

MARÍA NEGRO

---

# CAMBIA EL MUNDO

---

10 pasos  
hacia una vida  
sostenible



zenith

MARÍA NEGRO

# CAMBIA EL MUNDO

10 pasos hacia una vida sostenible

zenith

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).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2020

© María Negro, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones de interior y de cubierta: © Miguel Moreno

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

ISBN: 978-84-08-22370-2

Depósito legal: B. 3.301 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## SUMARIO

Introducción .....	7
1. Simplifica tu vida y gana felicidad.....	25
2. Minimiza tu huella y reduce tu basura .....	43
3. Go veggie: revisa lo que pones en tu plato .....	67
4. Convierte tu armario en sostenible .....	89
5. Antes de comprar, reflexiona: consume con COCO.....	111
6. Reutiliza: <i>Be circular, my friend</i> .....	127
7. Apuesta por un baño <i>ecofriendly</i> .....	147
8. Sé eficiente y ahorra en recursos .....	169
9. ¿Cómo ser sostenible en situaciones eventuales? .....	187
10. Reacciona, corre la voz e inspira a otras personas.....	205
Epílogo .....	223
Agradecimientos .....	227
Referencias .....	229

CAPÍTULO 1

**SIMPLIFICA TU VIDA  
Y GANA FELICIDAD**



**E**s raro ver algo vacío. Una página en blanco. Una casa sin muebles. Un escritorio sin papeles. Una estantería sin libros. Una habitación infantil sin juguetes. Una nevera sin alimentos.

Para muchas personas, el exceso de cosas es sinónimo de vida, de hogar, de bienestar, de éxito o de felicidad. Una vida plena es aquella llena de... posesiones.

En su libro *La revolución individual*, Luis de Cristóbal apunta que hemos confundido muchos conceptos como, por ejemplo, la alegría con el consumo, el disfrute con la posesión, la riqueza con la abundancia, la productividad con la multitarea [6].

En los últimos cien años, gracias a la economía de usar y tirar, a la publicidad, al crecimiento económico y a la democratización del consumo, entre otros factores, nos hemos centrado más **en tener que en ser**. Esto ha supuesto que hayamos llenado nuestras casas de objetos que nos han hecho creer que somos «ricas», pero que, en mi opinión, empobrecen nuestro espíritu, nuestro bolsillo y dañan el planeta.



## PASA A LA ACCIÓN: REFLEXIONA

Responde aquí a estas preguntas por escrito:

1. ¿Qué es lo más valioso de tu vida?

---

---

2. ¿Cuál es tu definición de «éxito»?

---

---

3. ¿Qué te aporta felicidad? ¿Y alegría?

---

---

Seguramente no has incluido nada material en tus respuestas, ¿verdad?

Nos llenan las experiencias, los viajes, conocer gente, una buena conversación, pasar tiempo con las personas que queremos, pasear..., pero, entonces, **¿por qué necesitamos tantas cosas?, ¿por qué tenemos nuestras casas abarrotadas de objetos y prendas que apenas utilizamos?**

Como decía unas páginas atrás, hemos basado nuestra **identidad y nuestra autoestima en la cantidad de pertenencias** que poseemos, lo cual nos sirve también para demostrar a los demás —y a nosotras mismas— nuestro supuesto éxito o estatus.

Nos reafirmamos a través de la ropa que vestimos, del bolso de marca que llevamos, del coche que conducimos, etc. Y no debes sentirte culpable por esto, porque todas, inconscientemente, lo hemos hecho en algún

momento o época de nuestra vida. Es el mensaje que nos han transmitido y que nos hemos creído: **eres lo que tienes.**

---

Lo que te hace grande no es lo que tienes,  
sino lo que aportas a los demás y al mundo.

---

Y es que, en menos de veinte años, se ha duplicado la velocidad de fabricación de todo tipo de bienes y, por tanto, de consumo, **y esto nos ha llevado a la era en la que estamos ahora, la del consumismo y el derroche.**

Acumulamos todo tipo de objetos, accesorios, prendas y electrodomésticos simplemente por el hecho de que son accesibles y baratos y porque nos han hecho creer que son indispensables en nuestra vida.

¿Es necesario tener tres coches por familia? ¿Dos neveras? ¿Trocienos electrodomésticos? ¿Una taladradora? ¿Una bici estática? ¿Tres aspiradoras y una secadora?

El problema de las casas del siglo XXI es la **acumulación y la superficialidad**. Nuestros espacios, tanto físicos como emocionales, están abarrotados. Llenamos compulsivamente nuestra vida con cosas materiales para tapar esas carencias y vacíos internos que muchas veces no queremos ver: un trabajo que no nos gusta, la inconformidad con nuestro aspecto físico, la falta de tiempo para disfrutar de nuestra pareja, etc. ¿Y cómo podemos cambiar esto? Pues haciendo frente a esas frustraciones y no evitando esos pensamientos a golpe de tarjeta. Como ya apuntaba Richard Easterlin en 1974, el dinero aporta felicidad solo hasta ciertos niveles; una vez superados, más dinero no nos hace más felices [7].

Como resultado de todo esto, nuestra percepción del **valor** ha cambiado y se ha desviado más hacia lo material que hacia lo espiritual y lo mismo ha ocurrido con nuestra concepción del **apego**. ¿Por qué nos cuesta tanto desprendernos de lo que tenemos en casa? ¿Por qué estamos tan apegadas a objetos que apenas utilizamos?



Ruido, bloqueo mental, desorden crónico, agobio, ansiedad, estrés y vacío son algunas de las consecuencias que sufrimos hoy en día por seguir un estilo de vida demasiado aferrado a lo material. Buscamos desesperadamente paz, organizar nuestras casas, ganar y liberar espacio, ser más productivas y organizadas, todo ello con el fin de recuperar el control y la calma en nuestros hogares y evitar que el caos tome las riendas de nuestra vida.

### **¿Qué te propongo ahora? Que te vayas de paseo... por tu casa.**

Date una vuelta por tu hogar, abre cajones y armarios, observa tus muebles, las mesas, las estanterías... ¿Qué ves? ¿Está todo lleno? ¿Hay desorden? ¿Te hace sentir a gusto o te agobia?

En este capítulo, utilizaremos dos tipos de herramientas que nos ayudarán a revisar lo que tenemos, a aligerar nuestros hogares, a **simplificar nuestra vida y a ganar calma y felicidad**. En definitiva, contribuirán a hacernos más ricos con menos cosas materiales.

- ▶ El primer tipo sirve para trabajar la parte visible, lo más superficial de nuestra vida: son **el orden, la organización y el minimalismo**.
- ▶ El segundo tiene que ver más con lo íntimo y lo profundo: son **el crecimiento personal y el cuidado del espíritu**.

### De la acumulación al orden

La guerra civil española fue un período de escasez durante el cual un país entero tuvo que vivir con austeridad y necesidad. Después, llegó el crecimiento económico, el desarrollo y el exceso; es entonces cuando aparecen la acumulación y el apego. De hecho, el famoso «**por si acaso**», que todavía está en boga y que nos impide deshacernos de muchas cosas, viene de la época de la posguerra. A pesar de los años que han pasado y del fácil acceso a todo tipo de productos, a veces se nos sigue **activando el mecanismo**

**de la carencia.** Así, cuando vamos a desechar un electrodoméstico viejo, tendemos a pensar «¿y si lo necesito algún día? Bueno, lo guardo un tiempo más... **por si acaso**».

El orden y la organización son potentes herramientas para simplificar nuestra vida, ganar espacio y practicar el desapego.

Desde hace unos años, la organización ha cobrado mucho protagonismo debido a la cantidad de objetos que atesoramos y a figuras como Marie Kondo, profesional en la materia, quien ha ayudado a millones de personas a organizar sus hogares a través de su método Konmari. Este método se basa en desechar todo lo que no es imprescindible en nuestra vida y en aligerar los espacios aplicando una simple pero potente pregunta: **¿eso te hace feliz?** Debemos ir revisando aquellos objetos que guardamos por apego emocional y que no utilizamos e ir deshaciéndonos de ellos para simplificar nuestra vida.

Hay varios aspectos del método Konmari que me gustaría destacar:

- Recomienda **organizar toda la casa de una sola vez** (y no por fases).
- Sigue un **sistema de organización por tipos de objeto** y no por estancias. Esto me parece importante porque podemos tener libros o discos en diferentes partes de la casa y hasta que no los juntamos en un mismo espacio no somos conscientes de cuántos llegamos a acumular. Ver esa imagen es un choque de realidad que nos va a ayudar a concienciarnos sobre nuestros hábitos de compra y sobre la forma en que vivimos.
- El **modo de doblar la ropa y de organizar nuestras pertenencias** hace que ganemos espacio y que todo se vea ordenado y despejado.
- Aconseja **dejar los objetos de valor sentimental para la última fase** del proceso; así, según avancemos en otras categorías, iremos ganando motivación y confianza. Si revisamos estos objetos al principio, seguramente acabemos abandonando.

Dicho esto y a pesar de estos puntos positivos, en mi opinión, el método Konmari tiene algunas carencias. Pone mucha atención en aligerar,

en deshacernos de cuantas más cosas mejor, pero le falta un profundo ejercicio de reflexión sobre el **porqué de esa acumulación** y sobre **qué podemos hacer para no volver a llenar el espacio pasado un tiempo**.

De hecho, en su libro escribe que la cantidad media de objetos que suele desechar una persona puede llenar entre veinte y treinta bolsas de 45 kilos, llegando hasta a setenta bolsas en familias de tres miembros (basándose en familias estadounidenses principalmente) [8].

---

Ponemos demasiada atención en lo que sale  
y no tanta en lo que entra.

---

En esa ansia de liberar espacio y eliminar ruido mental, desechamos bolsas llenas de **objetos que no utilizamos —incluso sin estrenar— y que nos hacen sentir culpables por ello**. Desde que apareció la serie de Marie Kondo, no he dejado de ver en redes sociales a personas deshaciéndose de cientos de bolsas de cosas que ya no quieren. Esto tiene una parte positiva, por supuesto, ya que han hecho el ejercicio de revisar lo que poseen e intentar minimizar y simplificar su vida. Pero, por otra parte, me angustia ver cómo todas esas bolsas van a acabar convirtiéndose en basura.

Aunque esos objetos y prendas se donen a asociaciones u organizaciones benéficas, muchas de estas tiene que gastar cantidades millonarias en enviar ropa donada a los vertederos debido a su pésima calidad (ya que provienen del *fast fashion*) y al gran volumen de prendas que reciben [9]. Por eso, no podemos utilizar la donación como pretexto para sentirnos mejor por acumular tantas cosas —normalmente de mala calidad—, sino para reflexionar y frenar el consumo sin sentido.

Creo que **tenemos que pensar más sobre qué nos mueve a necesitar tantas cosas materiales**, qué vacío queremos llenar comprando tantas prendas y objetos, y sobre nuestros hábitos de consumo para cambiarlos por otros más responsables y conscientes.

**Debemos reparar también en el impacto ambiental y en los recursos** —tiempo, materiales, energía, personas, transporte, etc.— que han sido necesarios para que ese objeto esté en nuestro hogar. Su falta de uso hace que toda esa huella, así como el tiempo y dinero que hemos invertido comprándolo, haya sido inútil.

Estoy muy de acuerdo con Alexandra Spring, quien reflexiona sobre la tradición japonesa del *mottainai*, que lucha contra el despilfarro y conciencia sobre la impermanencia de las cosas. Esta práctica se basa en **reutilizar las cosas y en alargar su vida, dándoles un nuevo propósito, reparándolas y respetándolas** [10].

## El minimalismo

Además del orden, el minimalismo es otra herramienta útil para reducir nuestras pertenencias y simplificar nuestra vida. Te recomiendo que veas *Minimalism*, un documental gracias al cual Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus han popularizado esta tendencia y han conseguido que millones de personas se unan a este movimiento que aboga por vivir una vida con más sentido teniendo menos [11].

Estos dos estadounidenses nos invitan a preguntarnos **¿cómo podemos vivir mejor con menos?** ¿Se te ocurre alguna respuesta? ¿Qué puedes simplificar en tu vida? ¿De qué manera podrías vivir más tranquila y ser más feliz? ¿Rechazando el envío de todas tus facturas en papel? ¿Dejando de aceptar regalos promocionales como bolis, libretas, bolsas o gorras?

---

**Cuanto menos consumimos,  
menos basura producimos.**

---

El fin no es tener una casa minimalista si no quieres hacerlo; se trata más bien de comenzar a integrar este movimiento a través de pequeños

gestos como los que acabamos de mencionar para, poco a poco, ir teniendo y necesitando menos cosas. Uno de los aspectos más destacables del minimalismo es que nos invita a replantearnos el valor de los objetos y a frenar nuestro consumo y dependencia de lo material.



## PASA A LA ACCIÓN: ANÁLISIS DE NECESIDADES

En el quinto capítulo indagaremos sobre nuestras motivaciones a la hora de consumir y sobre cómo evitar compras compulsivas y no meditadas. Pero como primera toma de contacto quiero que te plantees estas dos preguntas básicas antes de comprar algo que desees:

1. ¿Lo necesito?
2. ¿Me hace feliz?

Si **necesitas** una lavadora nueva porque la anterior se ha roto, pero comprarla **no te hace especialmente feliz**, **acéptalo**; hay cosas que no podemos cambiar. Si, por el contrario, **necesitas unas botas** y te compras esas que te encantan y **te hacen feliz**, **agradécelo**; te ayudará a valorar todo aquello que tienes y que en ocasiones das por sentado. En cuanto a lo que **NO necesitamos, pero sí nos hace felices**, como puede ser un libro, **disfrútalo**; siempre que lo hagamos con moderación y con cabeza, concedernos pequeños placeres también es parte de la vida. Ahora bien, si **NO necesitas** otra camiseta y **NO te hace feliz**, **NO** la compres y **déjala ir**.

Espero que estas dos preguntas te ayuden a tomar mejores decisiones a la hora de consumir y a reflexionar sobre el valor de tus posesiones. Recurre a ellas siempre que pienses en adquirir algo «nuevo».

## La magia de acceder a cosas en vez de poseerlas... y acumularlas

Según Vanesa Travieso, organizadora profesional, **solo utilizamos el 20 % de todas las cosas que tenemos en nuestra casa** [12]. Esto quiere decir que acumulamos mucho más de lo que realmente necesitamos y que si lo minimizáramos, no echaríamos de menos muchos de los objetos que guardamos solo «por si acaso».

¿Qué podemos hacer para evitar esto? Pues, por ejemplo, echar mano de opciones como **el alquiler, el intercambio, la economía colaborativa o el préstamo entre amigos y familiares o en el vecindario**. Gracias a la tecnología, tenemos acceso a servicios que posibilitan que cubramos una necesidad sin tener que comprar, poseer y acumular un objeto. ¿Crees que necesitas esa taladradora que lleva en el trastero años sin usarse? ¿Y ese casco para la bici? ¿Y esa vaporeta? La economía colaborativa consiste en recurrir a servicios en vez de poseer objetos materiales. Es un sistema basado en el **préstamo, alquiler, compra, intercambio o venta de productos en función de necesidades específicas** [13].

Es decir, en lugar de comprar un coche y tenerlo aparcado en el garaje, puedes alquilar uno siempre que quieras, pero sin poseerlo. Esto te permite ser más eficiente, ya que el objeto se aprovecha más, y ahorrar espacio, dinero y huella ambiental.

Existen multitud de aplicaciones y webs en las que podemos intercambiar, prestar o alquilar todo tipo de objetos y servicios: herramientas, electrodomésticos, ropa, vestidos de fiesta, equipaciones deportivas, coches y hasta casas. Tampoco podemos olvidar que en la mayor parte de las ciudades españolas existe una red de bibliotecas públicas con un amplio catálogo de libros, materiales, discos y revistas que ofrecen conocimiento de manera gratuita.

En el capítulo sobre la reutilización, hablaremos largo y tendido sobre este tema y sobre la importancia de alargar la vida de las cosas para aprovechar los materiales y compensar la huella ambiental que ha sido necesaria para fabricarlas. Por eso, te invito a que la próxima vez que necesites algo, pienses en cómo puedes conseguirlo sin comprarlo: ¿quizá alquilándolo a

través de una app? ¿O intercambiándolo por algo que ya no utilizas? ¿Y pidiéndoselo a una amiga? Este simple ejercicio de reflexión hará que reduzcas el volumen de cosas que posees, elimines la culpabilidad que te provoca su falta de uso, **ahorres tiempo y dinero y ganes espacio, libertad y felicidad**. Si no me crees, piensa en tu abuela: no tenía ni la mitad de las cosas que tienes tú y era capaz de vivir.

## Un año sin compras

Si lees o sigues blogs, quizá te hayas topado con alguno que habla del reto de un año sin compras. Como su propio nombre indica, consiste en pasar 365 días sin comprar nada que no sea necesario (se permite adquirir comida, productos de higiene personal y de limpieza y regalos para otras personas).

Cait Flanders compartió el proceso de su *shopping ban* (su nombre en inglés), así como todo lo que aprendió gracias a esta experiencia, en su blog y en un libro muy recomendable, *The year of less*. He leído el testimonio de muchas más personas que también se han atrevido con este reto y todas coinciden en lo profundamente instaurado que está el consumo en el desarrollo de nuestra vida. De hecho, Michelle McGagh —otra practicante del *shopping ban*— descubrió que antes de empezar el reto se había gastado casi quinientos euros solo en cafés para llevar en un año [14].

Personalmente, no he hecho el reto de un año sin compras como tal, pero llevo más de seis años practicando el consumo consciente y meditado y durante todo este tiempo, prácticamente no he comprado ninguna prenda de ropa, más allá de algún básico que necesitara reponer, como una camiseta negra o un vaquero, etc. He restringido también el consumo de artículos prescindibles: cosmética, perfumería, papelería, accesorios, maquillaje, decoración, utensilios de cocina, etc. Si detecto una necesidad, la escribo y busco la mejor manera de cubrirla, bien pidiendo prestado algo si es para un uso ocasional, bien alquilándolo, bien comprándolo de segunda mano; en caso de tener que comprarlo, elijo marcas y tiendas acordes con mis valores.

Tengo que reconocer que no siempre lo he conseguido, pero no me he fustigado por ello. Tampoco he echado nada en falta y por eso no he sentido la necesidad de comprar; muy al contrario, a pesar de poseer menos cosas (he donado, vendido o regalado todo aquello que no usaba y aún lo sigo haciendo), **siento que tengo mucho más**. Procuro que cada objeto que está en mi vida aporte valor, sea de calidad y me emocione.

En los siguientes capítulos, iré compartiendo mi experiencia y dándote consejos que espero te sean útiles para aprender a consumir con cabeza, a no caer en compras compulsivas, a saber sacar partido a lo que tienes y a minimizar tu huella.



### CONSEJOS PARA SIMPLIFICAR TU VIDA Y MINIMIZAR TUS POSESIONES:

- **Aprovecha ocasiones excepcionales**, como las mudanzas, los cambios de armario, el inicio o el final de las clases, Navidad o una limpieza general, **para revisar tus cosas y reducir las**.
- **Cada vez que veas un objeto en tu casa**, por pequeño que sea, **pregúntate**: «¿Lo he usado en los últimos noventa días? ¿Aporta valor a mi vida?». Si la respuesta es negativa, déjalo ir.
- **Empieza a apostar por los regalos experienciales** (escapadas, masajes, un curso, etc.) en lugar de materiales.
- **Deshazte de objetos y prendas que no utilizas afrontando el desafío «30 días de minimalismo»** (*30 days of minimalism challenge*). Con este nombre, encontrarás multitud de ideas, retos y juegos para ir reduciendo la cantidad de pertenencias. Por ejemplo, el primer día te deshaces de una cosa, el segundo, de dos y así sucesivamente hasta llegar al día treinta, en el que tendrías que deshacerte de ese número de objetos. No es necesario que lo hagas todo el mes, tú eliges la duración del reto.
- **Haz limpieza de tus papeles**. Rechaza el envío en papel de propaganda electoral, facturas, recibos bancarios y notificaciones.



- **Di no a los regalos promocionales, a los productos de bienvenida de los hoteles, a los objetos inservibles o a los tickets y folletos** que te dan por la calle. Todos acaban en ese cajón que nunca abres, ocupan espacio y, aunque suelen ser gratis (para ti), han causado un impacto medioambiental hasta llegar a nosotras.
- **Revisa aquello que tiene un valor sentimental para ti;** aunque conserves algunas cosas, ten en cuenta que los recuerdos viven en nuestro interior y, aunque te deshagas de ellas, el recuerdo permanecerá.
- **Mantén tus espacios ordenados y organizados;** serás más consciente de lo que tienes, evitar compras compulsivas y vivir en armonía.
- **Di no a las compras innecesarias practicando el intercambio, pidiendo prestado a amigas y familiares o alquilando** aquello que necesitas. Nada de pasear por tiendas y centros comerciales o visitar webs de marcas; hay que alejarse de posibles tentaciones.
- **Analiza lo que es valioso en tu vida y lo que realmente te hace feliz;** si, por ejemplo, es leer, no hace falta que renuncies a todos tus libros: quédate con aquellos que te aporten valor. Todas tenemos alguna afición que es importante para nosotras y, por lo tanto, tendemos a acumular un mayor número de objetos relacionados con esta; concédetelo.
- **Haz una lista de necesidades** con aquellas prendas y objetos que te gustaría comprar; podrás ver lo que te hace falta y tendrás tiempo suficiente para valorar las opciones disponibles para conseguirlo.
- **Lleva un control de tus finanzas.** Este es uno de los mejores consejos que puedo darte, ya que las compras impulsivas y el consumismo, en ocasiones, **nos llevan a vivir por** encima de nuestras posibilidades por no tener conocimiento del gasto que hacemos. Revisa tu extracto bancario, controla tus gastos y reduce tu deuda; vivirás más tranquila.

## Cultivando nuestro espíritu

Esta esfera me parece aún más importante que la anterior (el orden, la organización y el minimalismo). La falta de autoestima y de conocimiento sobre nosotras mismas hace que nos volquemos en lo material más que en lo espiritual y que llenemos nuestras vidas de cosas que no suman.

**La sostenibilidad es un camino de transformación individual** en muchos aspectos, que nos permite conocernos mejor, crecer como personas, saber cuáles son nuestras prioridades, necesitar menos; en definitiva, darle sentido a nuestra existencia.

No conozco a nadie que haya empezado a llevar una vida más consciente y que no haya descubierto algo sobre sí misma que la haya transformado y la haya hecho evolucionar.

Por eso, para simplificar tu vida y ser más feliz, te propongo que **trabajes el autoconocimiento y dediques tiempo** (no tiene por qué ser mucho, basta con unos minutos al día) a algo que te llene: desayunar sin prisa, escribir un diario, practicar el agradecimiento, pasear al atardecer, etc. Un ejercicio para no perdernos en la prisa, en la multitarea, en la superficialidad y para empezar a vivir nuestro día a día desde la atención, la profundidad y la calma. Estando presentes.

## Cómo empezar a valorar las pequeñas cosas

El *wabi sabi* es una filosofía de vida que puede ayudarte en este camino de redescubrimiento interno. Se basa en aprender a apreciar las pequeñas cosas de la vida, esas a las que normalmente no les prestamos atención, en ser consciente de todo lo que te rodea, valorándolo y respetándolo, con el fin de tener una vida más plena y feliz, a pesar de los contratiempos e imperfecciones de esta [15]. Por ejemplo, leer tumbada en la hierba, un momento de soledad mirando por la ventana, escuchar música o disfrutar de una cena con amigos.

Además del *wabi sabi*, existen otras muchas corrientes que abogan por desacelerar nuestro ritmo de vida y por poner en valor el enriquecimiento interior: la filosofía *slow*, el *hygge* danés, el *mindfulness* o el *ikigai*. Al final, todas buscan lo mismo: que apreciemos esos momentos e invirtamos nuestro tiempo (y nuestro dinero) en cosas que nos hagan más ricos «por dentro», dejando a un lado lo superfluo.



## DOCE IDEAS PARA CULTIVAR NUESTRO ESPÍRITU:

- **Planifica en tu agenda momentos de autocuidado y actividades que te llenen:** haz yoga, practica deporte, realiza una manualidad, teje, pinta, lee...
- **Crea tus propios rituales;** te aportarán calma, felicidad y plenitud: medita cinco minutos cada día, date un masaje en las piernas con aceite, ponte una mascarilla un día a la semana, cambia el café de después de comer por un paseo de quince minutos, haz una cena especial los viernes...
- **Practica el agradecimiento.** Antes de irte a dormir escribe entre una y tres cosas por las que ese día te sientas agradecida. Mirar a nuestro alrededor y dar las gracias por todo lo que tenemos (y que muchas personas no tienen) nos hará valorarlo, ser más positivas y alejar la necesidad de «tener más».
- **Alimenta tu cuerpo y tu mente:** lee, ve documentales, haz cosas que te inspiren, rodéate de personas que sumen, lleva una alimentación saludable.
- **Haz cosas nuevas.** Ve por un camino diferente al trabajo, prueba una nueva afición o actividad...
- **Invierte en trabajo personal y potencia tu autoestima.** Cuanto más te conozcas y más confianza tengas en ti misma, menos necesitarás reforzarte con cosas materiales.
- **Las últimas horas del día aléjate del móvil.** A partir de las ocho de la tarde, olvídate del móvil. Intenta dejarlo fuera de la habitación cuan-

do te vayas a dormir; te ayudará a descansar mejor y disfrutarás de más tiempo para ti.

- **Lee cinco páginas al día de un libro.**
- **Establece tus prioridades y objetivos personales;** los profesionales no son los únicos importantes.
- **Aprende a diferenciar lo urgente de lo importante.** Cuando algo te agobie, piensa: «¿Me acordaré de esto dentro de uno o cinco años?». Si la respuesta es no, relativiza. Solemos estresarnos por cosas que ya no podemos cambiar o porque nos anticipamos demasiado al futuro.
- **Piensa cuál es tu propósito en la vida.** Si tu día a día no está enfocado hacia él, quizá hoy sea el mejor día para hacer algo al respecto.
- **Plantéate cuáles son tus valores e intenta alinear tu vida con ellos lo máximo posible.**

## RECURSOS

### **The Minimalists**

<http://theminimalists.com>

### **Charla TED: «The art of letting go», de The Minimalists**

<https://www.youtube.com/watch?v=w7rewjFNiys>

### **Blogs sobre un año sin compras o *shopping ban***

<https://caitflanders.com/>

<https://www.nytimes.com/2017/12/15/opinion/sunday/shopping-consumerism.html>

<http://www.escarabajosbichosymariposas.com/tag/un-ano-sin-compras/>