde saca tiempo para poner en orden todas sus cosas?
- c) Tablas de madera, rollos de cable eléctrico, pinturas, cuerdas, ...
- d) Carpetas clasificadoras.

4. En la librería, compras un libro sobre el arte:

- a) De organizar tu vida, tu casa, tu dinero, tu trabajo y tu tiempo libre.
- b) De retocar tus fotos familiares.
- c) De vivir relajado.
- d) De dejar pasar el tiempo.

5. ¿Qué objeto te mira con ojos tiernos?

- a) Una caja fuerte.
- b) Un dressing high-tech (espejo interactivo para ver cómo te queda un modelo sin probártelo).
- c) Una varita mágica.
- d) Una videocámara.

6. ¿Qué te impide avanzar?

- a) La falta de tiempo y de energía.
- b) El pasado.
- c) El cuidado excesivo hasta en el mínimo detalle.
- d) El miedo al futuro.

7. Lo guardas todo:

- a) Porque sabes que un día lo ordenarás.
- b) Porque puede servir.
- c) Como recuerdo.
- d) Por dejadez.

**Resultados :**

	a	b	c	d
1	●	▲	■	◆
2	▲	◆	●	■
3	●	◆	▲	■
4	■	●	▲	◆
5	▲	■	◆	●
6	◆	●	■	▲
7	■	▲	●	◆

Ahora,  
suma el total :

- ▲ : ...
- : ...
- : ...
- ◆ : ...

*Si sobre todo tienes ●*

*Eres sentimental. De la colección de copas de fútbol a los trajecitos de bebé de tu chiquitín de más de 18 años, pasando por las viejas entradas de cine, cualquier objeto te mira con ojos tiernos, te trae a la memoria un recuerdo o te confirma que has existido...*

*¿Cómo vas a tirar esos tesoros que representan tu vida o una parte de ti mismo?*

**Nuestro consejo :**

Todos esos objetos son más bien bolas de preso que te encadenan al pasado y te impiden avanzar. No obstante, y dado tu desorden, corres el peligro de no encontrar tan fácilmente tus recuerdos tan queridos. Además, si te libras de una parte, el resto lo valorarás más.



Imprégname del espíritu de esta frase copiándola en el cuadro de abajo y meditando sobre ella:

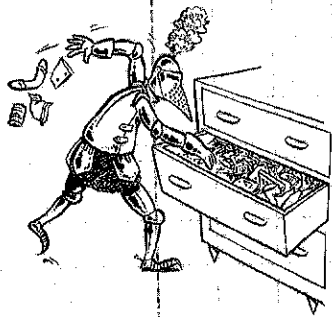
« Confío en mi mente para recordar. Me libero del pasado y vivo en el presente ».

Si sobre todo tienes ■

Eres perfeccionista. Te pondrás a ordenarlo todo cuando tu sistema de clasificación esté a punto, cuando hayas comprado hermosos clasificadores de colores con un sistema de fichas informatizado... Y así, mientras esperas, en vez de hacer las cosas mal, lo que logras es no hacer nada.

**Nuestro consejo :**

Sé modesto, sin dejarte atrapar por tus sueños de grandeza. Compra un clasificador bonito y ponte manos a la obra. O comienza con un cajón... que dejarás "perfecto", pero sin poner la casa patas arriba queriendo hacerlo todo de una vez.



Imprégname del espíritu de esta frase copiándola en el cuadro de abajo y meditando sobre ella:

« La vida está en perpetuo movimiento. Puedo sacar provecho de la imperfección, pero no de la inacción ».

Si sobre todo tienes ▲

Te da miedo que te falte algo. Tienes muy claro que, en el momento en que tires ese trozo de cuerda de 53 cm, sabrás para qué habría podido servir: ¡es lo que siempre pasa! Guardamos lo que no sirve y el día que lo tiramos, lo necesitamos. ¿Entonces, qué?

**Nuestro consejo :**

Confía. Si necesitas mañana 53 cm de cuerda, seguramente podrás encontrarla en alguna parte, ¿no? Incluso comprarla. Mientras esperas, liberarte de esos detalles agobiantes hará que te sientas mejor. Igual que esas cajas de las que aún esperas encontrar la tapa. Si eso ocurre, es probable que en el ínterin hayas perdido la caja.

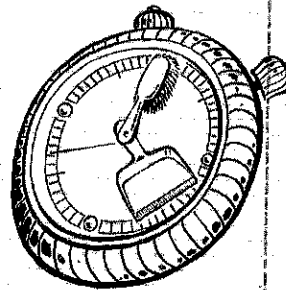


Imprégnete del espíritu de esta frase copiándola en el cuadro de abajo y meditando sobre ella:

« Me siento seguro. Puedo fácilmente encontrar lo que me falta ».

**Si sobre todo tienes** ◆

No tienes ni tiempo ni valor para deshacerte de tus cosas. Entre tu trabajo, tu familia y el cuidado de tu casa, no sabes verdaderamente cuándo podrías dedicar algo de tiempo a deshacerte de lo inútil. Es evidente que sabes el interés de hacerlo y sientes que sería necesario establecer prioridades, pero prefieres (y es legítimo) utilizar el poco tiempo libre que te queda para actividades que juzgas más satisfactorias. Te desharás de lo inútil cuando tengas tiempo, es decir, nunca, pues las tareas domésticas se encadenan sin cesar. Además, quizá tienes la sensación de que la masa de trabajo es demasiado importante y no sabes por dónde comenzar. Así que no comienzas.



**Nuestro consejo :**

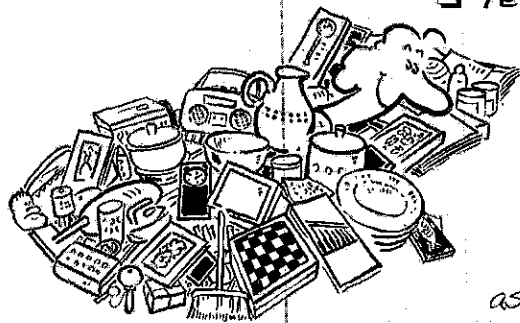
Es cierto que un "desescombro" requiere tiempo, pero puedes decidirte a dedicar sólo algunos minutos cada vez. Si necesitas trabajar durante una hora o más, escoge un momento en el que te sientas pleno de energía, un día de buen tiempo, por ejemplo, y delimita tu campo de acción. Si atacas muchos frentes a la vez, te desanimarás y desesperarás rápidamente. Dedícate a un solo mueble o sólo a una parte de tu cuarto, pero acaba la tarea. Verás que, poco a poco, habrás "desescombrado" toda la casa, a tu ritmo..

Imprégnete del espíritu de esta frase copiándola en el cuadro de abajo y meditando sobre ella:

«Deshacerme  
de lo inútil  
me es fácil y  
me llena de  
energía».

## ¿Qué excusas te pones para guardarlo todo?

Si te aplicas, vas a encontrar montones de razones para no cambiar nada!



- **Te tranquilizas.** Es como un pequeño caparazón. Te rodeas de objetos diferentes, y te sientes menos solo... Una casa llena a rebosar puede dar la impresión de estar «viva»... Pero también puede asfixiarte y bloquear la expresión de tu creatividad.
- **Mantienes a distancia a los inoportunos.** No puedes invitar a tu casa a nadie aparte de los amigos más cercanos, porque te avergüenza tu desorden. Aunque no lo sepas, estás seleccionando tus relaciones. Aprender a decir «no» a aquellos con quienes no quieres tratar sería lo más apropiado y quizá incluso lograrías tener ordenada tu casa.
- **Te da la sensación de tener una vida llena.** ¿Qué harías con todo ese tiempo libre si no pasaras horas buscando tus cosas, si no dedicarás fines de semana enteros a recuperar lo que llevas atrasado en el cuidado de tu casa? Te verías obligado a pasar tiempo con tus hijos o con tu pareja

o, peor aún, contigo mismo, ¡y quién sabe entonces qué podría ocurrir!

- **Justificas tu procrastinación y tu inacción.** Tu desorden es la excusa perfecta para tu constante cansancio o para tu falta de disponibilidad. Así no tienes forma alguna de dedicarte a las cuestiones esenciales, ni de dar libre curso a tu creatividad, cosa que te prohíbes desde hace mucho tiempo...
- **Alimentas así las discusiones con tu pareja...** Llevando una tranquilizadora rutina que te hace evitar las cuestiones importantes sobre el funcionamiento de vuestra relación. ¡Unos calcetines tirados, del revés, y además uno en cada esquina de la habitación son suficiente para asegurar una divertida velada! En ese tiempo, no abordas las cuestiones que te preocupan más profundamente.
- **Respetas el esquema familiar** alimentando las observaciones que tus padres siempre han hecho sobre ti. Esto te impide ser adulto y te impone el papel de «desastre nato» desde siempre..
- **¡Aíslas tu casa!** Si el suelo está lleno de papeles o de ropa, ¡es mejor que utilices un aislante de polie-



tileno, que para colmo es más ecológico! ¡Pasa igual con las paredes: los armarios empotrados a rebosar y las estanterías que desbordan aíslan del ruido tanto como del frío!

Reconocer las razones por las que acumulas te ayudará a romper con los malos hábitos. ¿Cuáles son los tuyos?

## Tu casa ideal



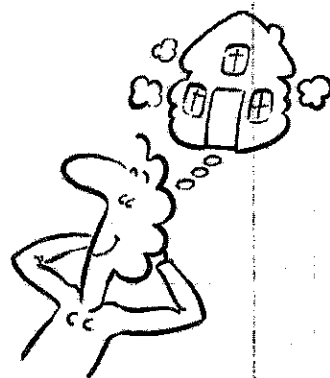
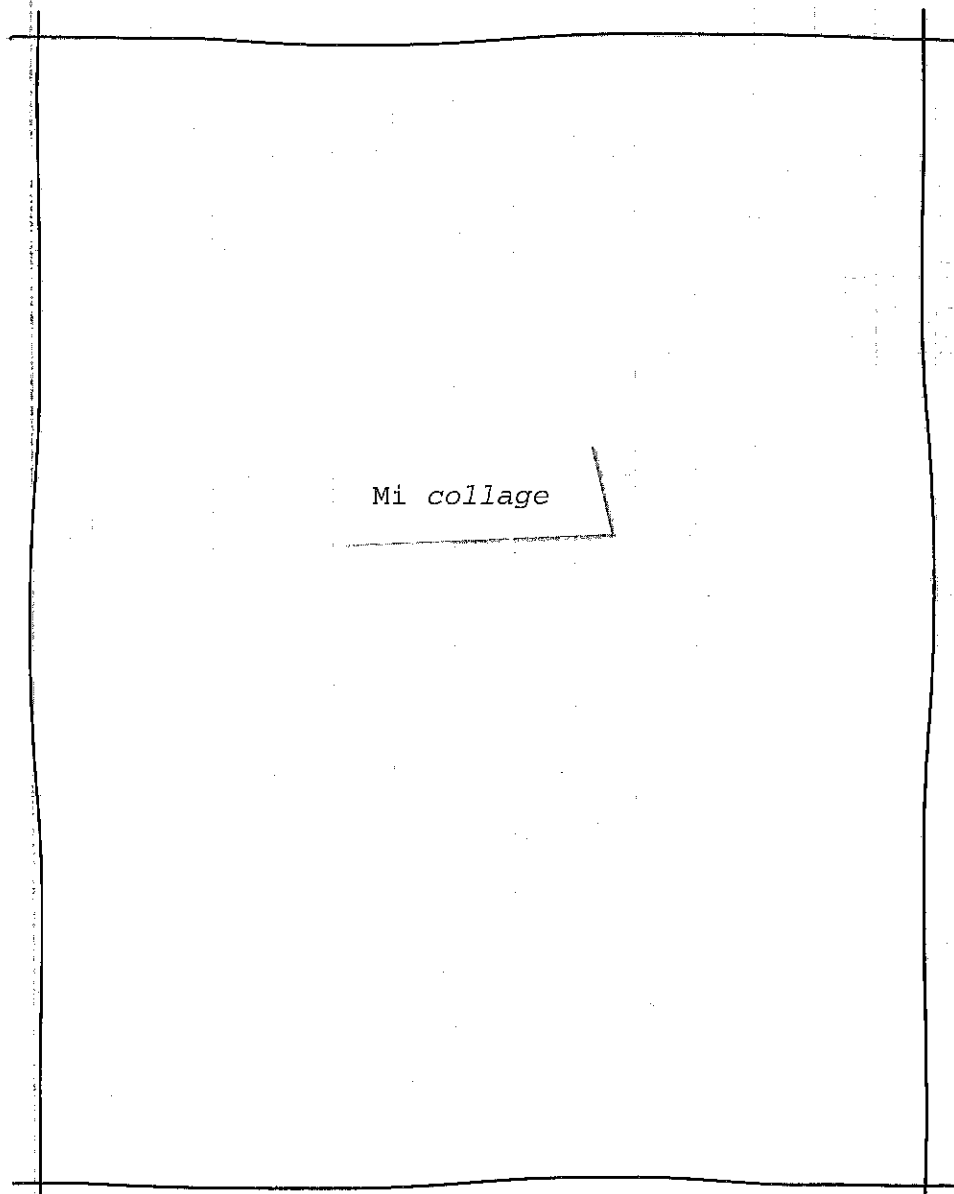
Lo que tu casa dice de ti... y lo que tú dices de tu casa.

Vamos a ver lo que dice tu casa de tu estado psíquico. Muy a menudo, se nos olvida que es su reflejo. Además, ¿no usamos el término « interior » para hablar de una casa?

Intenta describir tu casa. Obsévala y mírala como si entraras en ella por primera vez. ¿Qué impresión te causa?

- ¿Desordenada?
- ¿Sucia?
- ¿Falta de cuidado y cariño?
- ¿Asfixiante?
- ¿Agotadora?
- ¿Relajante?
- ¿Demasiado pequeña?
- ¿Demasiado grande?
- ...
- ...

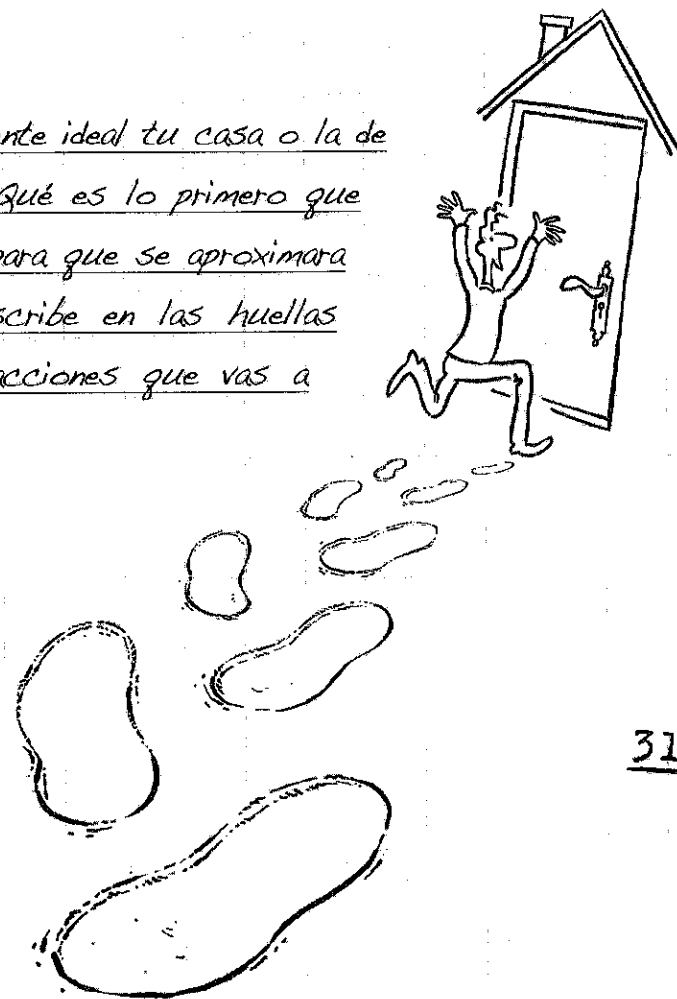
De diversas revistas, recorta fotos de interior que te gusten. Después haz con ellas un collage en el recuadro de abajo.



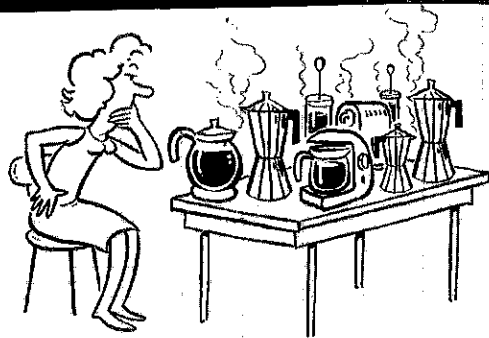
Ahora pregúntate: ¿qué dicen esas imágenes de tu casa ideal? Descríbela con no muchos adjetivos.

- 
- 
- 
- 
- 

¿Es verdaderamente ideal tu casa o la de las revistas? ¿Qué es lo primero que podrías hacer para que se aproximara a tu ideal? Escribe en las huellas de abajo las acciones que vas a emprender.



## ¿Cuánto es bastante?



Querer liberarte de lo accesorio es una cosa, saber qué guardar es otra. Antes de emprenderla con los estantes, preguntate qué cantidad de vajilla te es realmente útil hoy día. Muchas veces guardamos demasiado sin haber reflexionado sobre su utilidad.

Calcular lo que es suficiente para vivir bien puede evitarte adquirir de nuevo utensilios de los que ya tienes muchos sin usar.

Somos más eficaces cuando poseemos justo aquello que necesitamos. Si sólo tenemos el número exacto de toallas necesarias para nuestra familia, es más probable que las lavemos y ordenemos con mayor frecuencia.

En cada uno de los cuadros de la tabla, anota el número de piezas que necesitas sin ir a comprobar las que tienes en los armarios:

Ropa	Vajilla	Ropa blanca	Productos de belleza
Faldas	Cubiertos	Toallas	Cremas corporales
Vestidos	Platos llanos	Manoplas de baño	Cremas para la cara
Pantalones	Platos hondos	Pañuelo	Botella de champú
Jerseys	Platos de postre	Sábanas	Botellas de suavizante
Camisetas	Vasos de agua	Sábanas bajeras	Pastillas de jabón
Camisas	Copas	Fundas de edredón	Desodorantes
Bragas	Jarras	Edredones/mantas	Cepillos de dientes
Sujetadores	Tazas	Almohadas	Pastas dentífricas
Calcetines/medias	Cuencos	Travesaños	Perfumes
Corbatas	Cacerolas	Fundas de almohadas	Pintalabios
Bañadores	Sartenes	Fundas de travesaños	Esmalte de uñas
Pijamas/camisones		Manteles	
Abrigos		Servilletas	
Bufandas/pañuelos de cuello			
Zapatos			

¿Ya está? Pues ahora sí que has de ir a compararlo con lo que en realidad hay en tus roperos, tus muebles de zapatos, tus diferentes cajones... ¡Siempre es instructivo!

## Mes a mes, el calendario para liberarte de lo inútil

No hay un calendario ideal para que te liberes de lo inútil, pues cada uno debe hacerlo en función de sus prioridades y sus necesidades. Pero si algunas personas no saben de verdad por dónde comenzar, se puede planificar un programa mes a mes, que sigue el ritmo de las estaciones y la curva de nuestra energía.



### Enero

¡No pierdas el tiempo! Clasifica inmediatamente los regalos aún frescos de Navidad que no te han hecho mucha gracia. Si hay alguno en concreto que te gusta, comprueba si puede sustituir algún objeto más viejo. Esto es de particular utilidad en los juguetes para niños.

Y como ya ha pasado un año, puedes lanzarte en especial sobre los papeles que tienes por ahí y archivar las nóminas, las facturas y las notificaciones de impuestos.

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?

### Febrero

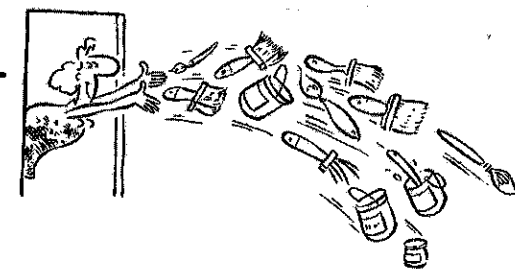
El invierno es muchas veces momento para cocinar pequeños platos a fuego lento esperando que la temperatura suba. ¿Por qué no poner orden en la cocina, apartando todos los utensilios que no sirven? Si te gusta acurrucarte en el sofá para ver una buena película con tu pareja o tus hijos, escuchar música o jugar a un juego de mesa, ponte a hacer limpieza en tu «DVD-CD-teca» y en el armario de los juegos.

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?



### Marzo

Se acerca la primavera, ¡y tienes ganas de hacer trabajos manuales con tus hábiles manecitas! Está bien, pero sé honesta contigo misma y deshazte de ese bordado artístico que aún no has logrado acabar desde el nacimiento de tu hijo (¡8 años ya!). Deshazte de los pinceles que pierden sus



hilos, de las pinturas secas y de los viejos ovillos de lana de colores chillones?

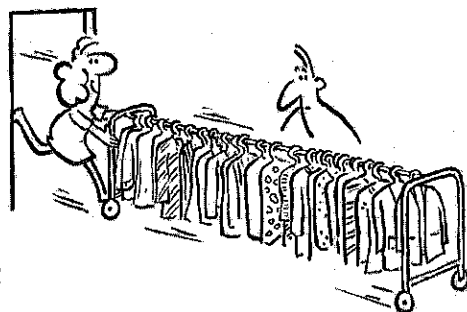
Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?

**Abril**

Mientras esperas mayo para quitarte el sajo, ¿por qué no pones orden en el guardarropa de tus hijos y apartas lo que se les ha quedado pequeño pasado un año?

Vuelve a sacar tranquilamente tus sandalias y suprime lo innecesario del mueble de los zapatos.

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?



**Mayo**

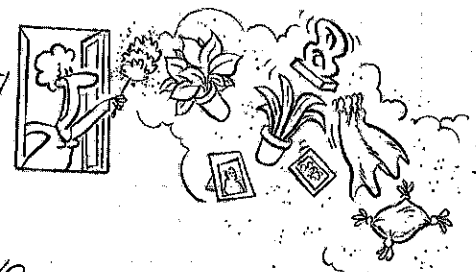
Los días festivos acortan las semanas. Es el tiempo de los fines de semana prolongados en familia o en pareja. Es el momento de seleccionar tus libros y de guardar sólo los que aún no has leído o los que te gustaría volver a leer. ¡Seguro que al hacerlo encuentras en tu biblioteca pepitas de oro que te evitarán pasar por la librería antes de tu próximo viaje.!

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?



**Junio**

Zafarrancho de combate. ¡El buen tiempo te pone de buen humor! Abre las ventanas y tira todo lo que coge polvo y te impide remolonear en la hamaca: las cortinas, las figuritas, las mesas, los recuerdos latosos, los jarras sin flores y, ¿por qué no?, las plantas. ¡Aire!



Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?

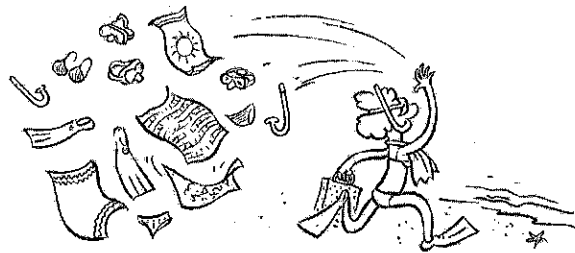
## Julio

¡Por fin vacaciones! Si te preparas para irte, pasa revista a las male-

tas, las bolsas de deporte, los sacos de dormir, los colchones, los neceseres, las toallas para la playa, las gafas de sol, los bañadores, las aletas, los flotadores, los cubos y los rastrillos...

¿Necesitas cuatro de cada?

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?



## Agosto

Fin del verano, puedes plantearte fácilmente poner en orden la ropa de los niños y guardar sólo lo que les será útil para el invierno, ¡siempre que aún les quepa!

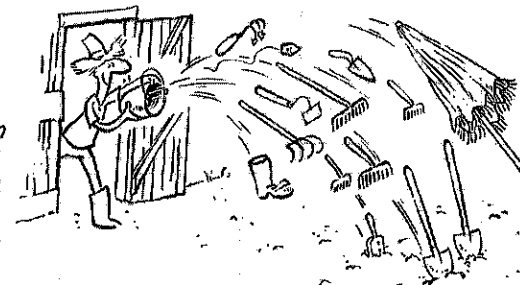


Aprovecha para ordenar tu propio guardarropa y dile adiós a ese pantaloncito corto que ya has visto que no puedes ponerte a pesar de tu régimen preveraniego. Y, por último, deshazte de los utensilios de camping que, una vez más, tampoco has necesitado este año.

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?

## Septiembre

El regreso! Tira o recicla sin compasión alguna los bolígrafos que ya no escriben, las hojas con anotaciones que se amontonan, los viejos cuadernos de los que sólo queda la espiral, las carpetas de anillas que ya no son utilizables...

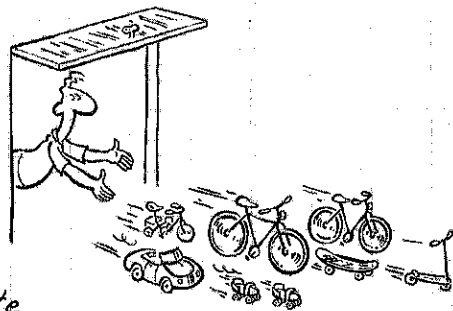


Echa también un vistazo a los abrigos y zapatos de invierno que te esperan en el armario: ¿cómo te los puedes poner?

## Octubre

En el jardín, selecciona tus herramientas en previsión de las tareas de otoño y libérate de la sombrilla y de la tumbona que, finalmente, tras muchos veranos, ya han rendido su alma

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?



La temperatura aún es agradable y te gusta rondar por el jardín. Tómate un tiempo para vender las bicicletas pequeñas de los niños y empréndela con los espacios (garaje, desván, taller...) en los que has ido acumulando trastos todo el verano.

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?

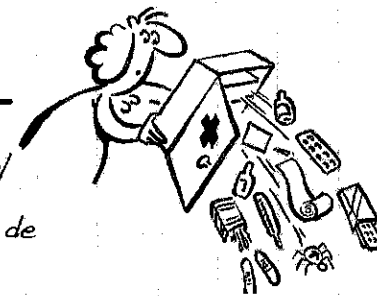
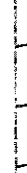


## Noviembre

Primeros catarros, resfriados al comienzo del invierno. Es hora de poner en orden el botiquín.

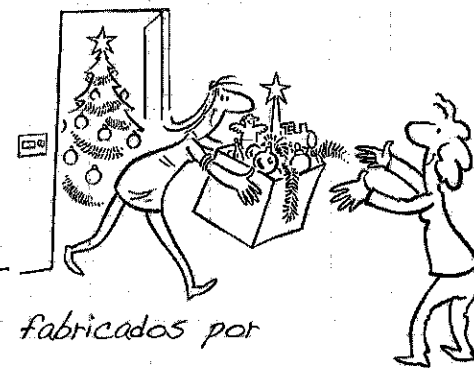
Y ya que estás en ello, ve directo al cuarto de baño y haz limpieza en tu armario de todo lo que el verano te ha hecho acumular como productos específicos, sobre todo porque la mayoría de los cosméticos caduca al cabo de un año. Conserva lo esencial para mantenerte bien este invierno mientras esperas que regrese el buen tiempo.

Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?



## Diciembre

Pronto Navidad, ¿por qué no poner en orden los múltiples adornos, los objetos fabricados por los niños el año pasado y que se ven ya ajados? Prepararse para recibir a la familia es buen momento para revisar la vajilla de lujo y la ropa de casa: paños, toallas de baño, manteles y servilletas... Enséñales



a tus hijos el don de compartir y la caridad hacia los demás seleccionando de sus juguetes en buen estado los que podrían hacer felices a otros niños a través de entidades benéficas.

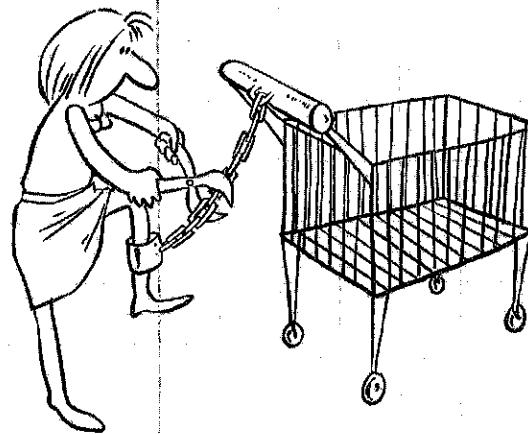
Y tú, ¿de qué te has deshecho este mes?

### Un truco que lleva a la reflexión...

Siempre vas a encontrar cosas que no te sirven para nada, pero que eres incapaz de tirar o de regalar.

Ponlas en una caja, todas juntas, ciérrala bien, escríbele la fecha y déjala en cualquier sitio. Si, al cabo de un año, no te ha hecho falta nada, puedes tirar la caja sin abrirla para no tener que lamentarte. De todos modos, como no sabrás ni siquiera lo que hay dentro, ¡tampoco corres el riesgo de echarlo de menos!

## Acumulación y consumo



Seguro que muchas veces te preguntas por qué has comprado tal cosa, contratado tal seguro o te has suscrito a tal revista. Es importante ser consciente de tu dependencia de lo material.

Hemos visto que la acumulación y el miedo a echar algo de menos pueden llevarte a la saturación. Cuando hayas comprendido que tu comportamiento de consumidor es un factor de acumulación, te será más fácil liberarte de todo y dar otro paso en el camino de la simplicidad. Esta toma de conciencia modificará igualmente tus comportamientos de compra y te evitará cometer eternamente los mismos errores.



## Identifica tu dependencia de lo material

### ¿Qué tipo de consumidor eres?

*Para comprender cómo funcionas en cuestión de compras, te proponemos este pequeño test que te permitirá identificar a qué categoría de consumidor perteneces. Responde sin hacerte muchas preguntas y, sobre todo, con la mayor honestidad posible. ¡No te preocupes, nadie te está leyendo por encima del hombro!*

1. **Te gusta hacer compras:**
  - a) En las tiendas que ya conoces.
  - b) Donde hacen descuentos, hay saldos o son tiendas-taller o tiendas-outlet.
  - c) En las boutiques de marca.
2. **Te pirras por una chaqueta aunque no te hace ninguna falta:**
  - a) Por suerte, te han dado un cheque regalo por tu fidelidad, ¡no es como si la compraras a precio de oro!
  - b) De todos modos, tus otras chaquetas están un poco pasadas de moda y todo el mundo te ha visto llevarlas al menos dos veces.
  - c) La necesitas para la boda de tu prima... ¡dentro de tres meses!
3. **En rebajas, ¿qué haces?**
  - a) Desvalijas las tiendas de última moda.
  - b) Compras un poco más de lo normal en previsión de la Navidad o del nacimiento de tu sobrino nieto.
  - c) Te dejas tentar, pues has tenido la suerte de ser invitado a descuentos privados.

### 4. En el supermercado :

- a) Has hecho con anterioridad la lista de la compra en función del catálogo y has anotado los productos con bonificación para tu tarjeta de cliente.
- b) Te lanzas a las promociones "4 x 2" y compras los paquetes de pasta en lotes de seis.
- c) Escoges los productos de marca, no tienes el tiempo de comparar los precios, pero al menos estás segura de la calidad.

### 5. Te dan una agenda por un euro:

- a) ¿Un trasto más? No, gracias.
- b) Conoces mucho al tendero y no te atreves a decirle que no.
- c) ¡Será un bonito regalo de cumpleaños para una compañera de tu hija!

### 6. El dinero es para:

- a) Ser gastado.
- b) Rendir.
- c) Ser contado.

### 7. Habías decidido comprarte un libro que habías visto hace una semana. Al llegar a la tienda, ves que está en promoción:

- a) ¡Genial, así puedes comprar otra novela del mismo autor!
- b) Coges el libro y volverás la semana que viene para ver si hay otras promociones.
- c) Da igual, pues ya habías localizado una novedad más interesante aunque sea más cara.

Resultados :

	a	b	c
1	■	▲	●
2	■	●	▲
3	●	▲	■
4	■	▲	●
5	●	■	▲
6	●	■	▲
7	▲	■	●

Ahora,

suma el total :

▲ : ...

■ : ...

● : ...

### Si sobre todo tienes ▲

Eres un falso ahorrador.

No dispones de mucho dinero y cuentas hasta el mínimo euro que te gastas. Sin embargo, a fuerza de buscar chollos para ahorrar en los gastos familiares, compras más de lo que deberías. Las tiendas de saldos rebosan de objetos baratos que compras sin sentírte culpable y que acaban por invadir tu casa poco a poco.

#### Nuestro consejo :

Desconfía de los chollos que muchas veces sólo acaban siéndolo para las tiendas que los hacen. Has de saber rechazar el artículo de más y preguntarte si comprarías ese mismo objeto a su precio real. Si la respuesta es que no, es muy probable que ni te apetezca comprarlo ni lo necesites, sino que más bien respondes al miedo universal a la carencia y al sueño del "chollo del siglo" que los publicistas utilizan para manipularte.

### Si sobre todo tienes ■

Eres fiel.

Siempre compras los alimentos en la misma tienda, conoces la marca de ropa que mejor te sienta y es la única que te interesa. Por eso los carteles publicitarios te quitan el ojo, te ofrecen tarjetas de cliente y recibes invitaciones privadas para rebajas especiales. ¡Para comerte mejor, criatura!

#### Nuestro consejo :

Desde hace unos años, los carteles publicitarios ofrecen artículos más o menos al mismo precio, incluso desde la aparición de los descuentos, pues cada cadena de tiendas ha desarrollado su "primera marca". Por tanto, ya no es el ticket de caja el que marca la diferencia en la elección del cliente por una firma. Hoy, entablan una guerra feroz en otro escenario: la fidelidad. ¡He aquí lo que les hace ganar dinero! Así que pon un poco de orden en tus muchas tarjetas de puntos y dedícate a descubrir en tu vecindario tiendas que desconocías. Seguro que más de una vez te quedas sorprendido y sobre todo te dará la sensación de ser más libre.

Consumo un poco, mucho...



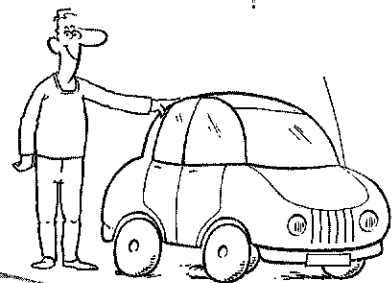
## Si sobre todo tienes ●

Eres sensible a la opinión de los demás.

Te gusta que se fijen en ti y que no piensen que vives pobremente. O, por el contrario, lo que por encima de todo no deseas es salir del grupo: vas a la moda no por gusto, sino para evitar el ridículo y la marginación. En uno y otro caso, compras sin plantearte tus propias necesidades. Quizá crees que el hábito hace al monje y vives en la angustia de que se te juzgue por tu apariencia antes que por tu verdadero ser.

### Nuestro consejo :

En nuestra sociedad de consumo, se cree que el éxito pasa por el materialismo y la acumulación de signos exteriores de riqueza. El problema es que nunca vas a estar "a la última", pues los publicistas crean las necesidades antes de que las tengas, y por tanto no puedes anticiparte a nada. Acepta la idea de que nunca podrás tener una casa, un coche o un guardarropa perfectos, que se adaptarían en todas las circunstancias. Despídate del objeto o de lo que sea que colmaría todos tus deseos y necesidades, pues no existe. Más bien plantéate cuáles son tus verdaderas motivaciones en la vida. Quizá entonces te des cuenta de que no sitúas los criterios de éxito y de felicidad al mismo nivel que los vendedores..






Ahora que conoces tu perfil de consumidor, ¿podrías citar 5 objetos o servicios inútiles que compraste algún día porque respondían a tu perfil?

- 
- 
- 

## Descubre tus motivaciones reales de compra

Seguro que lo has comprendido ahora que ya sabes cuál es tu perfil de consumidor: a la postre, consumir no tiene mucho que ver con nuestras necesidades reales. Es un acto social que nos permite construirnos una identidad. El problema es que esta no es estable, evoluciona en función de nuestros encuentros y nuestras reflexiones. Debido a que nuestra identidad « siempre necesita ser confortada y consolidada », los objetos de consumo nos parecen indispensables.

Analicemos las herramientas utilizadas por los publicistas para vendernos más. He aquí el modo en que diseccionan nuestra personalidad:

Yo real	Yo social	Yo ideal
		
<p>Es tu carnet de identidad: sexo, profesión, edad...</p>	<p>El que piensas que eres a los ojos de los demás...</p>	<p>El que te gustaría ser</p>

### Define tu yo real

Describe con objetividad y reflexiona sobre los objetos que constituyen tu universo propio. Las actividades profesionales o las distracciones nos permiten justificar una parte de nuestra acumulación. Por ejemplo, eres pianista y tienes cuatro pianos (¡todos diferentes, por supuesto!)

Soy...

Objetos de mi universo propio:

-  
-  
-  
-

### Define tu yo social

Este ejercicio es muy difícil y totalmente ineficaz si mientes. Mirate fijamente a los ojos y tranquilízate, ¡todos somos imperfectos!

- Pienso que estoy a la moda porque he comprado mucha ropa.
- Doy la impresión de ser alguien moderno porque mi arsenal doméstico o informático es lo más avanzado en tecnología.
- Tengo ganas de que la gente admire mi colección de copas de judo y sepan que soy un gran deportista.

Ahora tú:

-  
-  
-  
-

Define tu yo ideal

¿Quién te gustaría ser?

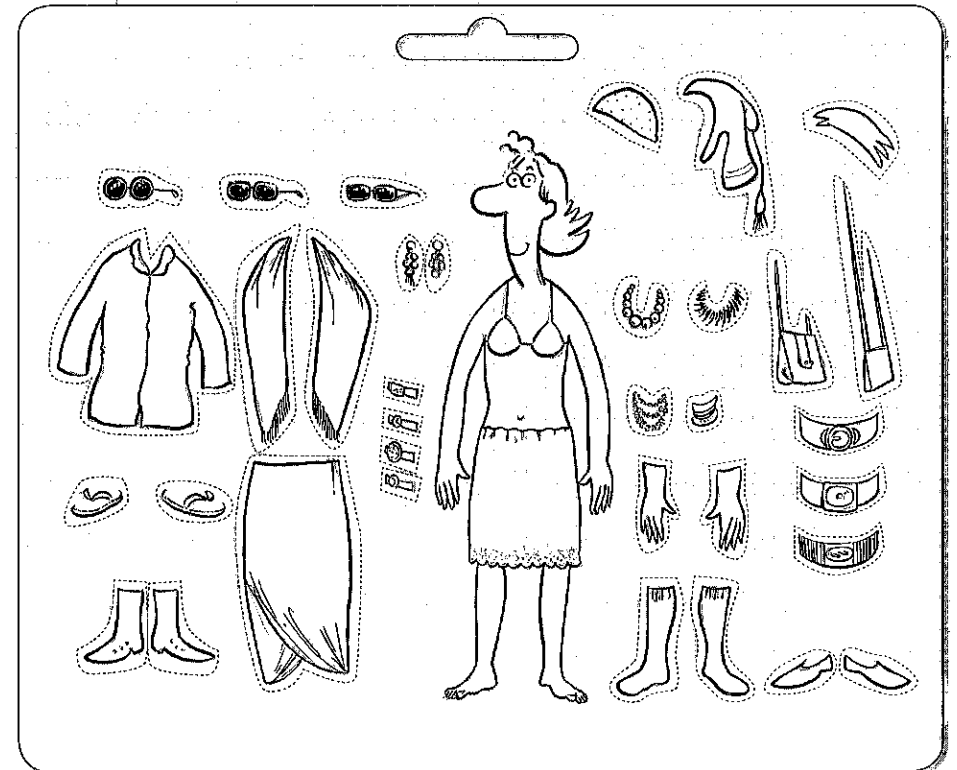
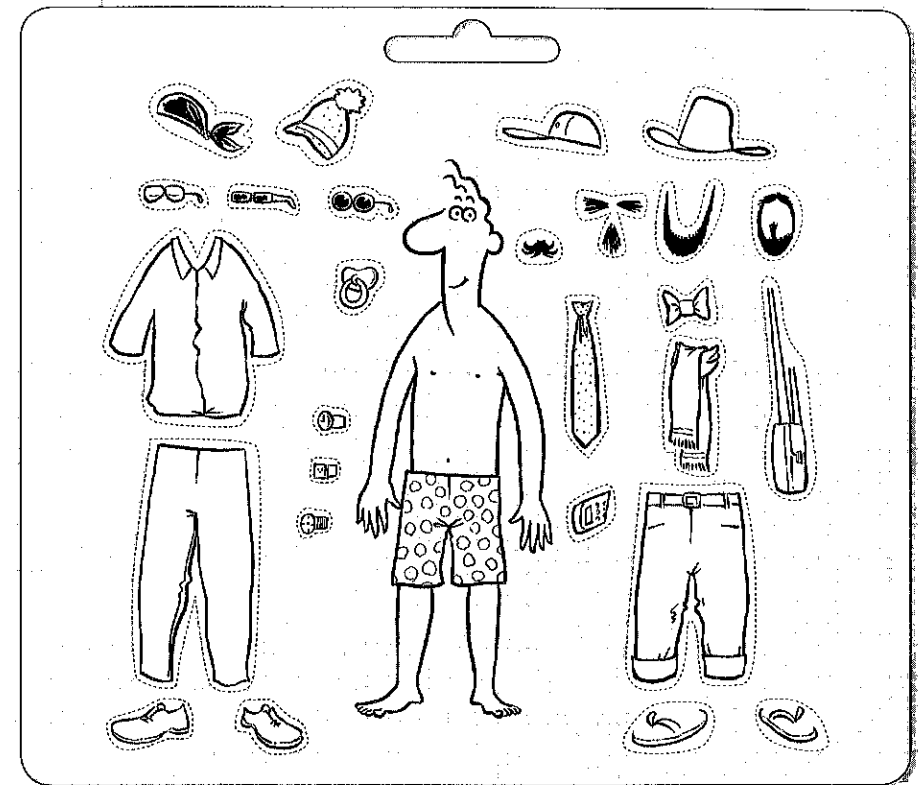
Describe en unas pocas líneas la persona que te gustaría ser. Describe tanto sus cualidades físicas como psicológicas.

- 
- 
- 
- 

¿Cuáles son los accesorios indispensables que te aproximan a tu yo ideal? Piensa en los que utilizas tan a menudo que parecen formar parte de ti y en aquellos de los que ya has olvidado su papel social:

- 
- 
- 
- 

Entretenete recortando las siluetas de la página contigua y después vistelas y ponles los accesorios que te plazca. Dibuja, aunque sea de modo esquemático, lo que te falta para lograr tu yo ideal.

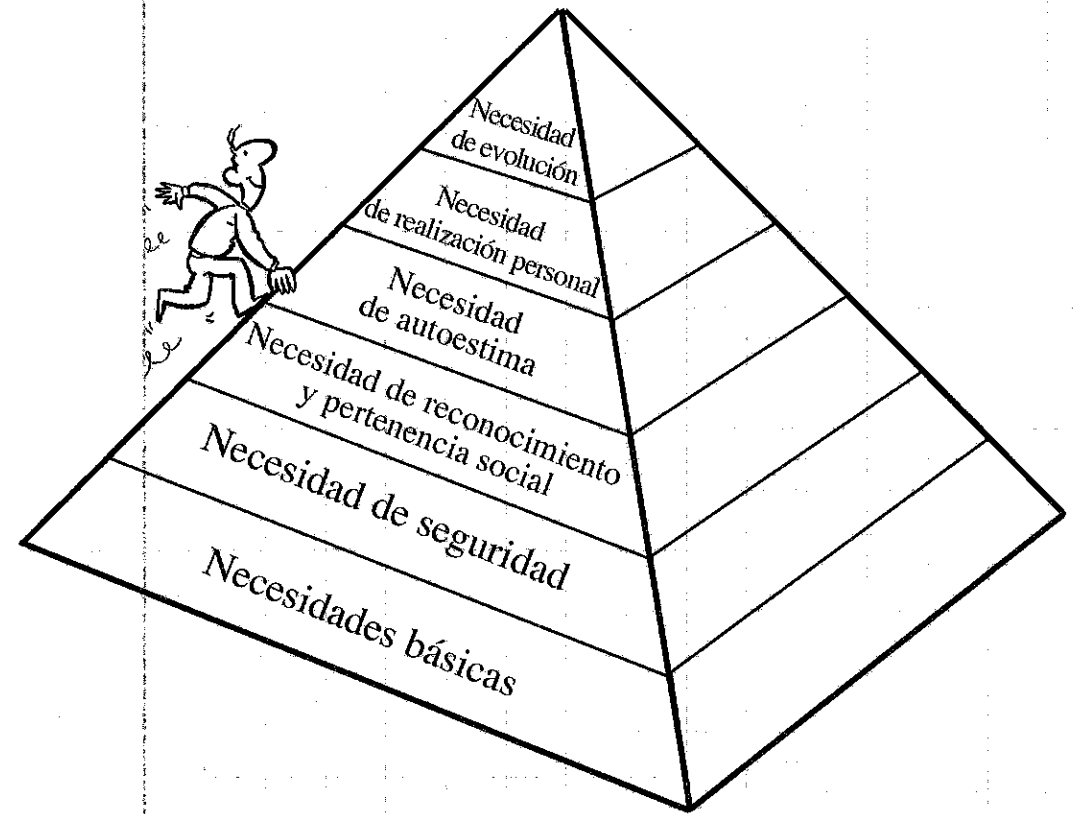


Al acabar estos ejercicios, te vas a dar cuentas de que algunos objetos sólo tienen interés porque te acercan a tu yo ideal, sin ser en absoluto útiles para tu yo real. El desajuste entre ambos crea un sentimiento de carencia que explotan los publicistas.

## La sociedad de consumo

Sociedad de consumo: tipo de sociedad en la que el sistema económico impulsa a consumir y crea necesidades en los sectores que le son provechosos.

En la página siguiente, puedes ver la célebre pirámide de Abraham Maslow, un investigador en Ciencias Humanas que clasificó jerárquicamente nuestras necesidades: una necesidad superior sólo puede nacer cuando se ha colmado una necesidad inferior. Por ejemplo, la necesidad de pertenencia a un grupo sólo aparecerá si han sido colmadas las necesidades elementales funcionales y de seguridad. Desde sus orígenes, se la ha cuestionado constantemente. Se le reprocha en particular no tener en cuenta necesidades recientes. Pero sigue siendo un instrumento interesante del que sacar partido.



Los responsables de marketing y los publicistas la utilizan para crear productos o servicios que te dan la impresión de colmar una u otra de estas necesidades. Con mucha frecuencia, un determinado producto puede responder a varias de estas necesidades al mismo tiempo. Es el caso de un yogur de marca que compraremos para alimentarnos, pero también porque satisface más nuestra necesidad de reconocimiento social que un yogur de bajo precio.

Apunta algunos productos alimenticios que compras para responder a necesidades diferentes de las puramente alimenticias e intenta identificar tales necesidades:

Productos alimenticios comprados	Necesidades

### ¿Cómo legitimar tus compras?

Cada uno tenemos nuestros propios argumentos para legitimar la compra de objetos que acabarán por agobiarnos.

Quizá piensas que tu único placer consiste en consumir con el dinero que ganas duramente, quizá crees verdaderamente en los mensajes de los publicistas cuando afirman que "tienes derecho" o que "tú lo vales". Quizás has sufrido privaciones en tu juventud que crees compensar gracias al consumo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, sabemos que esos argumentos son falsos porque no resuelven el problema de fondo.

Cita las razones que legitiman tus compras:

- 
- 
- 
- 
- 

Muchas veces también compramos para evitar hacer frente a una emoción dolorosa. Por otro lado, los publicistas se sirven enormemente de las emociones para crear la pulsión de compra: la culpabilidad que siente una madre porque trabaja mucho será ilusoriamente reparada por una compra que le prometa una buena relación con sus hijos.

Cita las emociones que te son más penosas y que gestionas con una compra:

- 
- 
- 
- 
-

## La sociedad de la abundancia

Vivimos en tal sociedad de la abundancia que incluso quienes creen que tienen poco poseen más que la práctica totalidad de seres humanos de cualquier lugar y época. Somos muchos los que tenemos casa, coche, toneladas de objetos útiles e inútiles. Muchos los que gastamos dinero. Muchos los que viajamos. Muchos los que malcriamos a nuestros hijos con juguetes y ropa. Muchos a los que no nos falta nada, pero que siempre queremos más. Muchos que tenemos lo esencial, pero deseamos lo superfluo.

Por otra parte, ¿cuántas veces nos dicen los ancianos: « Los jóvenes sí que tenéis suerte. En mi época, hacía la colada a mano, iba andando, no tenía aspiradora, ordenador... ¡La vida sí que es fácil para vosotros! »

¿De verdad?

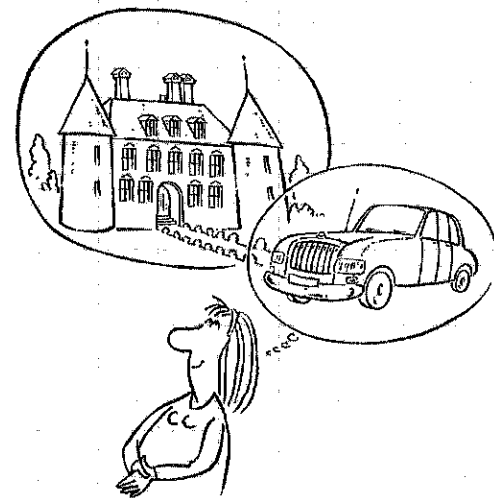
Deberíamos pensar que en el plano material lo tenemos todo para ser felices, pero no es el caso.

Haz la lista de los objetos que piensas que necesitas para ser aún más feliz o que te serían verdaderamente útiles al proporcionarte más comodidad. Apúntalos sin censurarte.

Si este espacio no te basta, coge un folio y apunta todos tus deseos materiales.

Por ejemplo:

- Una casa más grande
- Una máquina de fotos digital
- Un teléfono portátil más moderno
- Un sofá nuevo





Ahora, vuelve a coger esa lista y marca los objetos que deseas comprar porque has visto un anuncio publicitario incitándote a hacerlo o porque « todo el mundo lo tiene ».

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Quizá te sorprende la cantidad de cosas que una buena campaña de marketing te invita a comprar aun cuando no tengas ninguna necesidad real ni inmediata.

¿Podrías encontrar algún modo de pasar sin ellas o de utilizar algo que ya tienes?

De hecho, ir en pos del dinero y de las cosas nos ha lanzado a una búsqueda sin fin, en la cual no llegamos nunca a saciarnos porque siempre queremos más tecnología, más progreso, más servicios, más ocio, más donde escoger...

## La lista de los treinta días

En su libro « Vivir con sencillez », Elaine Saint James propone un ejercicio para resistir nuestras pulsiones de compra. Consiste en no adquirir otra cosa que alimentos durante un mes. Sin embargo, puedes plantearte otro plazo.

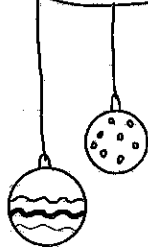
Durante este periodo, has de apuntar escrupulosamente todo lo que habrías comprado en tiempo normal. Al final del tiempo propuesto, si todavía sientes el deseo y piensas que el objeto te es de verdad necesario, puedes comprarlo.

¡Es muy probable que ni siquiera recuerdes por qué lo querías!

Tengo muchas ganas de comprar:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## La carta a Papá Noel



Ahora que ya no acumulas, es hora de que expliques a los demás que ya no quieres que te llenen con más cosas. Las fiestas y los aniversarios son a menudo un momento único para recibir regalos feos, que son trastos, están mal elegidos, son inútiles o, lo que es el colmo, te los han hecho por conveniencia, sin que ni siquiera le gustaran a quien te los compró. Tus allegados serían muy felices si pudieran ofrecerte algo que verdaderamente te gustara. He aquí, pues, un espacio para reflexionar sobre esos regalos no materiales que te satisfarían.

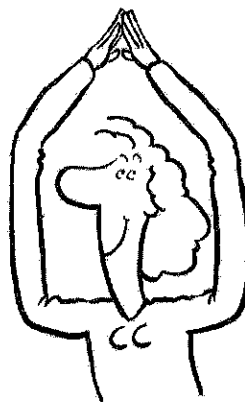
Querido Papá Noel:

He aquí mi lista de deseos para este año.

Me gustaría que me dejaras:

- un día de tranquilidad (sin niños ni consorte)
- una comida íntima con mi pareja

## Las reglas de oro



A continuación te ofrecemos una especie de resumen de los puntos esenciales, un recordatorio de las preguntas básicas que te has de plantear, de la actitud que has de tener frente a la sociedad de consumo.

1. Comienza haciendo un análisis de los lugares donde pasas el día: ¿dónde malgastas tu energía?
2. Decide comenzar cuando estés de buen humor.
3. Sé humilde: ve siempre de lo más pequeño a lo más grande, de lo más sencillo a lo más complicado.
4. Conserva lo que te nutre, lo que hallas hermoso. Tira lo que te hace sufrir, lo que te oprime la vista y el espíritu.
5. Ten claro aquello que para ti es suficiente.
6. Analiza tus motivaciones de compra.
7. Ponte cortafuegos para no sobrecargarte otra vez.
8. Acepta que has de dedicar tiempo al orden.
9. Sabe rechazar la acumulación que pueden provocar los demás.
10. No tengas miedo: ¡nunca te faltará lo básico!