

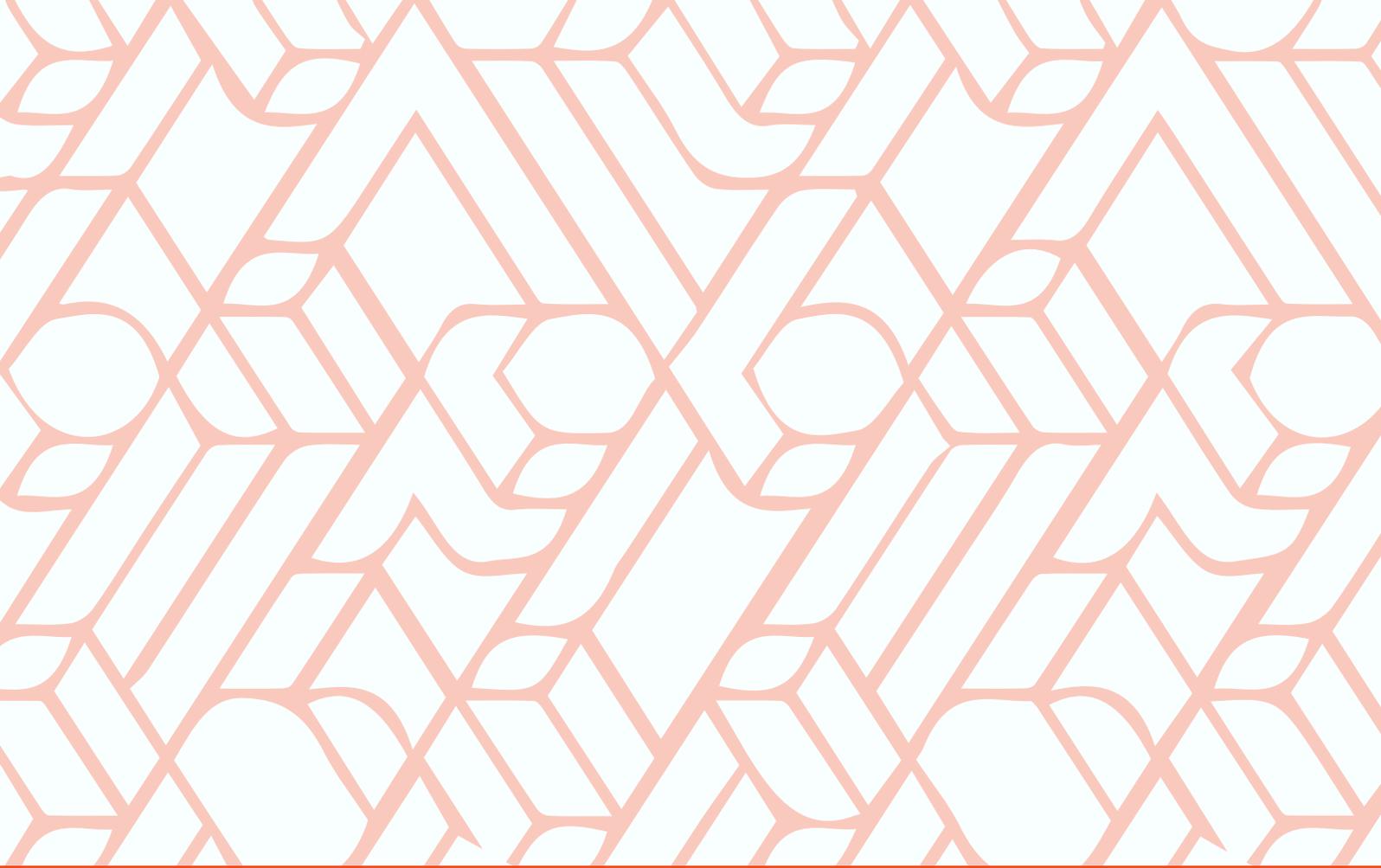
Super Guía Práctica

7 PASOS

para comenzar a reducir
tus pertenencias

Consejos simples para que comiences
a experimentar los beneficios
del minimalismo.





Esta Guía es parte del Kit de Herramientas Gratuitas de Superhábitos



7 PASOS PARA COMENZAR A REDUCIR TUS PERTENENCIAS

¿Sabías que sólo usas aproximadamente 33 prendas de todas las que tienes en tu placard?

Es muy común tener una cantidad de ropa mayor a la que efectivamente usamos en el día a día. Pero tendemos a acumular prendas que creemos que nos serán útiles en uno o dos momentos al año y las conservamos “por si acaso”. (Esto es aplicable a hombres y mujeres, así que si eres hombre, sigue leyendo que esto también es útil para ti).

El ejercicio de deshacerse de estas prendas, así como también aprender a reducir y tener lo necesario, nos ahorra dinero, por supuesto, pero también nos ahorra tiempo y energía mental.

Cuando tenemos lo necesario, y cuando cada prenda que tenemos la elegimos, está en buen estado, nos gusta y nos queda bien, el trabajo de decidir un conjunto para vestir en la mañana se vuelve automático y simple.

Cuando tenemos pensado cómo queremos vernos, según la actividad que realicemos, nuestro estilo e identidad personal, y nuestro guardarropas es coherente con eso, todo es más simple cada mañana.

El Proyecto 333 (33 prendas cada 3 meses) es, hasta ahora, el método más simple que hemos encontrado de reducir nuestro guardarropas.

Tiene diversas ventajas que comenzarás a sentir rápidamente:

- **Ahorro de dinero:** cada vez que compras algo va a ser algo que te guste realmente, te quede bien y haga al estilo que querés armar.
- **Ahorro de espacio:** al tener una cantidad limitada de prendas, sobra el espacio, y es más fácil encontrar las cosas y mantenerlas ordenadas.
- **Ahorro de tiempo:** para ordenar, para encontrar cosas, para decidir qué ponernos cada día.
- **Ahorro de energías:** lo más importante de todo esto es el hecho de que al simplificar el placard, y tener una cantidad limitada de prendas, combinables fácilmente entre sí y que todas estén en buen estado, nos queden como nos gusta, y sean de nuestro estilo, las energías que muchas veces nos consume el pensar qué ponernos, el probarnos una y otra vez, el no estar cómodos ni convencidos con lo que nos ponemos, etc. las podemos poner en las cosas realmente importantes de nuestros días y estar más relajados y contentos con lo que nos ponemos, y con nosotros mismos.

Sentirnos bien físicamente muchas veces redundará en sentirnos más libres y en dejar salir todo lo lindo que tenemos adentro.

Como todas las cosas buenas de la vida, estos son procesos simples pero muy profundos que en definitiva nos lleva a ser y sentirnos más libres.

CÓMO REDUCIR TU VESTUARIO SEGÚN EL PROYECTO 333

(Y ALGUNOS AGREGADOS DESDE NUESTRA EXPERIENCIA)

Las reglas básicas de este experimento son:

- Se realiza cada tres meses.
- Se tienen 33 prendas cada 3 meses incluyendo accesorios y zapatos.
- No se incluye alguna joya que uses siempre, como la alianza, pijamas ni ropa de ejercicio.

#1 Divide en Pilas

Pon música, saca toda tu ropa del armario y acomódala, según corresponda, en 4 pilas:

- Pila 1: Las cosas que amas, que más te gustan, te quedan bien y usas seguido.
- Pila 2: Las cosas que querés guardar pero no sabes por qué, no las usas.
- Pila 3: Prendas que no te quedan bien o no son tu estilo.
- Pila 4: Prendas que no están en buenas condiciones.

#2 Primer filtro

- Las cosas de la Pila 1 consérvalas;
- las de la Pila 2 colócalas en una caja en tu placard por 30 días, si no necesitaste nada de esa caja en un mes, regálalo todo;
- las de la Pila 3 y 4 regálalas o tíralas (siempre es mejor regalarlas a alguien que las necesite, pero las que están en muy mal estado quizá es mejor tirarlas).

#3 Comienza a pensar y armar tus 33 prendas ideales para la próxima temporada

Haz una lista de las 33 prendas ideales que te gustaría tener, que sean usables y combinables entre sí y que cubran todas las situaciones posibles (día a día, salidas a la noche, salidas a la tarde, fiestas, etc). Simplifica al máximo, son sólo 33 y te aseguro que es posible.

Acá te muestro algunos ejemplos de personas que lo armaron así:



#4 Contrasta esta lista con las cosas que quedaron en tu armario, las de la Pila 1

- Fíjate qué cosas que ya tienes están en la lista.
- Táchalas.
- Chequea cuáles sería bueno que consigas.

Considerando que sólo tendrás 33 prendas (si sigues al pie de la letra este experimento, puedes también hacer adecuaciones siempre que sean pocas cosas y las uses a todas), vale la pena invertir en que sean 33 cosas de buena calidad y que te queden bien.

En un principio te parecerá una locura, pero siendo ingenioso puedes encontrar formas de armar tu nuevo guardarropas con lo necesario y lo que te guste y te quede bien.

El efecto instantáneo: de ahora en más, cada vez que te veas “tentado” por una prenda, automáticamente vas a pensar cuán útil es, y si está o no está en tu lista de ideales. Además, si está en tu lista de ideales vas a poder adquirirlo rápidamente sin dudar y va a ser una buena decisión sin dudas.

#5 Evalúa cada tanto

Evalúa cada tanto si efectivamente tenés la cantidad de cosas que necesitas, o si estás guardando de más, o si te está faltando alguna cosa importante.

Anímate a cambiar, a hacer modificaciones pero siempre con la premisa de simplificar y quedarte con lo esencial.

#6 Piensa en tu vestimenta como en un “uniforme”

Esto no quiere decir que tengas que vestirte exactamente igual todos los días o de forma aburrida (la palabra uniforme suena aburrida ¿no?).

Quiere decir que puedes elegir un estilo que te guste y que todo lo que tengas encaje en ese estilo, de manera tal que ya sepas qué tipo de pantalones te gustan y quedan bien, qué tipo de blusas o camisas, y así con todo. Esto te va a simplificar mucho la elección.

#7 Haz lo mismo para la siguiente temporada, y para la siguiente

Cada vez que cambie la temporada, guarda las 33 cosas en una caja y no mezcles cosas de diferentes temporadas. Así conservas mejor las prendas y te mantienes más ordenado.

Una vez que comienzas a vestirte con menos, a prestarle menos atención a lo que tienes puesto, o a lo que no tienes, empiezas a prestar más atención a cosas más importantes.

Si deseas profundizar en cómo identificar lo esencial de tus actividades y pasar menos tiempo haciendo cosas que no te traen resultados, ¡aprovecha las planillas y Guías gratuitas que tienes en el Kit exclusivo para suscriptores! (<https://superhabitos.com/kit-gratuito-emprender-es-simple>)

