

# El arte de ser minimalista.

Como dejar de consumir y empezar a vivir

Autor: Everett Bogue

Traducción y adaptación: Valentina Thörner da Cruz

Copy-Editor: Evangelina Inés Buffa

## Introducción

Imagínate un mundo donde tu vida no esté dominada por las cosas que llevas contigo.

La libertad que viene de un armario que contiene solo un par de prendas estrosas. Solo un par de zapatos.

Tienes la libertad de un horario relajado. Para que puedas perseguir tus sueños.

Imagínate poder trabajar desde cualquier lugar y poder mudarte donde te apetezca.

Imagínate no tener que hacer las tareas domésticas en cada fin de semana. Nunca te olvidarías donde están tus gafas, porque sabes donde están todas tus cosas, instintivamente.

Este mundo existe, solo hace falta encontrarlo.

Estoy firmemente convencido que ser minimalista es la respuesta a muchas de tus preguntas.

Lo sé, porque lo vivo cada día.

Este libro es mi historia minimalista.

Espero que te ayude a encontrar las respuestas.

## **Como todo esto empezó**

En Julio de 2009 dejé mi trabajo y me mudé al otro lado del país. Tenía todas mis posesiones en mis espaldas y 3000 dólares en mi cuenta bancaria.

No tenía planes, no tenía siquiera un trabajo esperándome. Era una época de gran recesión. Todo el mundo me dijo que no debía hacerlo. Que iba a fracasar y acabar en bancarrota, viviendo abajo de un puente con los indigentes y los hippie de la ciudad.

Pero no fracasé, sino que prosperé. Ésta es la historia de mi éxito minimalista. No fue fácil, pero tampoco fue imposible.

Desde entonces he aprendido que puedo vivir donde yo quiero. He vivido en Seattle, Chicago y en Brooklyn. Ya estoy planificando otro viaje a Berkeley en Marzo.

Este libro electrónico es sobre como vivo esta vida.

El secreto está en que ser minimalista te abre un montón de puertas de manera automática.

Simplemente tienes que liberar el espacio mental que ocupas en organizar tu colección de sellos o llevar contigo cajas y cajas de libros que ya has leído. Cuando haces esto, te das cuenta que cada persona en este planeta puede ser mucho más libre de lo que ya está. Simplemente tienen que hacer el viaje ellos mismos.

Sólo tomé tres decisiones fundamentales para dejar mi trabajo.

- 1.Necesitaba tener menos de 100 cosas.
- 2.Tenía que dejar el consumismo y cocinar toda mi comida.
- 3.Tenía que aprender a trabajar en internet.

Los primeros dos estarán cubiertos en este libro electrónico. El tercero es otra historia, pero tal vez mi próximo libro electrónico abordará esta temática.

Este libro electrónico es una crónica de mi filosofía minimalista para llegar al éxito. Explicaré en detalle esta filosofía de vida. Espero que os guste leerlo.

### ***Sobre el autor EVERETT BOGUE***

Everett Bogue es el blogger atrás de [Far Beyond The Stars](#). (Más allá de las estrellas), dónde escribe sobre ser minimalista y vivir una vida creativa.

Fue editor de fotos para el New York Magazine Blog de 2006 a 2009.

Ha vivido en Brooklyn, NY; Portland, OR, and Chicago, IL durante los últimos cuatro meses. Está pasando el invierno en Brooklyn, junto con su adorable novia y su peculiar gato, Lola. Estará en SF Bay a partir de Mayo.

Posee menos de 75 cosas.

### ***Sobre la traducción / adaptación VALENTINA THÖRNER DA CRUZ***

Valentina es la blogger atrás de [Valedeoro – Sostenibilidad y Eficiencia](#), dónde escribe sobre la importancia y las maneras de salvar el planeta en la vida privada y profesional.

Es alemana, pero vive con su marido brasileño Ricardo en Barcelona. Tienen un perrito adorable, que también escribe en Vidadepacco.

Ha vivido en Alemania, Brasil, Uruguay, Guatemala, Ecuador y España. Y pretende quedarse donde está por ahora.

### ***Sobre la copy-editor EVANGELINA INÉS BUFFA***

Eva Buffa escribe el blog [Tu por aqui](#), donde investiga sobre las relaciones entre hombres y mujeres desde su punto de vista de mujer felizmente soltera. Es italo-argentina y vive en Barcelona, cerca del mar.

## ¿Por qué hacerse minimalista?

Hay muchas razones, y no todos siguen el mismo camino o acaban con el mismo resultado.

Si estás leyendo esto, existe una gran probabilidad de que ya hayas respondido a alguna de estas preguntas por ti mismo.

Aquí hay solo algunas de las razones para hacerse minimalista.

- 1.No te gusta tu trabajo.
- 2.Quieres viajar.
- 3.Estás estresado y no tienes tiempo.
- 4.Quieres seguir tu pasión.
- 5.Has comprado todo lo que querías pero no estás feliz.

Por supuesto hay muchas otras razones, estas son solo las más comunes. Yo me hice minimalista por estas razones.

Ser minimalista me ayudó a salir de un trabajo que no me satisfacía. Me ayudó a mudarme al otro lado del país con muy poco dinero. Me ayudó a perder 10 kg. Ahora estoy más calmo y tengo más control sobre mi destino.

## ¿Cuál es tu destino minimalista?

Ser minimalista significa tener la flexibilidad para hacer lo que quieras, cuando quieras.

Piénsatelo. Si tienes gana de hacer una de las siguientes cosas, ¿podrías hacerla?

- ¿Podrías coger un vuelo a Perú este viernes?
- ¿Podrías empezar tu propia empresa?
- ¿Podrías mudarte a Madrid la semana que viene?
- ¿Podrías arreglártelas si perdieras tu trabajo?

Hay poca gente que tiene la libertad de hacer estas cosas. Si estas personas quieren cambiar algo, lo hacen...

Tú podrías ser uno de ellos al hacerte minimalista.

No creo que deberías ser minimalista simplemente por ser minimalista. La filosofía necesita otra razón, y es importante que la escribas.

Piensa en algo imposible. Un objetivo que siempre has querido alcanzar, pero que todos te han dicho que sería imposible. Fija este objetivo para el próximo año.

Y escribe el objetivo en una hoja.

Cuando salí de mi trabajo y cogí el vuelo para Portland, OR, fue fácil porque podía llevarme todas mis pertenencias. Viví una vida sostenible, así que sobrevivir tres meses con 3,000 Dólares no fue difícil. Mucha gente está atrapada en su propia vida por sus pertenencias. Pero la realidad es que no

necesitamos la mayor parte de las cosas.

Aunque te digan lo contrario en el telediario, vivimos en tiempos de abundancia. Puedes tener todo lo que quieras, está todo en la tienda de la esquina. Es importante que te des cuenta que puedes tener todo lo que quieras, pero si te limitas a lo esencial, entonces abrirás todo un mundo de posibilidades para ti mismo. Puedes vivir donde quieras, puedes trabajar donde quieras.

No importa donde estés, las posibilidades están presentes si te libras del equipaje físico, mental y emocional.

Puedes ser libre. Puedes hacer lo imposible.

## **Ser minimalista significa...**

Hay varias razones por las que ser minimalista es un estilo de vida muy ventajoso, y te enseñare algunos en las próximas páginas. Por ahora me gustaría explicarte los tres pilares de ser minimalista.

Son las tres razones básicas que utilicé para adoptar el estilo de vida minimalista. Todas tienen implicaciones profundas sobre tu vida, así como sobre el planeta.

### ***Sostenibilidad.***

Todos sabemos que el mundo está muriéndose. Al Gore lo dejó muy claro. Todos estamos esperando un cambio legislativo desde el gobierno para cortar las emisiones de carbono, pero se retrasa cada día más. Si no hacemos algo, nuestros hijos heredarán un mundo peligroso sin capas de hielo en los polos. No sé como será el mundo en 50 o 100 años, pero sé que no será tal como lo tenemos hoy. Será más caliente y será mucho más difícil cultivar alimentos o ir a la playa.

Podemos sentarnos en nuestros sofás y no hacer nada o podemos elegir adoptar una forma de vida más sostenible. Ser minimalista es una forma de vivir sostenible. No creo que sea la única manera y estoy consciente de que este estilo de vida no es para todos, pero al adoptarlo cambiarás significativamente el impacto que tienes sobre el planeta.

### ***Equilibrio.***

Mucha gente corre frenéticamente por las calles de nuestras ciudades, intentando hacer sus cosas. Esta gente envía mensajes, llama, está estresada y pasan el tiempo consumiendo.

Están gordos y tristes, y no saben cual es el problema.

El equilibrio es un elemento que hemos perdido en los tiempos modernos. Creo que una de las llaves primordiales para que el ser humano sea feliz es un estilo de vida equilibrado. Es un estilo de vida sin sacrificios, sin compromisos. Es una vida donde no estás obligado, forzado, o se te exija de ninguna manera a trabajar por 70 horas a la semana.

Ser minimalista es una manera de conseguir ese equilibrio en tu vida. Al auto limitarte en tu vida a lo más esencial para tu existencia, tendrás más tiempo para ti. Tendrás más tiempo para el deporte y volver a cocinar cenas divinas. Podrás concentrarte en metas profesionales que hacen la diferencia, en vez fabricar otro producto más.

### ***Libertad.***

A mucha gente en este mundo se les ha dicho que se sienten, se callen y paguen sus hipotecas. Esta no es una manera de vivir. ¿Qué pasó con nuestra libertad? Te podrás estar haciendo esta pregunta. Bueno, la respuesta es muy fácil.

Te han convencido de que necesitas todas estas cosas en tu vida, pero no es así. Es una gran conspiración para que las fabricas sigan produciendo. ¿La televisión de pantalla plana que te

compraste? Hay una versión 3D que saldrá en breve y que será mucho mejor. No tendrás otra opción que salir corriendo para comprar una tele con pantalla plana en 3D. O puedes optar por no hacerlo. Destruye tu televisión. Ten más tiempo.

Tal vez no hayas comprado una TV plana, no sé. Aplica esta teoría a cualquier consumo que haces de manera regular. Te aseguro que estás gastando montones de dinero en algo que de verdad no necesitas.

Yo solía gastar mucho dinero en dos cosas: alcohol y ropa. Vivía en Nueva York, tenía que participar. Me iba de marcha con mis amigos para hablar con periodistas sin éxito y amigos que estaban buscando aventuras. Hubo periodos en mi vida en los que me iba de marcha tres a cuatro noches por semana, dejándome en la barra encima de los 80 dólares por noche.

Al final decidí que era suficiente. Quería libertad. Tal vez tu también quieras lo mismo?

Así que basta ya de gastar. Examina seriamente a tus finanzas y decide lo que puedes cortar. Ponte metas. La mejor manera de dejar de gastar es darse cuenta que quieres hacer algo con tu vida. Yo quería trabajar de autónomo y vivir donde yo quería. Así que establecí unas metas. No gastaría mas dinero y empezaría a pensar en mis planes.

Y entonces salté al vacío. Dejé mi trabajo un día, con 3000 dólares en el banco. Decidí que ya estaba harto del sistema, que quería salir. Quiero vivir una vida libre y trabajar por cuenta propia. ¿Y sabes que? No fue tan duro. Me mudé al otro lado del país, acepté ser minimalista y empecé a vivir.

Ser minimalista es la decisión de dejar de gastar y empezar una vida libre.

¿Te apuntas?

## ***El libro que me inspiró***

En mis primeras semanas en Portland, leía muchísimo. No tenía horario fijo, así que la mejor manera de usar mi cerebro era leyendo el mayor número de libros posible. Uno de los libros que leí entonces fue [A simple guide to a minimalist life](#) (*Guía sencilla para una vida minimalista*) de Leo Babauta.

Este libro electrónico se debe a los muchos años de práctica del minimalismo por parte de Leo. Espero que los dos libros puedan complementarse el uno con el otro.

El libro de Leo es simplemente brillante. Explica como él hizo la transición para vivir una vida minimalista, en un lenguaje claro y simple. Explica de forma sencilla los fundamentos para vivir sin muchas cosas en tu vida.

Si no has leído el libro de Leo todavía y la idea de ser minimalista es nueva para ti, entonces creo que es buena idea leerlo ahora.

“Una guía simple para una vida minimalista” es el texto fundamental sobre la filosofía minimalista. Cuesta solo 9,95\$ y el 50% de esto contribuye a financiar mi propio escrito.

¡Gracias!

## **Como tomé la decisión de liberarme a mí mismo**

Siempre he tenido solo pocas cosas, pero ser minimalista no tiene que ver con lo que llevas contigo. Es tu manera de interactuar con el mundo. He pasado los últimos tres años en Nueva York viviendo con muy pocas posesiones, pero he gastado mucho dinero. Nueva York es así, te engulle y te vuelve a escupir sin tu monedero.

### **Hay un momento cuando todo cambia y ya no puedes volver atrás.**

Creo que hubo un punto en mi vida, cuando me di cuenta de cuán gratificante la vida puede ser. Viviendo cada día, cada lugar, consumiendo solo el mínimo, viviendo un poco al margen. Me encanta observar la gente ocupada corriendo de un lado al otro, frenéticamente intentando de financiar sus estilos de vida inflados. Sonrío, y vuelvo a casa a escribir un poco, intentando esparcir un poco más el poco conocimiento que tengo sobre donde he estado, y donde tu puedes ir.

Creo que encontré el punto de inflexión cuando empecé a conocer personas que vivían de la misma manera, con el mínimo, viajando aquí y allá, viviendo de actividades nuevas e interesantes. Yo vi como podían vivir con muy poco y empecé a darme cuenta que no necesitaba ganar tanto dinero (y gastar todavía más) como hacía en Nueva York.

Espero que escribiendo esto pueda encontrar más gente que quiera hacer lo mismo.

### **Poco a poco empecé a dejar de consumir y empezar a vivir.**

El minimalismo es como una habitación secreta que nadie quiere que conozcas, ni que sepas cuanta paz hay ahí dentro. Todos estamos bombardeados por publicidad todos los días, diciéndonos que necesitamos una cosa más, que estaríamos más felices si compráramos más. No es difícil entender como hemos sido condicionados para querer gastar, pero sí es muy difícil revocar el trabajo de (estimado) cientos de miles de millones de dólares de gastos corporativos para que queramos más y más cosas.

### **Las ganancias son infinitas. La libertad no se puede comprar, solo se puede encontrar.**

Allí está, solo tienes que recorrer el camino inverso desde la acumulación de posesiones y gastos, y caminar con nosotros en el camino minimalista.

## Conoce los minimalistas

No soy el único minimalista en el mundo. Hay una comunidad creciente de individuos formidables que se han sumado a la idea de vivir con poco.

### **Minimalistas de habla inglesa**

Leo Babauta es el blogger que se esconde detrás de [Zen Habits](#) y [Minmlist](#). Es el autor de [The Power of Less](#) (*El poder del menos*) y [A Simple Guide to a Minimalist Life](#) (*Una guía simple para una vida minimalista*).

Tammy Strobel es el blogger de [Rowdy Kittens](#). Ella trabaja de autónoma y vive una vida simple y sin preocupaciones en Portland, OR. Es autora de [Simply Car-free: How to Pedel Towards Financial Freedom and a Healthier Life](#) (*Simplemente sin coche: Como pedalear hacia la libertad financiera y una vida más sana*).

Colin Wright es el blogger detrás de [Exile Lifestyle](#) y tiene una empresa sostenible de diseño. Tiene menos de 70 cosas y se muda a un nuevo país cada 4 meses.

David Damron es el blogger de <http://www.theminimalistpath.com/> y [Life Excursion](#). Es el autor de dos libros electrónicos, [Project M-31: Simplify Your Life in 31 Days](#) (*Proyecto M-31: Simplifica tu vida en 31 días*) y [7 Steps to a Minimalist Life](#) (*7 pasos hacia una vida minimalista*).

Adam Baker es el blogger de [Man Vs. Debt](#) (*Hombre contra la deuda*). Se trasladó desde Indiana en Estados Unidos, pasando por Nueva Zelanda, a Tailandia, junto con su esposa y su hija, y se libró de todo lo que tenía para pagar sus deudas.

Chris Baskind es un escritor Eco autor del blog [More Minimal](#). Pedalear con su bici en Pensacola, FL.

Karol Gajda es un viajero perpetuo y el blogger detrás de [Ridiculously Extraordinary](#). Vive con lo que tiene en su mochila y trabaja desde cualquier lugar.

Jules Clancy es una cocinera minimalista y escribe el blog [Stone Soup: Minimalist Home Cooking](#) (*Sopa de piedra: cocina minimalista casera*).

Joshua Becker es el blogger detrás de [Becoming Minimalist](#). Es autor de [Simplify: 7 Guiding Principles to Help Anyone Declutter Their Home and Life](#) (*Simplifica: 7 principios que pueden ayudar cualquiera a liberar la casa y la vida*).

### **Minimalistas de habla española**

En España el minimalismo no está todavía tan difundido como en Estados Unidos, pero ya se pueden encontrar algunos bloggers que se interesan por el tema. Vale la pena notar que la mayoría de estos bloggers se subscriben a la idea de eficiencia, vida sostenible o productividad personal. Así que si tu inglés no es lo que era en su época, échale un vistazo a los siguientes blogs:

El arriba mencionado Leo Babauta también está presente en el mundo español, con el blog [Zen to](#)

[done](#) en español. Desde esta página puedes conseguir también sus libros electrónicos en versión española.

Jero Sánchez es autor de [El Gachupas](#) donde analiza la productividad y los hábitos para una vida equilibrada. Y sin mucha sorpresa la organización incluye lo de no acumular demasiadas cosas con el paso del tiempo.

Miguel de Luis es autor del blog [Sabiduría de Vida](#), donde expone su discreto minimalismo plasmado a la vida diaria. Utilizando la filosofía para guiarle en las compras, buscando alternativas al consumismo y apreciando poesía y arte, está siempre en la búsqueda de más razones para ser feliz.

Alberto Pena es el blogger detrás de [Think Wasabi](#) y autor del libro [Gestiona mejor tu vida](#) y del libro electrónico [Eres productivo](#). Comparte trucos de como cambiar tus hábitos hacia una mayor productividad personal para mejorar el modo en el que trabajamos y vivimos.

Los autores de [MakeMeMinimal](#) se auto describen como “*un grupo de mediocres que hablan y opinan sobre diseño en el mundo real, simplicidad, instrucciones de uso, palabrería, usabilidad y estandarización*”. Sobre todo sus conceptos de Simplicidad pueden resultar interesantes desde un punto de vista de vida minimalista.

Facundo Arena, músico, periodista, productor, y mucho más es autor del blog [Habitó Zen - simplificando las cuestiones](#), donde comparte ideas y sugerencias para organizar la vida hacia una mejor calidad de vida.

Aitor Calero Garcia es el blogger de [Un Cafelito a las Once](#) con consejos para llevar una vida más equilibrada en el mundo de hoy.

Y si necesitas inspiración para mejorar tu dieta hacia algo más sostenible, te recomendamos [Fácil de Digerir](#) de Ana Arizmendi, historiadora, maestra, empresaria y nutrióloga. En su blog explica de forma sencilla como comer mejor, sin complicarte la vida. Porque ¡comer sano es sencillo!

## **CONSUMO**

Gastamos gran parte de nuestras vidas comprando cosas.

¿Por qué tenemos que hacerlo? ¿Para qué nos sirve?

Al desconectarnos del consumismo, encontraremos paz, felicidad, y libertad.

## **100 cosas**

Una persona no puede relacionarse con un grupo de más de 150 individuos. Después de este punto empiezas a ver expresiones confundidas que dicen “Ay, recuerdo tu cara, pero se me ha escapado tu nombre”. Esta es la ley de Dunbar.

Creo que este número también es válido para las cosas.

Tan pronto te pases de tener más de 150 cosas, empiezas a perder tus gafas. No te acuerdas lo que estaba en esta caja, a no ser que le hayas puesto un adhesivo y lo estás mirando.

Puse esta teoría en práctica en Julio del año pasado. Simplemente regalé las cosas que poseía hasta llegar a tener solo 100 cosas.

Sentí la diferencia inmediatamente. No solo sabía donde estaban todas mis cosas (mi segundo par de calcetines rojos, sucios, por debajo de la camiseta gris, también sucia). También me di cuenta de que ya no me preocupaba tanto por ellas.

Como sabía donde y como están mis cosas, ya no gastaba tiempo limpiando y ordenando todo o intentando no perder mis cosas.

Podía poner todo dentro de mi mochila, cambiando de esta forma la definición de hogar. Mi hogar era cualquier lugar donde yo y mis cosas estaban en cualquier momento.

Cuándo volé a Portland en Agosto 2009, mi hogar estaba conmigo. Cuando subí al tren para Chicago, mi hogar estaba conmigo.

“Cien cosas” tienen mucho sentido cuando pensamos en la evolución de la raza humana. Hasta hace más o menos 100 años, la mayoría de nosotros no se podían permitir tener más de 100 cosas, así que nunca desarrollamos la capacidad mental de como poseer tantos objetos.

Desarrollamos la necesidad de tener casas enormes llenas de objetos cuando las fábricas empezaron a producir más cosas de las que necesitamos – necesitaban que compráramos más y así lo hicimos.

Piensa con cuantos objetos se equipa un cazador/recolector para ir al bosque. Muchos menos. Y eso le deja la capacidad mental esencial para conseguir hacer el trabajo.

Cuando tengas 100 cosas, ya no pasarás cada fin de semana haciendo las tareas domésticas.

En vez de esto puedes utilizar tu tiempo para educarte a ti mismo, escribir la estrategia de tu negocio, leer un buen libro o acostarte en el césped de un parque.

Las posibilidades son infinitas. Simplemente tienes que dejar de comprar y donar la mayoría de tus cosas.

## ***Si no lo utilizas – elimínalo. El Sistema-Un-Mes***

Tengo el Sistema-Un-Mes que utilizo para todo lo que tengo. Complementando la regla de tener solo 100 cosas, significa que tengo que utilizar todo lo que tengo por lo menos una vez por mes. Si el objeto no se utiliza por lo menos una vez por mes, entonces lo pongo en una caja-de-salida.

Dependiendo de cuantas cosas tengo al momento, esta caja de salida puede ser una caja física o una lista mental.

Cuando tengo tiempo, miro la caja y me hago un par de preguntas serias:

1. ¿Lo utilizaré este mes?
2. ¿Qué función tiene en mi vida?
3. ¿Lo necesito profesionalmente?
4. ¿Hay una persona que conozco que lo necesite más que yo?
5. ¿Lo puedo conseguir de nuevo en los próximos tres años, si me doy cuenta que lo necesito de nuevo?
6. ¿Lo utilizo por temporadas?

Pasados 30 segundos, las cosas o se quedan o se van. O son útiles o no lo son.

Entonces entrego los objetos a alguien que lo puede utilizar mejor, o hago una donación a una organización benéfica. Y si todo esto falla, lo reciclo o lo tiro.

Esto es un poco extremo para algunas personas, pero creo que vale la pena reflexionar. ¿Cuáles cosas pasarían este examen si tuvieras que hacer estas preguntas acerca de cada objeto que tienes?

Conozco personas que tienen un piano en su sala de estar que no han utilizado en 10 años. En realidad ni siquiera han aprendido a tocar el piano. ¿Cuánto más libre serán sus vidas si decidiesen que no lo necesitan?

Conozco personas que tienen tres coches en el garaje.

Conozco personas que guardan todos los textos de la universidad, aunque nunca más los volverán a leer.

### ***Lista de espera de 30 días***

Aquí tienes una manera absolutamente segura para dejar de gastar dinero.

Anota todas las compras que tengas pensado hacer en una lista de espera de 30 días. Pon todo lo que cueste más de 20 Euros en esa lista.

Puedes hacerlo con todo, menos la comida, ya que estarías muerto en 30 días en ese caso.

Mucha gente compra cosas porque creen que las necesita ahora, pero muchas veces la necesidad tiene más que ver con el ambiente en el que estamos. Estas personas se han dejado seducir por lo que la publicidad quiere que compremos.

Al utilizar la lista de espera de 30 días te darás cuenta de lo que realmente necesitas (que no es mucho).

Así vencerás los publicistas una vez por todas.

## **El ciclo de vida de las cosas**

Mucha gente tiene demasiadas cosas. Entre millones de elecciones en la sociedad moderna, la elección más común es “Por qué no, compremos otro”. Otro gadget de plástico, otro porta velas, otro reposapiés, otra cajita bonita donde guardar las llaves.

Tómate una pausa de este manual por un momento y mira a tu alrededor. Si estás en casa, observa el cuarto donde estás. ¿Qué ves que no hayas utilizado durante un mes? ¿Seis meses? ¿Un año? Si estás en un café, mira dentro de tu bolso. ¿Qué llevas contigo durante meses sin que lo has utilizado nunca?

He conocido personas que llevaban consigo bolsos llenos de cosas inútiles. “¿Para que lo has comprado?” les pregunto. “Algún día servirá”, me dicen. ¿Pero de qué te sirve cuando llegado el día ni siquiera te acordarás que lo compraste?

Piensa por un momento en el ciclo de vida de tu ordinaria, barata e inútil objeto.

1. En algún lugar alguien tiene una idea; harán un Objeto Inútil y se volverán ricos.
2. Lo proyectan, lo elaboran. Envían la idea a un amigo. Hey, que buena idea! Estoy seguro que mucha gente lo compraría y harás muchísimo dinero.
3. Fabrican un par de ejemplares en una fábrica del país. Son bonitos. Cumplen perfectamente los requisitos para ser tan inútiles como tienen que ser. Muy bien.
4. Envían un ejemplar a una fábrica en China u otro país asiático, y la fábrica responde. Si, podemos hacerlo por 10 céntimos por Objeto Inútil. Fabrican 5 millones de ejemplares.
5. Las tiendas gastan sumas indecentes de dinero y recursos para traer estos Objetivos Inútiles en España, donde consumidores españoles gastan su dinero duramente ganado comprando estos Objetos Inútiles porque piensan que les harán felices. O, en el mejor de los casos, los consumidores lo compran para un amigo porque creen que les hará felices a ellos.

Esto es el ciclo de vida de una cosa que no has utilizado dentro de un mes. Puedes sustituir “Objeto Inútil” con el nombre de un objeto real.

La única solución es dejar de comprar las cosas. Para de dejarte seducir por esa pequeña voz que en tu cabeza sigue repitiendo que con un solo objeto más serás feliz. Esto no va a pasar. Estarás feliz por 15 minutos y después volverás a estar triste.

## ***Reflexionando sobre el coste real de las cosas***

Las personas piensan que solo porque han gastado dinero en un objeto, lo tienen que llevar consigo. El problema es que con el paso del tiempo el coste de una cosa aumenta.

Más tiempo vives con un objeto, más tiempo tendrás que proveer por ello.

Si tienes 1.000 cosas necesitas una casa grande. Si tienes 10.000 cosas, necesitas una casa todavía mayor y probablemente también algún espacio externo para guardar más cosas. ¿Qué pasaría si solo necesitaras una casa con una sola habitación? ¿Cuánto menos estarías gastando por tu situación

actual?

Si consideras el coste verdadero de cada objeto en tu vida, te darás cuenta de cuanta responsabilidad tienes y cuanto te ralentizas a ti mismo al no aprovechar la oportunidad de disminuir tus pertenencias.

Imagínate una vida en la que puedas ponerte todo en tus espaldas e irte.

Tendrás más opciones de las que tienes ahora.

Podrías vivir en cualquier lugar. Podrías trabajar desde cualquier lugar.

Las posibilidades son infinitas, así que ¿por qué no intentarlo?

O por lo menos pensarlo.

## ***¿A quién apoyas?***

El consumidor moderno tiene una infinidad de opciones. Si eres minimalista, ¿cómo vas a decidir a quién apoyarás?

Todos hemos ido al Carrefour o a la Fnac, las tiendas de todo a un Euro, o visitado laredoute.es.

Podemos comprar lo que queremos, y mucho de lo que escribo es sobre cómo evitar comprar. Pero la verdad es que de vez en cuando necesitamos comprar cosas. Necesitamos ropa, tenemos que vivir en algún lugar, tenemos que comer.

He pensado mucho sobre este tema muy complejo y no voy a hablar de todas las variables que existen sino que dejaré abierta una buena parte del tema para que la discutas contigo mismo.

Habrán excepciones. En algunos casos no tendrás que elegir si comprar o no (papel higiénico).

Pero con un poco de consideración, estoy convencido que un minimalista puede respetar sus valores y apoyar la gente adecuada cuando es necesario consumir.

### **El secreto del consumo minimalista es simple: apoya a los artistas.**

No estoy hablando de artistas como pintores o escultores. Hay artistas que hacen este tipo de obras y para aquellos de nosotros que compramos pinturas, preferimos que vengan de las manos de un artista. También puedes comprar pinturas hechas por no-artistas – se dice que el 60% de las pinturas mundiales vienen de un único pueblo en China. Estos no son artistas, son obreros de fábricas.

Me gustaría argumentar que hay artistas en nuestro entorno que crean muchas cosas buenas. Un artista es alguien que crea algo con pasión.

Das un voto todos los días con los euros que gastas. ¿Es mejor votar una empresa multinacional o un artista independiente?

## ***Los artistas crean algo en que podemos creer***

Compro mis productos en un mercado orgánico y no en un supermercado de grandes marcas, porque sé que los productores orgánicos se interesan por sus productos. Y eso hace que los precios sean algo más elevados.

He comprado mi ordenador de Apple, porque sé que ellos han diseñado un producto que trabaja mejor para lo que necesito. Aunque cueste más.

Compro el libro de un escritor indie como Leo Babauta, porque tiene pasión por lo que escribe y sabe de qué habla.

¿Crees que Coca Cola o Ikea tienen artistas trabajando por ellos? Tal vez. Pero la mayoría de sus productos están hechos por máquinas en otro país.

¿Esta estantería vale 20 Euro, pero tiene un alma? No.

Estoy consciente que esto dificulta bastante las decisiones a la hora de comprar, pero es una decisión que tenemos que tomar si queremos apoyar algo que haga la diferencia.

Los artistas dan algo de sí que marca una diferencia. El arte puede ser el pastel por el cuál la señora de la panadería se levantó tan temprano esta mañana. El arte puede ser el blog post que has leído esta mañana y del que sabes que el escritor le ha puesto mucho esmero – de manera que produjo una pequeña obra de arte que hizo la diferencia para ti.

Probablemente crees que el arte sea difícil, pero se está poniendo cada vez más fácil. ¿Has visitado etsy.com?

La próxima vez que te compres una taza para el café, considera la idea de comprarte una que fue hecha a mano. Infórmate sobre las tiendas que venden cosas hechas a mano y cuando necesites algo, apoya la señora del barrio que vende mantas hechas a mano.

La próxima vez que quieras comprar un Rioja para la cena, podrías apoyar un pequeño vendedor de vino de tu región.

La próxima vez que quieras comprar imágenes para tu blog en un banco de imágenes, considera la opción de apoyar un artista en Flickr.

La próxima vez que quieras comprar un vestido, no te pases por Mango o Zara. Contacta con una diseñadora de tu barrio para que lo diseñe especialmente para ti.

La próxima vez que compres una bicicleta, no te la compres en un hipermercado. Intenta apoyar una pequeña tienda independiente de deporte.

La próxima vez que quieras comprar un café, ve más allá de Starbucks y cómprate café de comercio justo.

Las opciones existen, y si empiezas a votar con los pocos Euros que gastas como minimalista este año, entonces se harán más populares.

Imagínate que bueno sería si pudieras contar una historia por cada cosa que posees, y como fue creado por un artista.

Estamos saliendo de dos siglos que fueron marcados por las fábricas de la revolución industrial, así que es natural que las opciones alternativas sean todavía un poco difíciles de encontrar.

El punto es que esto no tiene que seguir así para siempre.

Puedes apoyar un artista con cada compra que haces, solo tienes que decidir ir hacerlo.

Podemos apoyarnos mutuamente al comprar el uno al otro, y no de una máquina corporativa.  
Las herramientas existen para realizar este cambio, solo tenemos que aprender a utilizarlas.  
Al comprar este libro electrónico estás apoyando un artista independiente. Gracias!  
El momento de apoyar los artistas es ahora.

## **La era de la abundancia**

A pesar de la recesión, del déficit nacional y todo lo demás, seguimos teniendo un montón de facilidades.

Tenemos agua corriente. En la mayoría de los lugares puedes comprar la cantidad que quieras de lo que te apetezca. El Caprabo está justo a la vuelta de la esquina.

Y aún así seguimos quejándonos “Un mantel de mesa no es suficiente. Necesito tres por 15,99 EUR!”

Y aquí está el problema.

Podemos tener todo, así que la gente compra todo. Cada mes se vuelven adictos a otro nuevo gadget por solo 2,99€ o 159,99€, y no importa cual es el ingreso. La nuestra es una economía a escalas que se ajusta a lo que puedas gastar para comprar basura.

En Portland hay una tienda Outlet del Ejercito de Salvación donde puedes comprar lo que quieras por 1,39 Dólares el medio kilo (pesan incluso tu carrito).

Fui dos veces cuando estuve en Portland y cada vez me encontré con multitudes de personas de bajos ingresos cargando sus carritos con un montón de cosas. La mayoría de lo que se encuentra en este outlet son trastos viejos. Pero estas personas tenían acceso a ello, así que en vez de comprarse una toalla nueva en el Carrefour por 10 euros, compraban 17 toallas horribles y de tercera mano por 20 Euros. No tiene ningún sentido, pero lo siguen haciendo.

Yo me compré una bufanda, era bonita y me costó 49 céntimos.

La misma situación la encuentras en el Passeig de Gracia de Barcelona o en la Gran Vía de Madrid. Por un tiempo trabajé en una tienda de Apple en una zona muy cara. Señoras mayores con mucho dinero entraban para comprar doce MacBook Pro. Simplemente porque tenían el dinero para hacerlo, no porque necesitaran más que un solo ordenador.

Absurdo, pero cierto.

Tenemos que darnos cuenta que tenemos acceso a todo instantáneamente. Si necesitamos algo, podemos salir y comprarlo. No necesitamos diecisiete toallas de tercera mano en el armario. No precisamos tener doce MacBook Pro, por las dudas. Sé que tú no harías cosas absurdas como estas, pero piensa en ello en una escala más pequeña. Compra objetos que necesites ahora, para los proyectos en los cuales estés trabajando. No compres cosas para el futuro, solo porque acabas de recibir tu nómina.

No importa si tu nómina fue de 120.000 Euros o de 350 Euros. El mismo consumismo desmesurado se puede presentar en cualquier ocasión, si tú lo permites.

## ***Y si viajaras sin nada***

¿Te imaginas volar de Barcelona a Madrid con solo un equipaje de mano?

Creo que es muy importante reflexionar regularmente sobre cuáles de las cosas que llevas contigo

siempre son realmente esenciales. ¿Cuáles objetos necesitas de verdad?

Piensa que tan fácil sería moverte de casa si solo tuvieras lo esencial. Que tan fácil sería irte de vacaciones. Que tan fácil sería cambiar de trabajo, porque no tendrías que pagar por una casa grande o alquilar un apartamento enorme.

Yo vivo esta vida, y creo que tú también lo puedes hacer.

¿Qué llevarías contigo si tuvieras que salir ahora?

Pongamos hipotéticamente que tienes que salir de tu casa en este momento. ¿Qué llevarías? Tienes que irte ahora. No hay tiempo para quedarse sentado y pensar en ello.

Esta es mi lista personal:

5 camisetas, 5 calzoncillos, 5 pares de calcetines, 1 jeans, una chaqueta por si hace frio en el destino. El iPhone, el cargador, dinero, la tarjeta de crédito y mi DNI.

Si fuera una emergencia: un saco de dormir, la tienda de campaña, algo de comida y una botella de agua.

Situación menos urgente: llevaría mi ordenador portátil.

Obviamente esta lista es muy corta, pero tampoco poseo muchas cosas más que esto. Piensa en lo que tu llevarías contigo si tuvieras que salir ahora. Haz una lista. Tal vez puedes poner las cosas en tu mochila para ver cuánto pesa. Imagina si tuvieras que andar 20-50 km con esta mochila. ¿Lo podrías hacer?

Es una buena lista mental para estar preparado, nunca se sabe...

Tampoco nunca sabes cuándo querrás irte de viaje de aventura y normalmente estos son más divertidos cuando no estás llevando contigo dos maletas de ruedas y una mochila enorme.

¿Qué llevarías contigo? Piénsalo.

### ***Estás obstaculizando tu potencial (con tus cosas)***

Desde una edad muy temprana has sido inductrinado en una sociedad que tiene más valor por las cosas que por las personas.

Somos lo que tenemos, nos dicen.

Todos te han dicho que querías un piso muy grande o una casa con dos plazas de coche. Podrías utilizar una de las plazas o un cuarto extra para guardar las cosas que no caben dentro de tu casa. La verdad es que una cuarta parte de los estadounidenses tienen un garaje en estas condiciones.

Las cosas simplemente están allí. Las miras y deseas que desaparezcan. Secretamente sueñas que alguien quemara tu garaje, para que no tengas que tomar la decisión de liberarte de estas cosas de verdad.

Encontramos muchas maneras que nos impiden explorar nuestro potencial. Las cosas son una de estas maneras. No queremos encarar la dura realidad de nuestras vidas, constatar que no hemos hecho nada realmente importante hasta ahora.

De manera que preferimos enfocar nuestra atención en otra jornada de reorganización de nuestra colección de sellos.

Un amigo mío, el artista hip hop D.O.V. de [Verbal Graffiti](#) ha perdido todo su trabajo repetidamente cada dos años. En 2003 se quemó su casa. En 2009 su laptop fue robado desde su salón, con años y años de material sin copia de seguridad. La pérdida siempre le dejó desesperado en un primer momento. Decía que era el final de su carrera y que nunca más volvería a producir otro álbum de éxito.

Pero no fue el caso. No hubo repercusiones devastadoras. Seis meses después de haber perdido su ordenador publicó otro álbum. Y tiene otro a medio camino.

Porque la música no estaba en su ordenador, estaba dentro de él. Al perder su ordenador y así limpiar toda la música que no tenía potencial pero que seguía distrayéndole, tuvo la oportunidad de liberarse y de crear su nuevo álbum.

Una pizarra limpia puede ser una motivación muy poderosa para crear.

¿Y si pudieras tener esta habilidad para siempre?

## **Olvídate de los grandes gastos: El secreto minimalista**

Este es el secreto minimalista.

Probablemente ya lo sabías, en algún lugar escondido en tu corazón. Pero la sociedad intenta cualquier cosa para que te lo olvides. Te dice que te sientes, te calles y te compres un par de cosas.

Casi todos en esta sociedad caen en este error fatal. Pasan el resto de sus vidas pagando por haberlo cometido.

Esta elección restringe tu libertad de forma importante para el futuro inmediato, o por lo menos el tiempo suficiente para que no puedas superarlo antes de que seas demasiado mayor.

Muchas personas hacen dos grandes compras en sus vidas que son increíblemente caras y completamente innecesarias, si te posicionas correctamente en el mundo.

1. una casa.

2. un coche.

Tal vez tu tienes el uno o el otro, o las dos cosas.

En muchos lugares necesitas un coche para moverte. Eso se puede entender.

Pero considera lo siguiente: ¿y si vivieras en un lugar donde un coche no es necesario? Hay muchas ciudades donde el transporte público y una bicicleta son el único medio de transporte necesario. Y una bicicleta se compra por tan solo 100 Euros. Tal vez una inversión extra en un casco y ya está.

Si compras una bicicleta vivirás más sano, por más tiempo y la gente inmediatamente pensará que eres más guay.

Las casas son otro tema. Son muy caras y pueden vincular los compradores por mucho tiempo si no se hizo la compra de la mejor manera – por ejemplo cuando no tienes suficiente dinero para permitirte – lo que representa el caso de la mayoría de nosotros.

La alternativa es un pequeño apartamento. Si vives en un lindo piso puedes ir donde quieras, los costes son mínimos y el arrendador se ocupará de la mayoría de los problemas.

Nunca te compres una mega mansión o un cochazo.

## El camino del minimalista

El camino hacia una vida minimalista no es fácil. Me he dado cuenta que mi propia vida, mi viaje hacia una vida más minimalista, tiene pautas cíclicas. Algunos años tengo más cosas, otros me deshago de todo.

No es necesario que cada uno tome la vida de ser minimalista a tal extremo como lo hago yo actualmente. Verás que hay algunas áreas de tu vida que realmente necesitan más simplificación, mientras otras están mejor al no tocarlas.

La reducción de mi propia vida a las cosas más básicas y esenciales para la supervivencia tampoco se ha realizado desde la noche a la mañana. Fue necesario un esfuerzo concertado de dejar de coleccionar cosas. También he tenido que dejar pasar algunas cosas.

### **Ser minimalista tiene sus ventajas.**

1. Menos organización. Si no tienes cosas, no tienes que moverlas.
2. Más barato. Cuando quise moverme al otro lado del país simplemente cogí el avión.
3. Puedo vivir una vida más orgánica. Puedo vivir cada día exactamente como quiero, sin tener que mantener un montón de basura a mi alrededor.
4. Necesito menos espacio. Básicamente puedo vivir donde sea. Mi habitación actualmente no cuesta casi nada y también me sirve como estudio de yoga, porque solo tiene una cama.

Pero para aquellos lectores que están buscando una manera de volverse un poquito más minimalistas desde ahora, ¿cómo se pueden realizar estos cambios?

## ***10 maneras simples para ser minimalista***

1. Limpia una superficie.

No importa si es la barra en la cocina, tu sofá, o el suelo de la sala. Escoge una superficie y límpiala! Coge todos los objetos que encuentres ahí y ponlos en su lugar – su lugar es donde debería estar este objeto, como un armario o una mesa de estudio. El mejor lugar para las cosas es fuera de tu mirada.

Pregúntate a ti mismo al coger cada objeto por separado, “¿Realmente lo necesito?” Si la respuesta es sí, guárdalo en algún lugar. Si la respuesta es no, busca una manera para que no permanezca en tu vida. Recíclalo, dónalo, regálalo o tíralo.

2. Elimina todas las obligaciones.

Mira tu horario, hay alguna cosa que absolutamente odias hacer, pero ¿sigues haciéndolo? Puede ser algo muy diferente para cada persona.

Tal vez miras televisión, pero ya no dan aquel programa que te gustaba tanto. Ahora la tele está comiéndose horas de tu vida, para nada. Elimínalo de tu vida. O quizás estás ayudando a unos amigos con todos sus problemas de ordenadores. Explícales que no te gusta instalar drivers para impresoras y ayudar a todo el mundo con sus antivirus.

Al eliminar las obligaciones, tendrás más tiempo libre para hacer las cosas que realmente son

importantes para ti. Yo utilizo mi tiempo libre para estudiar yoga y leer libros sobre el tema.

3. Camina más lento.

Los budistas lo llaman meditación andante. Yo me he hecho gran aficionado de ir a todas partes más lentamente. En la sociedad moderna todos están corriendo a algún lugar, pero ¿hacia donde? Me encantaría saber la respuesta.

Correr no te hace llegar más rápido a tu destino. De hecho, al apresurarte cometes errores, te puedes hacer daño y tendrás más estrés. Todos estos problemas se acumulan hasta que ya no eres una persona eficiente. Baja el ritmo y notarás que tu productividad mejora.

4. Elimina cosas de tu vida.

Identifica cinco cosas que no utilizas o que no necesitas, o que simplemente están haciendo tu vida demasiado complicada, y líbrate de ellas. Mucha gente guarda las cosas “por si acaso” y en muchos casos nunca las usan. Yo me he puesto la regla de un mes. Si no utilizo un objeto por un mes, no lo necesito.

5. Limpia tu bandeja de entrada de los emails.

Una bandeja de entrada vacía es una condición muy poderosa. Si tienes toneladas de mensajes sin leer, estarán pesando en tu mente. Tómate un momento y vacía la bandeja de entrada. Esto es lo que yo hago normalmente: borra todo lo que no hayas leído en los últimos siete días. La gente te escribirá de nuevo si era realmente importante. Ahora, borra todo los correos basura y lo que no tiene utilidad para ti, como muchos newsletters. Date de baja del mayor número posible de newsletter. Todo el mundo se da de alta para recibir estos emails, pero muy poca gente realmente los lee. Si no es importante, entonces no debería estar en tu bandeja de entrada. Ahora, ocúpate de todos los emails importantes de esta semana, uno a uno, hasta que lo hayas conseguido.

6. Deshaz un amigo.

Algunas personas pueden ser muy estresantes y todos tenemos un amigo o amiga con quien nos gustaría dejar de tener contacto – sea porque la persona siempre pregunta por consejos o por favores, o simplemente porque te agobia. Tomate un momento y bloquea esta persona de todos los servicios que tienes. Bórrala de tu Facebook, de Linked-in, bloquea su usuario en el chat, pon sus emails en la basura. Y prométeme de no contestarle cuando te llame.

Muy bien, ahora ya no tienes que ocuparte de esta persona.

Para algunos eso será muy duro, pero tienes que entender que tu tiempo tiene mucho valor y siempre habrá personas que quieren aprovecharse al máximo de ti. Si solo te rodeas de personas que amas, amarás estar rodeado de estas personas.

7. Toma una decisión importante.

Lo has dejado para otro día, lo sé. Tiene que haber algo por lo que tengas todavía que decidir. Sea la cena del viernes con tu mejor amigo, terminar aquel proyecto en el trabajo. Toma la decisión ahora de hacerlo o no hacerlo. Llama y cancela la cita con tu amigo. O ponte a terminar ese proyecto ahora mismo.

8. Pasa una hora en silencio.

El silencio es muy importante. Te da tiempo de reflexionar sobre tu vida, sobre lo que estás haciendo ahora, lo que estás haciendo mal. Las respuestas importantes te llegarán en los momentos de pausa. Enciérrate en un cuarto, siéntate en la terraza, siéntate en un café y mira por la ventana. Las respuestas vendrán. Lo más importante es que no hagas nada.

9. Borra tu perfil de una red social.

Mucha gente cree que tienen que ser parte de todo, pero es muy importante que seas miembro de la red que te conecta a las personas. Si Facebook se come todo tu tiempo, desengáñate. Si no has visto tu perfil en Tuenti por algún tiempo, contempla la idea de darte de baja del servicio. Menos tiempo te gastes en las redes sociales online, más tiempo tendrás para conseguir cosas importantes.

10. Haz algo que te encante.

Ser minimalista no significa hacer nada. Es darse cuenta de qué es lo más importante para ti. Al eliminar todo lo superfluo, verás que estás gastando menos tiempo manteniendo tu existencia y tendrás más tiempo para hacer lo que te gusta de verdad. Pregúntate a ti mismo: ¿qué es lo más importante para mí? Responde. Y ahora, hazlo.

## ***Haz una hoguera***

Solía vivir en Bushwick, Brooklyn, en una vieja escuela roja con 10 artistas.

Teníamos unas de estas chimeneas de metal donde quemábamos trozos de madera y hasta un sofá un día. Nos sentábamos alrededor del fuego para contar historias. Eso era nuestro momento para compartir, tomar vino o whisky, y ver como estaba cada uno.

Una de mis compañeras estaba mudándose. Tenía dos grandes bolsos de basura llenos de los diarios que ella escribía hacía muchos años.

Era material que le hacía daño cada vez que lo leía. Cada palabra estaba llena de significado, pero sin sentido para cualquier otra persona.

Pero parecía tan permanente para ella. Llevaba estos diarios con ella a donde fuera. No los podía dejar.

### **Le dije que los quemara.**

Los llevamos un día de nieve arriba al techo; colocamos un par de pedazos de manera encima y lo encendimos. Duró 30 min hasta que la última hoja se consumió. Las cenizas se mezclaban con la nieve. Los mismos diarios que parecían tan permanentes, en realidad eran muy frágiles.

Todo es frágil. Cada decisión que tomas es una cuestión de vida y muerte de una realidad. La bueno es que tu puedes elegir a cual destinación quieres llegar. Quieres seguir arrastrando contigo 15kg de papel por la vida – ¿unos diarios que recuerdan una separación dolorosa de hace muchos años?

Yo dije que no. Nada te obliga llevarlos contigo. Claro que puedes decidir llevártelos, pero sería como un pájaro que decidiera amputarse las alas. Nunca volarás al sur para huir del invierno. Nunca podrás pasar página para una nueva relación, porque estarás llevando la anterior relación contigo en

dos grandes bolsas de plástico.

Considera la opción de quemarlo todo. Tal vez hasta lo disfrutes.

## **Porque simplemente tienes que saltar**

Hay veces que haces un trabajo que odias, viviendo en una casa que odias, y no sabes porque te sientes tan horriblemente miserable.

En esos momentos es hora de saltar. Ahorra 1.500, 3.000 Euros y vete a hacer paracaidismo.

Sé que para algunas personas la idea de dejar todo atrás da mucho miedo. Has trabajado mucho para poder hacer este trabajo. Has invertido tanto para que este piso tenga este aspecto tan perfecto.

Pero sigues insatisfecho.

Lo que te falta es un poco de aventura.

Lo que te está inhibiendo es un miedo sin fundamento que nunca desaparecerá.

Tenemos que comprobar por nosotros mismos que el miedo no tiene justificación. Porque realmente no lo tiene. El mundo no es tan difícil como te lo dicen en la tele. Una de las maneras más fáciles para gastar tu vida es quedarte en la mediocridad. Sin moverte, sin cambiar, esperando que algo pase.

En estos momentos tienes que saltar. No lo pienses, simplemente deja todo atrás. Estos momentos son muy poco frecuentes, pero son excepcionales.

Deja todo atrás y mira lo que viene después.

## ***Tíralo todo***

Algunas veces no es suficiente liberarse de una cosa por vez.

Simplemente hay demasiadas cosas y te quedarás los próximos 15 años organizando todo.

En este caso tienes que quemarlo todo. De verdad.

Soy un aficionado de los pasos simples, como ya he dicho algunas veces. Pero hay veces que 15.000 pequeños pasos no te llevan a ningún lado.

Hay momentos en que la destrucción del trabajo de tu vida es lo mejor que hayas hecho jamás.

Cuando quemar los contenidos de tu armario te libera.

Cuando cortar con todos tus amigos y buscarte nuevos es la mejor decisión que has tomado en tu vida.

Ese es el último paso y no lo deberás decidir a la ligera. Pero si estás tan estancado en un lugar que no puedes ni respirar, entonces tal vez esta sea la única opción. La última salida.

Tal vez te cueste 100 años abrirte el camino por la selva y subir al acantilado para llegar al próximo nivel – o puedes simplemente saltar y emerger más fuerte.

## **Éxito**

Las personas con más éxito encuentran maneras de optimizar el propio tiempo.

No se dejan distraer por lo que no es importante.

Este capítulo te proporcionará las habilidades necesarias para conseguir el éxito minimalista.

## ***Ser minimalista significa adaptarse***

### **Acéptalo, hay demasiadas personas.**

En el mundo hay carreteras repletas de trabajadores. Cuando cojo el metro en Nueva York, me da miedo ver miles de caras tristes corriendo de un trabajo al otro. El precio de la gasolina está subiendo mientras escribo esto y no creo que vaya a bajar pronto. El calentamiento global es otro problema.

Hacerse minimalista es una solución hacia estos problemas. Hemos decidido de no participar, de decir basta. Hemos decidido ser el ciudadano modelo de una nueva generación sostenible.

Algunos minimalistas cultivan su propia comida, otros rehúsan tener un coche, otros tienen menos de 100 objetos.

Muchos minimalistas, incluso yo, hemos decidido dejar de participar en el sistema de las fábricas que ha dominado nuestra cultura por más de 200 años. Estas personas trabajan de autónomos, gracias a Internet.

### **Necesitamos un nuevo sueño americano.**

En la mitad del siglo pasado hubo un gran movimiento para que todo el mundo adoptara la idea de la familia feliz. Una casa unifamiliar. Un coche grande. El sándwich para llevar. Papá se fue a la fábrica para trabajar, y mamá hizo un sándwich de queso para Pepito.

### **La crisis acabó con este sueño.**

La sociedad mira horrorizada como los dos padres ahora trabajan 60 horas por semana y Pepito empezó a fumar porros en la sala, jugando a la Wii.

### **Esa no era la idea.**

Con el cierre de muchas grandes fábricas las personas se preguntan, ¿y ahora qué? Nuestras escuelas siguen enseñando a nuestros hijos que lo mejor es estarse quietos, sentaditos, porque el trabajo de fábrica vendrá.

Solo que ya no vendrá. Para muchos de nosotros ya no hay trabajo. Por lo menos no de la manera que lo hemos definido durante las generaciones pasadas.

Durante los últimos años he visto muchos amigos debatir esta cuestión. Muchos se sienten frustrados. Mandan cientos de currícula a infojobs.net y monster.es y nunca reciben una respuesta. Duele y aumenta la frustración.

La primera reacción para muchos es sentarse y esperar que el gobierno resuelva el problema. Puede ser una solución, pero Zapatero ya está bastante ocupado con la crisis, con la Unión Europea y con salvar los bancos.

Algunas personas hasta quieren que el gobierno les prohíba consumir comida basura, ¿pero es esa responsabilidad del gobierno? No.

Tenemos que tomar las riendas en nuestras manos y cambiar la sociedad desde la base.

Hacerse minimalista es una manera de conseguirlo.

## ***Por qué no has hecho nada con tu vida (todavía)***

Tic tac tic tac

Estás envejeciendo. Lo sé, porque me pasa lo mismo.

El sentido de auto preservación es opuesto al verdadero sentido de nosotros mismos: hacer algo muy bueno en algún punto de nuestras vidas.

Dejar una herencia.

Algo que valga la pena recordar.

El único problema es que no has empezado todavía. Mientras tanto estás haciendo compras, estás pagando otra cuota de tu crédito estudiantil. Querías moverte, pero tienes la impresión de que ya es tarde.

Pues, estoy aquí para decirte que no es demasiado tarde.

Pero tienes que empezar con algo y lo mejor es empezar con eliminar todo lo que te distrae.

Necesitas enfocarte en lo importante o será un desperdicio.

## **La mejor guía para la semana de trabajo minimalista**

Según los datos de la Unión Europea cada español trabaja aproximadamente 41,1 horas por semana, lo que está ligeramente por encima de la media comunitaria de 40,4 horas. Sin embargo hay que destacar que la mayoría de las empresas no contabilizan ni pagan las horas extras, así que, empujados por la crisis, muchos españoles acaban trabajando mucho más de lo que dicen las estadísticas.

Es una locura, nos estamos matando. No nos ha de sorprender que ya no tengamos tiempo para desayunar y cocinar la cena, y menos para el deporte o pasar tiempo con nuestras familias.

La crisis ha aumentado estos problemas, porque la gente tiene miedo de perder sus trabajos si no hacen horas extras.

### **El problema es que la recompensa llega solo con la jubilación.**

Lo peor de esta ecuación es la idea de que gastemos toda nuestra juventud esclavizados a un trabajo para que algún día podamos jubilarnos en una playa bonita, cuando llegemos a los 70 años.

Tengo noticias para ti: probablemente no llegarás a los 70 años trabajando 70 horas por semana.

No digo que tienes que dejar de trabajar. Todo el mundo tiene que trabajar para ganar el dinero que necesita para vivir. Pero muchas horas extras en la oficina son una señal de que estás trabajando en un ambiente lleno de miedo.

### **Ya es hora de empezar a trabajar menos.**

El mejor momento para empezar a trabajar menos era hace cinco años. Pero si te perdiste esa oportunidad, entonces el mejor momento es ahora.

Tienes miedo de no ser lo suficientemente bueno, así que acabas trabajando horas extras para probarle a tu jefe y a ti mismo que eres útil. Esto es lo contrario de lo que deberías hacer. Tienes que demostrarte a ti y a tu jefe que eres tan útil que ellos no pueden prescindir de ti, y para que esto pase tú y ellos tenéis que saber que vales lo suficiente como para irte a casa a una hora decente del día.

Y la verdad es que eres bueno. Tu jefe necesita que hagas tu trabajo, porque lo que haces es importante. Si lo que haces no es importante, necesitas buscarte una empresa que te apasione.

## ***Porque da igual si eres autónomo o una abeja de oficina***

Desde agosto trabajo como autónomo, pero antes de esto estuve tres años trabajando en las oficinas de una revista en Nueva York. Mientras estuve allí, desarrollé unas estrategias para apropiarme de mi horario. Espero que estas estrategias te resulten igual de útil para tu vida laboral.

Estos consejos son aplicables tanto si trabajas desde una oficina como si lo haces desde tu salón.

No podría estar trabajando desde cualquier lugar ahora mismo, sin una ética sostenible de trabajo que desarrolle mientras trabajaba en aquella revista.

Tienes más posibilidades de estar trabajar demasiadas horas si eres autónomo que cuando trabajas desde una oficina, porque todo tu dinero depende de tu habilidad de generarlo.

Sé consciente de tu horario laboral autónomo, porque si no lo monitoras, la flexibilidad puede ser más peligrosas que cualquier trabajo común.

Si te despiden, es tu culpa, no la mía.

Cualquiera de las sugerencias a continuación puede ser objeto de mal uso. Tienes que realizar las modificaciones de tu horario de trabajo con una actitud decisiva, pero consciente. La idea de fondo de la mayoría de estas sugerencias es que hagas mejor tu trabajo, te hagas indispensable y te vayas a casa a una hora decente.

No utilices estos consejos para dejar de hacer bien tu trabajo – eso te puede garantizar la mejor manera de quedarte en el paro si no sabes como los otros perciben lo que estás intentando conseguir. Mira a tu alrededor. No cumplas todas estas sugerencias al mismo tiempo. Asegúrate de que puedes reajustar los cambios si tus colegas (o tu jefe) se ponen a la defensiva.

Utiliza estos consejos de forma sabia y pronto estarás trabajando 30 horas por semana. Utilízalos sin criterio y pronto estarás trabajando 0 horas por semana. No soy el responsable si pierdes tu trabajo, o si te descubren, o si actúas de manera inapropiada.

Después de estas advertencias, te puedo decir que utilice todas estas técnicas trabajando en la oficina y también desde casa, y he tenido mucho éxito con ello.

## ***21 maneras de tomar el control de tu trabajo***

1. Muy probablemente puedes hacer tu trabajo en menos tiempo.

Hay esta idea rara de que necesitas 8 horas para tu trabajo. El problema es que con esta mentalidad te pondrás a extender tus tareas hasta que cubran estas 8 horas. Conozco personas que llenan su tiempo navegando en Facebook o leyendo los periódicos. Podría ser tiempo perdido que podrías aprovechar yéndote a casa más temprano. Haz una lista de todas las tareas que tienes que hacer en un día común y corriente. Ahora estima cuanto tiempo necesitas para cada uno de estas tareas. Quita de estas estimaciones un 25% e intenta que quepa todo. Ahora ya solo estarás trabajando 6 horas por día. Muy bien.

2. Ponte un horario de salida.

Nuevos proyectos siempre llegarán a tu mesa a las 5:59pm. Es inevitable, porque tus colegas se quedarán trabajando sobre el problema todo el día y te lo presentarán justo antes de irse a casa. Al ponerte un horario de salida las personas empezarán a entender que no te pueden mantener ahí por más tiempo, así que te pasarán las cosas urgentes más temprano. Solo tú puedes tomar la decisión de esperar hasta mañana.

3. Hazte indispensable.

Una de las mejores maneras de trabajar menos es hacerte tan importante en lo que haces que no pueden hacer nada sin ti. Lo haces siendo excepcional, siendo genial, siendo tan efectivo e inteligente en tu trabajo que nada puede llegar al nivel que tu tienes. ¿Suena difícil? Es mucho más fácil de lo que crees. El secreto es enfocarte en lo que es importante para ser el mejor o la mejor en tu trabajo.

4. Sé un líder.  
Nadie cuestiona cuando el jefe se toma una pausa de dos horas o se va a casa a las 5pm. Es porque son líderes y tu también necesitas serlo si quieres escaparte de la monotonía del lugar de trabajo. Empieza a liderar proyectos. Toma decisiones rápidamente y muestra iniciativa. La gente empezará mirar hacia ti; te dejarán trabajar menos, porque sabrán que cuando haces algo lo haces excepcionalmente bien.
5. Aprende a delegar.  
Unas de las habilidades que cualquier persona puede aprender es dejar que otras personas trabajen por ti. Si tienes personas trabajando por debajo de ti, tienes que aprender a confiar en lo que hacen. Hay un montón de tareas que es mejor que haga alguien que no seas tu. Deja las tareas repetitivas y poco interesantes para un becario o alguien con menos experiencia que tu. Date a ti mismo el tiempo de trabajar en problemas más relevantes. Lo importante es que te concentres en el trabajo que tienes que hacer y dejar que todos los otros se concentren en lo que ellos tienen que hacer. Si no confías en que alguien que trabaja para ti lo haga bien, entonces será mejor encontrar otra persona para ese puesto.
6. Elimina las tareas innecesarias.  
Cada puesto de trabajo tiene sus tareas inútiles que cinco años atrás alguien encargó a alguien de hacerlo y hasta hoy simplemente se siguen haciendo. Haz una lista con tareas tontas que tienes que hacer e intenta automatizarlas, delegarlas o simplemente deja de hacerlas. Tal vez nadie se dé cuenta, tal vez no era necesario que lo hicieras.
7. Aprende a vivir con menos.  
Mucha gente trabaja mucho porque tienen un estilo de vida que no es sostenible. Tienen dos hipotecas y dos coches. Salen a cenar todas las noches y van de marcha, y tarde o temprano necesitarán ganar 100.000 euros al año para pagar su estilo de vida. Si aprendes a vivir con menos, podrás trabajar menos tiempo. Si solo necesitas 1.000 Euros al mes, entonces es suficiente que ganes 18.000 al año (considerando los impuestos). Esto se refleja en un mundo lleno de oportunidades que crecerán al proveerte más de lo que un trabajo aburrido podría ofrecerte.
8. Siempre habrá un mañana.  
La mayoría de los proyectos se miden en meses o años para terminarlos. Sé consciente de que estarás trabajando en una tarea por un tiempo, pero que también necesitas tomar tu tiempo para descansar y recuperarte para el día siguiente. Todos necesitamos equilibrio o llegarás a quemarte. Así que vete a casa a las 5:00, vuelve a las 9:00 y empieza a trabajar de nuevo. El proyecto no se irá a ninguna parte durante la noche, confía en mí.
9. Deja de apagar fuegos.  
Siempre habrá este colega que tiene problemas que “hay que resolver ahora mismo. Es una emergencia.” No te lo creas, nada es una emergencia. Diles que entiendes su problema, pero que estás muy ocupado en este momento y que necesitas terminar una cosa. Contáctale nuevamente dos horas más tarde y ya verás que las emergencias han sido resueltas por los que las

provocaron. Si corres por el mundo resolviendo los problemas de otras personas todo el día, entonces nunca conseguirás terminar tus propios proyectos.

10. Aíslate.

Enciértrate en tu oficina y no salgas hasta que el trabajo se haya terminado. Cuando la gente te llama, diles que te manden un email para que les puedas responder cuando tienes tiempo. Si la gente constantemente se acerca a tu mesa para preguntarte cosas o para hablar un poquito, entonces no conseguirás terminar tus cosas. Las preguntas se deberían preguntar por email. Hablar un poquito es para la hora del café o después del trabajo, una vez por semana. Si no tienes tu propia oficina, ponte los cascos como si escucharas música.

11. Evita las reuniones como las plagas.

Las reuniones chupan el tiempo hasta que ya no queda nada. Nadie nunca consigue resolver nada en una reunión, así que puedes parar a hacerlas. Las personas se reúnen porque no saben lo que tienen que hacer, no tienen ni idea, así que confían en que otras personas sí lo sepan. Si es necesario discutir algo importante, organiza una reunión. Pero una reunión diaria para mirar los reportes no tiene sentido; hay mejores maneras de optimizar el trabajo sin interrumpir el horario de todo el mundo para que puedan sentarse con sus Blackberries y soñar un poco mientras todo el mundo habla.

12. Toma la iniciativa en proyectos importantes.

Aprende a ser un líder cuando están surgiendo proyectos importantes. Elige bien cuales proyectos valen la pena y cuales no te interesan. En la mayoría de las oficinas hay tareas “importantísimas” que en realidad nunca llegarán a nada. Evita estos proyectos. Cuando veas un proyecto que dará resultados impresionantes, entonces dedica todo tu tiempo disponible para llegar a esos resultados.

13. Deja morir los proyectos que no son relevantes.

Parecido al punto anterior, pero diferente. No te sumes a proyectos que sean estúpidos. Deja que la gente estúpida haga estos proyectos y concéntrate en lo que traerá resultados. Nadie nunca fue promovido por haber terminado un proyecto que no interesa a nadie.

14. No te asocies con el grupo de la máquina de café.

¿Conoces estas personas que siempre están parados frente a la máquina de café, quejándose y reclamando que la vida es muy difícil? Siempre encontrarán una manera de callar tus ideas y convencerte que todo es imposible. Para de hablar con esta gente. Están en todas partes y son muy inútiles. Normalmente son gente que está harta y cansada de si misma y sus trabajos así que todo lo que consiguen es ser negativos. Aparta esa gente de tu vida.

15. Sé positivo.

Ser optimista puede mejorar muchas situaciones. Cuando estás discutiendo un proyecto importante – algo que tu crees que será la bomba – y sales super entusiasta y optimista – la gente empezará a verte como un líder natural. Tampoco rebajes las ideas de otras personas que piensas que no se realizarán; en vez de esto dales consejos para que puedan ir en una dirección con éxito.

16. No chequees tu correo cada cinco minutos.

Estar sentado frente a tu ordenador clicando en el botón recibir/enviar no tiene sentido. Al chequear tu email cada cinco minutos te estás interrumpiendo en tu habilidad de concentrarte en algo que tienes que resolver. Ponte horarios específicos cuatro veces al día para mirar y responder a los emails, el resto del tiempo estarás trabajando en los proyectos importantes.

17. Deja de utilizar los mensajes de voz en tu teléfono del trabajo.

Chequear los mensajes de voz de tu teléfono es un proceso que te llevará 10 minutos, así que deja de hacerlo. Las personas deberían escribirte emails para preguntarte cosas, en vez de gastar el tiempo hablándote por teléfono. Para evitarlo puedes grabar un mensaje en tu contestador diciendo que normalmente no escuchas los mensajes muy a menudo y que por lo tanto es mejor enviar un email.

18. “Estoy demasiado ocupado para hacerlo ahora mismo”.

Esta es la mejor disculpa contra estos proyectos aburridos que te llegan. Simplemente diles que estás demasiado ocupado con otras cosas, o que tienes que cumplir un plazo, así que no puedes ayudar ahora, pero quizás en un día o dos. La mayoría de estos proyectos ya se habrán resuelto en un día o dos o quizás otra persona se estará ocupando de ellos. Solo tienes que saber distinguir entre los proyectos interesantes y los aburridos; no querrás utilizar esta excusa para algo que puede hacer una diferencia en tu camino.

19. Concédete 20% de tu propio tiempo para tus propios proyectos.

¿Has escuchado de la regla de del 80/20 de Google? Por si no lo has escuchado nunca, deja que te haga una introducción. Google deja que sus empleados trabajen 20% del tiempo en proyectos de su propia elección. Gmail salió de uno de estos proyectos. Ponte la prioridad de darte el tiempo para trabajar en tus propios proyectos mientras estás en el trabajo, aunque tu jefe no esté de acuerdo con la idea. Generarás algunas ideas realmente maravillosas durante este tiempo.

20. Empieza a hacer la transición al trabajo desde casa.

Mucha gente experimenta un aumento de productividad cuando empieza trabajar desde casa. Cuando estuve trabajando en aquella revista, poco a poco cambié a trabajar media jornada desde casa. Estuve trabajando en una red de blogs, así que pareció natural dejar que los empleados trabajaran desde casa durante la semana (en sus pijamas, claro). Conseguía hacer muchas cosas más durante estas mañanas en casa que cuando estaba en la oficina y también pude sentarme en la cocina, tomarme un café y un desayuno mientras trabajaba. Intenta convencer a tu jefe que te de un periodo de prueba de 3 semanas durante la cual trabajas desde casa un día por semana. Demuestra a tu jefe que has incrementado tu productividad del 200% en este periodo. ¿A lo mejor te permitirá trabajar más tiempo desde casa?

21. Si odias tu trabajo...

¿Realmente puedes decir que te gusta tu trabajo? Mucha gente tiene trabajos sin salidas, porque creen que tienen la obligación de quedarse. Pues déjalo, si puedes. Toma la decisión de cambiar a otra área, o empieza un negocio desde casa en tu tiempo libre. Si pasas la mitad de tu vida en el trabajo, entonces no vale la pena que te odies la mitad de tu vida. Puedes hacer algo mejor;

puedes hacer cualquier cosa.

## **Como compensar un minimalista**

El salario que recibes por tu trabajo no debería tener ninguna correlación con el tiempo que pasas trabajando.

Durante una semana media podemos observar mucha gente hipotecando su propio tiempo para el lucro de alguien más. Están tristes porque no saben en donde se han equivocado.

La semana laboral del minimalista no se basa en pasar 40 horas intentando estar ocupado.

Es sobre gastar una pequeña parte de tu tiempo muy bien empleado para hacer un trabajo tan poderoso que te reporte beneficios.

No todo el trabajo es igual y un minimalista entiende esto. Preferimos leer un libro, o viajar hacia nuevos lugares que presionar botones en Starbucks.

Reconoce el trabajo para el cual tienes la capacidad y que vale 500 o 1000 Euros por hora de trabajo importante. Ganar 1000 Euros de una hora es mucho más valioso de 40 horas por 15 Euros. Si gastas tu tiempo trabajando para llegar a esta hora de 1000 Euros entonces empezarás a tener más de estas horas. Eso es la mágica del enfoque minimalista.

## **Como sobrevivir a la Crisis (si termina...)**

El mundo es un lugar muy inestable. Hay buenas posibilidades de que si tienes un trabajo estable y seguro ahora mismo, la inestabilidad de la economía mundial llegará a ti en algún momento.

El sistema de fábricas que ha dominado el mundo occidental está en declive. El hecho que estés leyendo este libro lo demuestra. Las personas empiezan a darse cuenta que comprar una televisión plana aún más grande no les hará más feliz.

Mucha gente pensó que era muy tonto de mi parte dejar mi trabajo bien remunerado, seguro y estable. Justo en medio de la mayor crisis de los últimos tiempos.

Pero empiezan a darse cuenta que las cosas no son equivalentes a la felicidad, y que pueden compensarlo limpiando sus trasteros y viviendo una vida más simple. Muchas personas ya trabajan menos y persiguen proyectos que son importantes para ellas.

¿Alguna vez has soñado ser un artista? Ahora es el momento.

Ser minimalista me ha enseñado mucho sobre cómo sobrevivir bajo cualquier tenor económico. Déjame compartir dos secretos contigo.

### **Realmente solo necesitas dos cosas.**

La primera cosa es la comida. La segunda es el hogar.

La comida no necesariamente tiene que ser cara. En realidad las verduras frescas pueden ser bastante baratas. Deja de comer en restaurantes todos los días, aprende a cocinar buena comida.

El hogar tampoco tiene que ser caro. Mucha gente compra casas con más cuartos de los necesarios. Alquila un piso simple con justo el lugar necesario. Verás mucho más tu familia, tendrás menos

espacio para rellenar de cosas inútiles y pasarás más tiempo fuera divirtiéndote.

**El último secreto es todavía más simple:** no necesitas nada más.

Comprar no te hará más feliz.

Puedes estar bien con unos buenos pantalones y cinco camisetas. Nadie te obliga a actualizarte al último gadget, porque tu viejo móvil hace llamadas igual de bien que el próximo.

La gente que tiene problemas con esta crisis no cambia la manera de gastar el dinero. Esta gente ha perdido sus trabajos y no pueden sustentarse. Simplemente siguen comprando y comprando y no se dan cuenta que una vida más simple es más sana, mejor y, sobre todo, sostenible.

Si vives tu vida de esta manera, puedes sobrevivir a la crisis. Si empiezas a vivir tu vida de esta manera, podrás sobrevivir intacto a lo que queda de crisis.

## Como salvaguardar tu tiempo

En tiempos modernos hemos conseguido encontrar cientos de miles de maneras de utilizar la mayor cantidad de tiempo posible.

Hemos llegado al punto en que la gente no puede bajar la velocidad. Cuando lo hacen, se sienten incómodos al estar quietos.

Para algunas personas es imposible quedarse en el momento presente sin buscar una distracción.

Pensamos que siempre tenemos que estar conectados. Pensamos que tenemos que responder cada email en el instante en que llega, sino la sociedad nos dejará atrás.

Pensamos que tenemos que correr todos los días como locos desde el metro hasta el bar para el café, desde el bar al trabajo, porque de lo contrario alguien pensará que no valemos lo suficiente.

Nada de esto es verdad. De hecho está cada vez más claro que la gente que decide de salir de este sistema de reacción constante es mucho más efectiva respecto a las personas que siempre están conectadas con el matrix.

**Ahora mismo, en este momento, tienes que reclamar tu tiempo.**

Algunas de las personas más efectivas que conozco, tales como Leo Babauta o Tim Ferriss, han realizado que estar siempre conectados es contra productivo. Los dos han escrito sobre esto extensamente en sus libros, *The Power of Less (El poder de tener menos)* y *The 4-Hour Work-week (La semana laboral de cuatro horas)*, explicando cómo bloquear tu tiempo puede generar muchas más ganancias que no hacerlo.

La razón es muy simple: si siempre estás conectado, siempre estarás reaccionando. Cada pedido que viene tiene que ser atendido inmediatamente. Eso significa que estás dividiendo tu tiempo entre los proyectos importantes en los cuales estás trabajando y las pequeñas cosas estúpidas que van llegando de cuando en cuando.

Por ejemplo, me pueden llegar dos solicitudes de @evbogue en Twitter mientras estoy escribiendo esto. Serán preguntas sencillas o peticiones para promover alguna cosa. Si hubiese respondido a estos pedidos inmediatamente, no habría escrito los últimos párrafos.

### **14 maneras de salvar tu valioso tiempo**

De lo contrario puedo esperar una hora, hasta que termine estas paginas. Después podré responder a 5 tweets de @evbogue y a un correo electrónico, todos de una vez.

Cambiar constantemente de una actividad a la otra le resta valor a tu vida.

El tiempo es probablemente la cosa más preciosa que tenemos en este momento, y es solo tuyo.

**Es el momento de ser firme; rescata tu tiempo valioso.**

1. Ponte horarios fijos de trabajo.

Mucha gente deja que las horas de trabajo entren en cada momento del día. Sobre todo los trabajadores autónomos que trabajan con internet, como yo, corren este riesgo más que los que

trabajan desde una oficina. Siempre hay algo para hacer y nunca tienes tiempo suficiente para todo. Ponte horarios específicos cuando estés trabajando en tu trabajo, y respétalos. Por ejemplo, hoy trabajaré desde la 13:00 hasta las 17:00. Después aprovecharé este hermoso día para leer el nuevo libro de Seth Godin, Linchpin.

2. Finge que no estás ahí.

Cierra la puerta con llave, no dejes entrar a nadie. Escóndete bajo la mesa. Es más fácil trabajar desde cualquier lugar o tener tu propio despacho, pero hay muchas maneras de hacer como si no estuvieras ahí. Se creativo!

3. Responde a todos los e-mails con decisión.

No te quedes sentado delante de tu ordenador apretando el botón del enviar/recibir una y otra vez. El trabajo no se mide en cuantos emails consigues contestar. Nunca fue así. Trabajo es encontrar soluciones para problemas, a no ser que seas un productor de widgets, lo que muchos de nosotros ya no es, ya que todos estos trabajos ahora están en China. Necesitas dedicar tiempo a pensar en soluciones, y no lo podrás hacer si siempre estás esperando que nuevos e-mails lleguen a tu bandeja de entrada.

4. Dedicar un momento a Twitter.

Igual que con el correo, deja de apretar el botón de actualización en Twitter. Créeme, no será de ninguna ventaja actualizar constantemente 50 mensajes de 140 caracteres que entran en tu cuenta cada 30 segundos. Y ya que estamos, no te hagas seguidor de 50.345 personas en Twitter. Yo no puedo tomar en serio gente que haga esto. No hay manera de que vayas a ver mi mensaje en Twitter si sigues a tanta gente. Sigue a máximo 150 personas. La ley de Dunbar también es válida en este ámbito. Sigue a las personas que te interesan, no sigas a gente que no te interesa. Así de simple.

(Si quieres que alguien te siga en Twitter, intenta retweetear algunas de sus historias.

Normalmente es la mejor manera de despertar el interés hacia tu trabajo personal. Hay muchos perfiles falsos en Twitter y de vez en cuando es difícil saber a quién seguir).

5. No te prestes a apagar fuegos.

Siempre habrá emergencias laborales no-urgentes, pero tu no eres del departamento de los bomberos. Los fuegos normalmente llegan a tu mesa a las 5:59pm y necesitas por lo menos una hora para apagarlos. En la mayoría de los casos las emergencias se podrían haber resuelto antes de transformarse en emergencias, si solo alguien hubiera prestado un poco más de atención. Deja claro que no te vas a ocupar de este tipo de situaciones. Cuando llegue una emergencia que no sea condición de vida y muerte (lo que no pasa muchas veces, pero te darás cuenta cuando pase), entonces resuélvelo tal como lo harías con cualquier otra tarea laboral. Sin pánico, simplemente hazlo. Y si son las 6pm, entonces vete a casa. Podrá esperar hasta mañana.

6. No estés disponible.

Algunas personas están siempre disponibles en la oficina u online. Es una trampa, porque la gente acaba esperando que estés disponible todo el tiempo. Es mejor no dejar demasiado claro cuando estás online y cuando no lo estás. Una idea puede ser dejar cerrada la puerta de tu

oficina, o siempre dejarte los auriculares puestos cuando trabajes en un espacio abierto. Significa que tendrás que empezar a trabajar más desde casa para que puedas terminar proyectos importantes.

7. Siempre tomate un día para responder a cualquier cosa.

Acostumbra a las personas de que siempre te lleva un día o dos para responder a sus pedidos. Tu respuesta a una pregunta o un pedido, siempre será mejor cuando hayas tenido tiempo de pensar en ello. Imponte la regla de no contestar ningún mensaje el mismo día en el que lo recibes. Haz que tu respuesta sea muy importante para tus colegas o tus clientes. No significa que tengas que procrastinar mucho tiempo, es una manera de ralentizar un poco el ciclo laboral para que todos puedan trabajar mejor.

8. Selecciona dos modalidades primarias de comunicación.

Elige a dos aplicaciones que utilizarás para comunicarte online. Hay tantas plataformas disponibles que es muy importante seleccionar las dos que realmente utilizas. Yo utilizo Gmail y Twitter. También utilizo **Facebook**, pero me reenvía todas las comunicaciones a mi Gmail. No miro **Facebook** constantemente, ni miro mi Wave a todas horas. Analiza cuales plataformas utilizas y si deberías restringir el uso de algunas. Si tienes tres direcciones de correo (por ejemplo Yahoo, Gmail y Terra), entonces considera consolidarlos en una sola. La mayoría de los servicios permite reenvíos automáticos. Si no es el caso, entonces utiliza la respuesta automática que informa a las personas que te envían mensajes que ya no utilizas esa dirección y que deberían utilizar la nueva.

9. No utilices mensajes instantáneos.

Los servicios de mensajes instantáneos son el enemigo número uno del ahorro de tiempo. La gente espera una respuesta inmediata cuando te escribe, pero no les contestes. Simplemente no utilices AIM, **Facebook** chat, **Google** chat etc. Si realmente necesitas comunicar con alguien en tiempo real, puedes utilizar uno de estos servicios en modo “invisible” para contactar solo la persona que quieras.

10. Desvía el teléfono al contestador.

Cuando el teléfono suena, en 9 de cada 10 ocasiones no tienes ni idea de lo que quiera la persona al otro lado de la línea. Es una buena política dejar que el mensaje vaya al buzón de voz y después escuchar el mensaje. Procésalo en tu cabeza por un instante y después devuelve la llamada. Eso te dará tiempo para encontrar una solución al problema en vez de actuar de manera inmediata. Responde una vez que hayas terminado lo que estabas haciendo. De nuevo, no digo que tengas que procrastinar, solo que necesitas tener la habilidad de responder con decisión.

11. Contrata un asistente (o un becario).

En la crisis actual es muy fácil encontrar alguien que pueda ser tu primera línea de defensa. Timothy Ferriss tiene un capítulo entero en su libro sobre como externalizar todas las tareas repetitivas y aburridas a la India; tal vez esto funcione para ti también. Yo personalmente no tengo a nadie que trabaje para mi, pero también tengo una carga laboral bastante manejable. Si te das cuenta que estás haciendo muchas tareas que no te retan, entonces puede ser una buena

idea contratar alguien que lo haga por ti. Obviamente eso solo funciona si las tareas dan más valor a tu negocio de lo que cuesta el asistente. Caso contrario, necesitas pensar si realmente sea necesario cumplirlas.

12. Tómate un tiempo muerto.

Da una vuelta en el parque. Coge una hora de pausa para almorzar. Hay un millón de maneras de desconectar y creo que deberías hacerlo más de lo que lo estás haciendo actualmente. Deja tu móvil en casa. Para un momento y piensa en tu manera favorita de tomarte una pausa y como la puedes mejorar.

13. Lleva tu trabajo fuera de la oficina.

Si no consigues terminar tus cosas en la oficina, opta por llevártelas en un bar o a tu casa. Obviamente depende mucho del tipo de trabajo que hagas y de la libertad que tengas para hacerlo. Muchas veces me doy cuenta que cambiando de lugar mi productividad aumenta.

14. Solo lee la información que te aporta valor.

Date de baja de todo lo que sea aburrido o para lo que no tengas tiempo de leer. Mucha gente está dada de alta en demasiados blogs y otros métodos de comunicación. La información es tan accesible hoy en día que te aseguro que no se te acabará.

Mira todos y cada uno de los blog feeds que tienes y decide si añaden algún valor a tu vida. Si los estás leyendo solamente porque siempre lo has hecho, entonces puede que quieras darte de baja de algunos de ellos. Yo solía leer la primera página del New York Times todos los días. Solo por costumbre. Un buen día me di cuenta que no me ayudaba en nada. Las noticias estarían ahí de todas formas mañana, así que no es necesario actualizarse constantemente. ¿A cuáles blogs te has abonado solo por obligación y no porque te sirven?

## **8 maneras de conseguir un ingreso de alto impacto**

### **La diferencia entre un salario de alto impacto y otro de bajo impacto.**

La manera más común de trabajar, y lo que elige la mayor parte de las personas es un salario de bajo impacto. Cambias las horas de tu tiempo por una cierta cantidad de dinero. Después de un día eres un poco mayor, pero has generado suficiente dinero para pagar la factura de la luz.

Estos trabajos son muy comunes. En la mayoría de los casos los empleados pueden ser substituidos fácilmente y la nómina llega justo para sobrevivir.

Yo he trabajado en algunos de estos puestos, hasta justo antes de escribir este libro. En este punto, decidí escaparme del 9:00-18:00 y empezar a explorar nuevas maneras de ganar dinero.

Hasta ahora la decisión ha sido plenamente satisfactoria.

### **Cómo decidí crear un negocio minimalista de alto impacto.**

Decidí muy pronto que quería empezar a ganarme la vida con un impacto alto. Lo contrario de cambiar tiempo por dinero. Los resultados son menos tangibles, pero mucho más satisfactorios.

Esta es la forma minimalista de trabajar. Paso buena parte de mi tiempo haciendo tareas complejas y creativas. Seth Godi llama esto “labor emocional”.

Leo muchos libros. Investigo mejores maneras de ayudar mi audiencia. Pruebo nuevas herramientas. Hago todo lo necesario para entender cuáles historias pueden ser interesantes y cuáles no.

Para generar dinero de alto impacto, tienes que crear algo que tenga un valor propio. No hay botones para apretar. No hay un jefe que tenga la culpa. Tú eres el responsable de tu propio éxito.

Las acciones que generan un salario de alto impacto no dan resultados inmediatos, la clave está en tener algo escalable en el futuro. En tu semana laboral de 40 horas puedes ganar 1.000 Euros en 3 meses. En tu día de trabajo de una hora puedes ganar estos 1.000 Euros, gracias al trabajo que has hecho en el pasado.

No recomiendo este tipo de trabajo a todos. Es mucho más fácil sentarse y que te digan lo que tienes que hacer. Es mucho más difícil abrirse el camino entre los arbustos para avanzar con tu propio proyecto.

Pero, como te dije, a largo plazo las ganancias serán mayores.

### ***Aquí van las 8 maneras de conseguir un salario de alto impacto***

1. Explora territorios desconocidos.

Los salarios de alto impacto no suelen venir por caminos conocidos. Nadie te puede dar la combinación mágica que te lleve al éxito. Tienes que creer en tus instintos, en tu corazón y aventurarte en territorio desconocido.

2. Sigue tu pasión.

Cada uno tiene un súper poder. Es esa cosa que sabes hacer mucho mejor que cualquier otra

persona. Necesitas poner todos tus recursos en esta pasión. Estamos en una época donde todo está cambiando. Tienes el poder de construir y publicar eso que siempre quisiste crear. Enfócate en esto. Nada más.

3. No le hagas caso a nadie.

No habrá recompensa si escuchas a todos. No puedes pedirle permiso a tu madre o a tu mejor amigo antes de empezar a explorar este territorio desconocido, buscando un salario de alto impacto. ¿Por qué? Porque nadie lo ha hecho antes. No podrán consultar sus experiencias pasadas para decirte si puede funcionar. Si esperas que la sociedad te de permiso antes de tomar el riesgo, esperarás mucho tiempo.

4. Céntrate en tus prioridades.

Cuando estás buscando un salario de alto impacto, siempre habrá tareas que valen más que otras. Concéntrate en los pasos importantes y no pierdas tiempo en lo menos importante. Por ejemplo: yo sé que mis escritos solo funcionan si ofrecen una ayuda real. Así que paso 80% de mi tiempo investigando nuevas ideas que escribir. El resto tiene que esperar hasta que encuentre este contenido.

5. Minimiza tus gastos.

No puedes empezar tu negocio de alto impacto si sigues gastando como si estuvieras trabajando por un salario de bajo impacto de 9:00-18:00. Quizás acabarás ganando mucho dinero, pero no desde el principio. Necesitarás dos cosas: comida y un hogar. El resto puede esperar hasta que llegue el primer ingreso.

6. Revisa tus métricas (pero no demasiado).

En algún punto tendrás que ver si estás avanzando. Encuentra una manera de medir tu salario de alto impacto. Yo lo hago contando cuantas personas visitan mi página y cuántos libros vendo, pero eso depende de lo que esté haciendo. De todos modos, lo importante es no pasarse el día haciendo esto.

7. Aprende cuando tienes que dejarlo.

Si el proyecto no funciona después de un mes o dos, entonces tienes que dejarlo, o por lo menos enfocarlo desde otro ángulo. Obviamente depende mucho del negocio. Yo dejo de escribir sobre un cierto tema cuando no le interesa a mi audiencia, y redirijo mi atención a cosas que sí les interesan. Significa que tienes que volver a centrarte en lo que funciona y descartar lo que no funciona. No te aferres a un proyecto que te gusta si a nadie le importa.

8. No pares de trabajar.

No importa cuánto éxito temporario consigas, o cuantos fracasos tengas que aguantar, no pares de trabajar. Es tan fácil simplemente dejarlo todo, y créeme, mucha gente te dirá que deberías hacerlo. “Fracasarás, haz algo más normal.” No pares, no te dejes vencer. Haz lo que tienes que hacer hasta que tengas éxito. Llegarás, confía en mí.

## ***No escuches a nadie***

**Mucha gente que encuentro tiene una historia sobre alguien que conoce y que fracasó.**

A la gente le encanta contar esas historias. Seguro que las has oído tu también.

Está esa de la chica que viaja por todo el país sin poder encontrar un trabajo y “ahora es muy difícil para ella”. O el cuento del chico que decidió ser músico y se fue a Nueva York y ahora trabaja de lo que sea y “es tan difícil para él”. Todos conocen alguien así.

Tienen guardada las historias de estas personas y retan tus sueños con ellas como pruebas en contra. “Mira esa gente, no lo han logrado, tu tampoco podrás”.

Luego está el cuento sobre esa criatura mitológica que “invirtió todo su tiempo en la empresa y ahora está establecido para toda la vida”. Nadie parece conocer alguien así y todavía se cree que esta sea la realidad. ¿Dónde están estas personas “estables para toda la vida”? Por favor, quiero conocer una. Que uno de ellos me envíe una postal.

Todos los que conozco que están bien ahora mismo tienen su propia establecida y notable reputación. La variedad más común de personas que encuentro tiene una vida asentada.

Renunciaron hace mucho tiempo y ahora arrastran esa historia cada vez que les cuento que me mudare otra vez, para demostrarles que lo puedo hacer...otra vez. Esta es mi visión de la realidad: puedes conseguir lo que quieras, siempre y cuando estés dispuesto a sacrificar tu habilidad de auto sabotarte. No existen fracasados, solo aquellos que deciden usar otras personas valientes como defensa en contra de la propia estable mediocridad.

No escuches los cuentos de derrotas. La gente se los guarda en el bolsillo solo para justificar su decisión de tener miedo, de no moverse, de no cambiar. Tu podrás ir donde quieras y hacer lo que sea, si estás dispuesto a intercambiar tu reconfortante normalidad con saber que estás haciendo algo increíble.

## **Felicidad**

Todos queremos un poco más de felicidad.

Comprando más cosas no la encontraremos.

Ser minimalista es un buen camino para buscarla.

## **El dinero no equivale a la felicidad**

Mucha gente supone que el dinero es el incentivo fundamental para que puedan conseguir la felicidad. La idea es que si pasas todo tu tiempo trabajando muy duramente en un campo difícil, entonces tendrás dinero suficiente y serás feliz.

El problema es que la gente no gasta bien lo que gana. Más trabajan, más compran y más cosas poseen.

**Es el ciclo infinito del consumismo, y una vez que estás dentro, estás dentro.**

¿Cómo empezar a gastar menos de lo que ganas?

Aquí hay una estrategia que creo que puede funcionar.

1. Colócalo todo en un lugar seguro. Date un presupuesto que solo consista en tu casa y en cocinar en casa. No te pases de este presupuesto. No te vayas al centro comercial. No te vayas de compras por Paseo de Gracia. Compra todas tus verduras – verduras frescas es lo que deberías comer – y cocina en casa.
2. Invierte todo en algo que realmente te importa. Que no sean cosas, sino concéntrate en un proyecto para el futuro. ¿Por qué la gente se acordará de ti? Pon tu dinero en el arte que has creado. ¿Qué quieres hacer con tu vida? Piénsalo bien porque todo tu dinero debería ir en esto. Mirar películas y jugar a la Wii no es lo que quieres hacer con tu vida, te lo puedo garantizar.
3. Si tienes un trabajo de 9:00-18:00 entonces es fácil caer en la argumentación del “ya está, ahora puedo irme a casa para mirar mi serie favorita”. Deja de mirar 3 horas de tele por día. Invierte tu dinero en hacer algo que valga tu tiempo.

## ***Ser minimalista es ser libre de ubicación***

Vivimos en una sociedad que está evolucionando rápidamente hacia el punto en que no tengamos la obligación de vivir en un lugar específico. Actualmente estoy trabajando en una página web para una señora que vive en Nueva York. El año pasado he ilustrado para una empresa de San Francisco. Estoy trabajando en una revista junto con colegas de Nueva York, Mumbai, y Perú.

**Ya no es tan importante donde vives.**

Erase una vez que los humanos tenían que levantarse todas las mañanas para ir al lugar donde podían comunicarse con otros humanos para hacer las cosas. Pero ahora, la comunicación ha evolucionado hasta tal punto que la gente que quiera hacerlo, puede interactuar con todo el mundo.

**El minimalismo es la libertad definitiva de no estar atado a un solo sitio o lugar.**

Cuantas veces tu decisión de moverte estuvo restringida por la colección de cosas que has acumulado en el tiempo. Mucha gente sigue alquilando casas enormes para después llenarlas de cosas que realmente no necesitan.

Eso les impide realizar este sueño, esta posibilidad de existir sin la necesidad de estar atado a un solo lugar todo el tiempo.

De forma simplificada, así es como puedes realizar tus sueños:

- Limita tus posesiones a lo que puedas llevar contigo. Solo lo esencial.
- Empieza a interactuar por internet, como una manera de hacer negocios.
- Empieza a moverte. Súbete a un avión y mira a donde te lleva.

¿Es fácil, no? Bueno, no es tan fácil, pero es la meta. Y es posible gracias a los avances tecnológicos de los últimos 10 años.

## **Minimalismo y meditación**

Piensa lo siguiente:

Meditar significa coger tus pensamientos, sentarte con ellos, y simplificarlos hasta que no te preocupen más. Hasta que tu mente pueda estar quieta y puedas dejar ir el bla bla bla psíquico con el que tu cerebro se ocupa todo el tiempo...

Es la razón por la cual los monjes budistas renuncian a todas sus posesiones, para que puedan meditar sin tener que preocuparse de quitar el polvo de la televisión, o de organizar el armario.

Si empiezas a vivir más sencillamente, tu mente se calmará.

Con menos preocupaciones, podrás llevar a cabo más cosas.

Si consigues alcanzar tus objetivos, te sentirás más realizado.

Aspirando a vivir una existencia con el mínimo nivel, podemos abrimos el paso para lograr grandezas y ser libres al mismo tiempo.

### ***16 simples maneras de despejar tu mente***

Una mente llena de preocupaciones es uno de los mayores obstáculos que encuentro a diario en el camino hacia mis metas. Creo que sabes de lo que hablo, de esa voz hiperactiva que es nuestro cerebro.

El cerebro es algo muy útil. Nos ayuda de conseguir muchas cosas increíbles. Pero de vez en cuando no quiere callarse. Hay muchas cosas que pasan todo el tiempo, así que es lógico que el cerebro quiera analizar todo hasta el agotamiento. Pero esta forma de actividad puede volverse un problema cuando quieras alcanzar tus objetivos.

Una mente ocupada te puede impedir alcanzar lo que quieras en la mayoría de las situaciones.

De vez en cuando la mente se queda parada en un problema. Entra en el círculo de querer imaginar lo que vendrá después, o peor, de cuestionar todos tus actos.

Una mente sana te ayudará a conseguir tus metas cuando necesites hacerlo, una mente ocupada te saboteará incluso antes de haber empezado.

En mi opinión, pensar demasiado es igual de problemático que poseer demasiadas cosas. Es una de las razones por las cuales me parece muy importante hacer por lo menos una de las siguientes actividades por día. Si mi confusión mental se hace demasiado grande en algún momento, aceptaré que mi mente está abrumada por alguna cosa o situación. Cuando pasa esto, paro con lo que estoy haciendo y empiezo con una de las siguientes actividades.

Habrá ocasiones en las que utilizare todo un día para liberar mi mente. Lo marcaré en mi calendario y pasaré todo un día meditando y rejuveneciendo mi mente. Lo hago muchas veces y incrementa la efectividad por dos cuando vuelvo a mis actividades diarias.

**La mente es más efectiva en el punto cero.**

El propósito de todos estos ejercicios es que tu mente vuelva a empezar desde cero. Ese es el punto donde no hay más conversaciones.

Una parte del proceso para reiniciar tu mente es aceptar que no es necesario que todos estos pensamientos estén flotando en tu mente a todo momento. A algunas personas, la voz de fondo constante les calma, pero ninguno de estos ejercicios te ayudará si te gusta estar con una mente constantemente ocupada.

La mejor manera de enfrentarse al problema de sentirse mejor con una mente ocupada es reconocer que hay una gran diferencia entre conversar contigo mismo y pensar.

He leído bastantes libros sobre el budismo y la filosofía yogi que enseñan como parar las conversaciones dentro de ti. Creo que los autores están en lo cierto, la mente tiene que estar quieta para que las acciones lleguen a su pleno potencial.

La teoría de que puedas pensar por adelantado en todas las actividades antes de realizarlas es falsa. Mientras hay elementos importantes de planificación, desperdiciamos innumerables horas en volver a verificar nuestros pensamientos.

Al entrenar la mente a reiniciarse al punto cero, serás una persona más efectiva. Una persona que pueda sortear los obstáculos cuando aparezcan, con una mente mucho más afinada y efectiva.

- Siéntate en silencio.  
Pon una almohada en el suelo en algún lugar privado, apaga las luces y siéntate por 15 minutos. Escucha la conversación en tu mente, pero intenta no interactuar con ella. Solo observa los patrones, hasta que se apaguen uno a uno. Intenta sentarte más tiempo cuando tengas un poco de práctica.
- Da un paseo.  
Meditar mientras te das una vuelta es el mejor camino para calmar la mente. Hay algo en la repetición del movimiento de poner un pie ante el otro que es muy relajante. Anda por 30 minutos sin destino fijo. Volverás con una mente más calma.
- Escríbelo.  
Lleva tu proceso de pensamientos desde la corteza cerebral hasta la página. Abre un cuaderno, coge un lápiz y entrégate a la corriente de escribir hasta que las olas se hayan calmado.
- Ríete.  
Hay veces que la vida es muy ridícula y necesitas un poco de sentido del humor y aceptar la locura. Ríete de los pensamientos de tu cabeza. Con algo de suerte, riéndote te darás cuenta que tus pensamientos no son tan serios, y tu mente se relajará.
- Respira profundamente.  
Este es uno de mis favoritos. Lo hago regularmente antes y después de cualquier situación. Inhala y exhala muy profundamente por 10 minutos. Toma cada respiración lenta y deliberadamente. Tu mente se calmará a partir de la décima exhalación.

- Muévete más despacio.  
Pon atención en cada acción. Tal como un maestro zen se ocupa del té, podrás hacer todo más despacio. Fíjate en cada movimiento que haces desde el principio hasta el final. Eso le ayudará a tu mente a enfocarse en la tarea del momento y calmará la conversación interna.
- Habla con alguien.  
De vez en cuando la mejor manera de calmar la mente es hablar de tus pensamientos con otra persona. No transmitas tu frustración, porque eso solo producirá otra persona frustrada. Simplemente cuéntale lo que pasa por tu mente y tal vez juntos encontraréis una solución.
- Tira tu lista de cosas pendientes.  
De vez en cuando la lista de ToDo se hace tan larga que resulta abrumadora. Hay tantos pasos o acciones que tienes que realizar en la vida diaria que parece que nunca llegarás al final. ¿Entonces por qué no dejar de hacerlo? Una de las habilidades más importantes de cualquier persona es aprender a dejar las cosas cuando es hora de no seguir adelante. Tómate el tiempo de abandonar y tu mente no tendrá de que preocuparse.
- Acuéstate en el suelo.  
Nada puede superar una buena tendida en el suelo. Donde sea que estés, interrumpe lo que estás haciendo y déjate caer. Asegúrate que no haya nada con que puedas tropezar. Entonces quédate acostado en el suelo por 15 minutos y respira.
- Hazte un sándwich.  
La acción de preparar con atención el pan, poniendo la mantequilla, cortar unas hojas de lechuga y un tomate, preparar el jamón, puede ser una buena manera de calmar tu mente. Asegúrate de tomar el mayor tiempo posible para preparar el sándwich. No corras. Cuando llegues al primero bocado, tu mente estará silenciosa.
- Lava los platos.  
Los profesores budistas adoran lavar los platos y tienen buenas razones. El acto de limpiar lentamente un plato después del otro, y secarlo después, es una manera muy poderosa de enfocarse y calmar la mente. La llegada del lavavajillas nos ha privado de un ritual que podríamos aprovechar a nuestro favor.
- Date un baño.  
Entra en la ducha y deja fluir el agua caliente. Puede ser la limpieza profunda de tu mente. No te apresures, deja el agua fluir por tu cabeza y correr por tu cuerpo. Una ducha caliente, especialmente justo antes de dormir, puede calmar hasta las mentes más frenéticas.
- Enciende una vela.  
Observar el movimiento de una vela es una manera muy buena de calmar los pensamientos. Pon la vela cerca de un lugar donde puedas sentarte cómodamente. Enciéndela y mira como se deshace la cera.
- Escucha música relajante.  
No hay nada tan calmante como la música para silenciar el cerebro. Pon música suave, mejor sin

palabras, y observa como tus pensamientos se apagan.

- Practica una posición yoga.

Otra manera de sosegar la mente es ponerte de pies a cabeza. Mi pose preferida es ponerme en Sarvangasana, la postura de los hombros. En esta pose de yoga sostienes tu espalda baja con las manos y pones tus pies por encima de tu cabeza. La pose cambia la manera en que la sangre fluye por el cuerpo y ayuda a tener una mente más calma.

- Deja ir los problemas.

En algunos momentos es posible que estés pensando en algún problema que no consigues resolver y del cual sabes que no hay solución, y que nunca lograrás lo que quieres lograr. Dile a ti mismo que no lo harás. Que está bien así, ya que lo has intentado. Abre espacio para una nueva meta ambiciosa y deja esta antigua pasar.

## **El punto de inflexión (minimalista): pequeñas decisiones desencadenan en un gran impacto**

Hace poco hablé con una persona, que describió a sí misma como “definitivamente-no-minimalista”, sobre lo abrumadora que es la lucha contra un mundo que pide que compres más y más cosas.

Me preguntó cómo podía parar el ciclo del consumismo en su propia vida.

Era una persona que había acumulado un montón de cosas durante un tiempo muy prolongado. Había nacido en una generación que fue definida por el consumo y perseguido por los precios que caían de forma increíble.

### **Compró el sueño americano.**

El éxito era tener cosas, tal como el capitalismo lo definió. Pero todo eso ha cambiado. Internet ha transformado nuestra sociedad en algo que se alimenta de la información y de las ideas. Podemos trabajar desde cualquier lugar, si lo aceptamos.

A parte lo necesario para vivir, la mayor parte de las cosas con las que rellenas nuestras vidas, no tienen importancia.

De lo que la gente no se da cuenta es que cuando ya hace 10 o 15 años que están sumergidos en la borrachera del consumismo, entonces es muy difícil librarse del peso de todas esas cosas.

### **Quieren salir, quieren ser libres, pero les parece imposible.**

Todos podemos entender esta posición. Todos conocemos gente que ha pasado por esto, que lo está viviendo ahora. Podemos ser hasta nosotros mismos.

Así que, ¿cuál es el primer paso hacia una existencia minimalista si no sabes por dónde empezar?

Libérate a ti mismo del peso abrumador de las posesiones inútiles.

Estoy firmemente convencido que no puedes deshacerte de tus posesiones hasta que hayas cambiado tu forma de pensar en ellas. Hay buenas posibilidades que si estás leyendo esto, el cambio ya haya empezado. ¿Pero como se llega a esta conclusión?

### **La primera pequeña decisión que tienes que tomar es entender cuanto te cuesta tener todas esas cosas.**

Cuesta dinero guardar cosas que no utilizas. Más cosas significa una casa más grande. Y si no cabe todo en la que ya tienes, entonces tienes que alquilar extra espacio en algún otro sitio. Las casas más grandes cuestan dinero, el espacio para guardar las cosas cuesta dinero. Tal vez puedes tomarte un momento para calcular cuánto pagas para tu hipoteca. Escríbelo en una hoja y cuélgalo visiblemente en la pared. Te garantizo que te dará miedo.

Las posesiones materiales restringen tu libertad. Y si quisieras cambiarte de casa, ¿podrías? ¿Cuánto te costaría mudarte? Imagínate esto: si solo tuvieras una caja de cosas, podrías mudarte donde quisieras. Si te aburres en Teruel, pues te vas a Sevilla en un momento.

Coges tus cosas y te vas.

Las cosas ocupan tu tiempo también. Gastas tiempo en ordenarlas y más tienes, más difícil será encontrar lo que estás buscando. Lo que te cuesta todavía más tiempo. Si el tiempo es dinero, entonces tus posesiones te están endeudando. Al borrar tus conexiones con las posesiones, es como si de un golpe pagaras una deuda enorme que ni siquiera sabías de tener.

Imagínate no tener nada más a parte de lo esencial:

Tendrás un montón de tiempo para hacer lo que te interesa.

Tendrás mucho más dinero para realizar tus sueños.

Tendrás mucha más libertad para mudarte donde quieras.

**¿Crees que no se pueda conseguir? Pues sí que se puede.**

Yo vivo así. Tengo una mochila de cosas que utilizo todos los días. Voy y vengo como me apetece. Mi vida no me cuesta nada aparte de la comida y un lugar para dormir, independientemente de donde vivo. Y el resto del dinero lo guardo. Trabajo en internet, podría estar en cualquier lugar. Pero sobre todo, soy feliz. Es la libertad total y, lo que es más importante, también es posible para ti. Y es así que empiezas a liberarte a ti mismo: una cosa a la vez.

El primero paso: deja de comprar cosas.

Si notas que estás pensando en comprar algo que no es esencial, entonces respira hondo y calcula cuánto cuesta de verdad. Date la vuelta y vete de ahí.

Para empezar a limpiar tu vida, simplemente coge un objeto todos los días y decide lo que quieras hacer con ello.

Recíclalo, dónalo, tíralo. Si sientes que puedes hacerlo con una segunda cosa, hazlo. Si sientes que puedes hacerlo con una caja de cosas, hazlo.

Así se acelerará en un efecto en cascada. Cuando te das cuenta cuán importante es vivir libremente y disfrutar de la vida sin tener que preocuparte por demasiadas cosas, nada te puede parar.

El próximo paso: dónalo todo.

Hay mucha gente en el mundo que necesita las cosas que no estás utilizando ahora. Quizás solo tienen dinero para darles comida a los hijos. Tal vez no tengan la educación y las oportunidades que tu tuviste. Dona los objetos que no necesites a esta gente. Dónalo a una organización benéfica o regálalo en [loquo.com](http://loquo.com) o en [Spermöla](http://Spermöla).

Alguien, en algún lugar, podrá hacer mejor uso de tus posesiones. Tal vez hasta sea útil para ellos.

Lo importante es que te des cuenta que tu ya no lo necesitas y entonces encontrar el camino más rápido para alejarlo de tu vida.

## **Por qué tenemos que desconectar**

He pensado mucho en el ruido de las comunicaciones que dominan nuestras vidas.

Hay mucha gente apretando el botón de enviar/recibir en este momento, y refrescando gmail a cada instante.

He conocido gente que sigue a 11.000 personas en Twitter, y no puedo hacer otra cosa que preguntarme si realmente hay algo útil entre todos estos mensajes entrantes.

Respuesta: no lo hay.

Hay algunos buenos mensajes en algún rincón de esa niebla de informaciones, pero nunca los verán, porque nunca los escucharán al intentar oír todo el mundo.

Enfócate en los emails importantes.

Lee los tweets que te dan informaciones que puedas utilizar.

Y filtra el resto.

Somos seres humanos en medio de un renacimiento digital. Ya es hora de aceptarlo y tomar el control del flujo entrante de informaciones.

Necesitamos aprender a sentarnos en silencio, porque lo más importante llega cuando no estás comprobando tu email.

## ***7 maneras simples para desconectar***

1. Tómate unas vacaciones de las redes sociales.

No escribas en Twitter o Facebook, no te relaciones con gente en otras redes sociales que tal vez estés utilizando. Claro que es muy divertido mandar mensajes por Twitter y leer toda esta gente super interesante. ¿Pero realmente quieres pasarte el domingo entero delante del ordenador?

Mejor prepárate un buen desayuno!

2. Ignora las llamadas al teléfono.

No respondas al teléfono durante todo el fin de semana. No importa si es tu madre o tu jefe, simplemente no lo cojas. O mejor, apágalo. En cambio, vete a la playa, sobre todo si el clima es ideal para hacerlo. Si hace frío tómate un café y mira la gente paseándose.

3. No mires tus emails.

Deja tus emails en tu carpeta de entrada. Te aseguro que seguirán ahí el lunes por la mañana.

Gastamos demasiadas horas de nuestra vida actualizando el correo. Intenta hacer lo contrario y no chequear nada.

4. Pasa un día en silencio.

Haz tus cosas sin hablar con nadie. Observa tus pensamientos. Lee un libro. Pero avisa a los que se pueden sentir ofendidos si no les respondes, para que sepan que no es personal.

5. No compres nada.

Tomate una pausa del consumismo y no compres nada ni comas fuera por un día. Asegúrate que

tienes suficiente comida en casa antes de empezar esto. Deja tu tarjeta de crédito y tu dinero en casa si sales.

6. No uses electricidad.

Desenchufa todos los aparatos y luces en tu casa (no lo hagas con tu nevera para no perder la comida). Finge que eres una persona de 0 impacto ambiental por un día y observa que tal te va. Te darás cuenta que después de cierta hora ya no hay luz, así que podrás encender una vela y sentarte en silencio hasta que es hora de irte a la cama.

7. No utilices ningún medio de transporte.

No utilices el coche, ni la moto, ni siquiera tu bicicleta. Ve a pie si necesitas ir a algún lugar. Me encanta andar por el centro durante los fines de semana para relajarme. Acabo prestando mucha más atención a los alrededores. Y un paseo de dos horas puede ser muy meditativo.

## Como enfocar tus prioridades...

Conozco una señora que quiere mudarse a Francia. Lo ha querido hacer desde hace muchos años. Le he preguntado si lo conseguirá en el 2020 y ella no estaba segura de tener suficiente tiempo. Tendrá casi 60 años en 2020.

Le dije que lo podía hacer en menos de un año.

¿Por qué no ir a Francia, si es el lugar donde quieres estar?

Mucha gente pasa mucho tiempo hablando sobre lo que desearían tener si tuvieran la energía para hacerlo. Si esta gente invirtiera la mitad del tiempo que pasan hablando haciendo el trabajo para acercarse a la meta, tal vez llegarían a ella.

Porque conseguir grandes metas al final depende en concentrarse en las prioridades. Pero mucha gente simplemente evita ponerse metas.

- En vez de montar su propio negocio, la persona sigue trabajando en Starbucks.
- En vez de viajar por el mundo, la persona compra un 4x4.

También es importante darte cuenta que te estás limitando a ti mismo cuando dices “si pasara esto haría aquello”. Por ejemplo “si tuviera un millón de Euros, entonces lanzaría mi propio negocio y viajaría por el mundo.”

Es poco realista imaginar de tener un millón de Euros, así que nunca realizarás tu sueño.

Mi meta más grande en este momento es sostenerme a mi mismo con este libro que estoy escribiendo. Eso significa naturalmente que todos los días mi objetivo está en escribir artículos interesantes y relevantes para el libro.

Es absolutamente esencial que te tomes un momento para clarificar cuál es tu meta, para que puedas priorizarla. Escoge una sola meta y transfórmala en la actividad más importante de cada día. Aunque estés trabajando en un bar, tu día no gira solo alrededor del bar. Solo es el lugar donde trabajas, mientras tu cerebro está pensando en fotografía.

## ***...para conseguir más éxito***

**Está bien tener varios intereses, pero ponte una sola prioridad.**

No hay ninguna razón por la cual no puedas tener múltiples intereses (prioridades menores) al mismo tiempo, pero es importante que te enfoques en una sola prioridad principal. Si tienes 17 prioridades será muy difícil conseguir tiempo durante el día para seguir cada una de ellas.

Una vez me escribió una chica llamada Jane, con una lista de todas sus prioridades principales: escribir, fotografía, diseño web, y enseñanza.

Se dio cuenta que no podía concentrarse en todo a la vez y tiene toda la razón. No puedes tener éxito en todo. Le recomendé que escogiera uno de sus intereses para entregarse totalmente a una cosa a la vez.

Pero también vale la pena notar que ella puede hacer todo lo que ha puesto en su lista. En realidad, estas habilidades se pueden complementar de una manera muy significativa. Una diseñadora web/fotógrafa/escritora/profesora es algo muy distinto a un fotógrafo común. Un fotógrafo que no sabe escribir tendrá dificultades en comunicar con los clientes y conseguir contactos. Si no sabe diseñar un website, tendrá que pagar a alguien para que lo haga. Enseñar fotografía es una de las mejores maneras de extender el horizonte para un fotógrafo, trabajando con clientes y otros fotógrafos. Pero entre todo esto, la fotografía es la prioridad.

- Escoge una prioridad que sea muy importante para ti.
- Divide esta prioridad en pasos manejables que puedas resolver uno por uno.
- Pasa por lo menos una hora al día (o más si puedes) trabajando en ello.
- Sé responsable. Comunica a todo el mundo que te mudarás a Francia en 2011.
- Planifica tus progresos a medio y corto plazo para poder conseguirlo a largo plazo.
- Date una recompensa cuando hayas progresado lo suficiente.

### ***Las prioridades cambian con el tiempo***

En varias ocasiones de mi vida he invertido miles de horas en exactamente las mismas habilidades que Jane me había listado. Muy pronto (alrededor de los 12-16 años) decidí que quería ser un web designer, así que diseñé muchas páginas web. Más tarde preferí concentrarme en la fotografía (entre los 18 y 23 años) así que pasé miles de horas tomando fotos. Eso acabó en un trabajo como foto editor (21-24 años) donde pasé miles de horas haciendo que las fotos aparecieran espléndidas en textos que se publicaron en websites.

Es totalmente aceptable que cambies de prioridades; creo que es natural que cambiemos con el tiempo.

Somos humanos, no robots, y nuestros intereses mutan al llegar a distintos niveles de habilidades. Si obligas a ti mismo a quedarte en un solo camino cuando en realidad todo lo que quieres es cambiarlo, entonces acabarás infinitamente triste.

Deja las prioridades con menos importancia para cuando hayas llegado a un nivel superior en la primera prioridad.

Yo he pasado muchos años escribiendo de forma pasiva, mientras me concentraba en editar y tomar fotografías.

Nunca me dio estrés lo del escribir y seguí escribiendo bastante, pero sin un horario fijo. Hace dos veranos llené dos cuadernos con una novela, aunque no fuese mi prioridad. Esta novela todavía no es mi prioridad, pero representó un gran paso pasivo hacia mi evolución como mejor escritor, ya que estaba concentrándome en otras cosas.

Ahora escribir se ha vuelto mi objetivo más importante, así que todo el trabajo pasivo ha salido a la escena. Las partes encajan y los resultados que estoy viendo son extraordinarios.

¿Cuáles son tus prioridades? ¿Estás trabajando para alcanzarlas?



## **El secreto de la felicidad**

Déjame contarte un secreto, uno que la sociedad materialista no quiere que sepas.

¿Listo?

El primer paso hacia una vida feliz, ahora mismo, en este momento, es parar de comprar esos objetos físicos inútiles que crees que te harán feliz. Porque solo te darán más desesperanza y te sentirás todavía más atrapado por la sociedad de la que eres parte.

Has sido engañado por la publicidad y por la gente que gana dinero gracias a ti al ponerte en este patrón, al privarte de tu felicidad y de tus riquezas.

¿No es escandaloso?

Para hacerte feliz a ti mismo el segundo paso que puedes hacer es empezar a eliminar todo lo superfluo de tu vida. Hazlo hasta que hayas reducido tus posesiones hasta las necesidades más absolutas en tu vida.

Eso abre otra caja de pandora, lo sé. Probablemente miras tus cosas, imaginando donde dejar todo eso. No será fácil, y más cosas superfluas tengas, más duro será el trabajo.

## ¿Y ahora?

### **1, Empieza ya**

Ahora que conoces el poder de ser minimalista, es hora de empezar. Empieza con lo pequeño o quema tu casa. Ya tienes todas las herramientas para hacerte minimalista, pero no te servirán si no las utilizas.

### **2, Compártelo con 5 amigos**

Quiero que compartas este libro electrónico con 5 amigos. Sé que lo has pagado, pero está bien. Te doy el permiso de darlo a otras 5 personas gratuitamente. Simplemente adjunta el libro a un email y envíalo.

(Y no te controlo. Puedes compartirlo con 15 amigos si lo prefieres.)

### **3, Júntate a la tribu minimalista**

*El arte de ser minimalista* es solo un comienzo. Escribo sobre ser minimalista unos tres días por semana en el blog [Far Beyond de Stars](#) (en inglés). Ideas sobre una vida eficiente y sostenible en español las encontrarás en [Sostenibilidad y Eficiencia](#), y pensamientos sobre la importancia de género en Tuporaquí. Espero que te abones al RSS o Email de uno de estos blogs para actualizarte. También puedes seguirnos en Twitter. El autor, es [@evbogue](#), traducción y adaptación [@valedoro](#), y la belleza del idioma viene de [@evangebuffa](#).

### **4, Salúdanos**

Quiero que me saludes. Manda un email a [evbogue@gmail.com](mailto:evbogue@gmail.com) (inglés) o [valtdc@gmail.com](mailto:valtdc@gmail.com) (inglés o español). Nos encanta aprender más sobre tu viaje minimalista.

Gracias por leer este ebook. - Everett Bogue, Valentina Thörner da Cruz, Evangelina Buffa.

## CREDITOS

Autor del libro original [Art of being minimalist](#): [Everett Bogue](#)

Autora de la versión española (responsable por los derechos referentes a España): [Valentina Thörner da Cruz](#) (<http://valedoro.es>)

Correctora y especialista de idioma: [Evangelina Buffa](#).

## Agradecimientos

Gracias a Everett por su obra que inspiró muchos cambios en mi vida, incluso las ganas de compartir lo aprendido con más gente.

Gracias a mi marido por no desesperar ante semejante ataque de escritura.

Gracias a Valentina por no dejar nunca de investigar nuevas formas de vivir mejor.

Este libro electrónico está licenciado bajo el “Reconocimiento-No Comercia-Compartir bajo la misma licencia 3.0 Estados Unidos ([detalles](#))