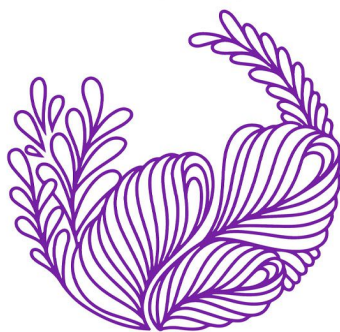


INMERSIÓN MINIMALISTA

EN 10 DÍAS



minimalistamente

¡Suscríbete al canal de Youtube para acceder gratis
a mucho más contenido sobre minimalismo!



minimalistamente

www.minimalistamente.com

© Adriana Coines 2020

1. QUÉ ES EL MINIMALISMO

El minimalismo es una filosofía de vida y una actitud interior.

Consiste en identificar lo esencial y liberarte de lo que te sobra y te obstaculiza.

Ámbitos que me sobrepasan	Temas concretos

Ejemplos de ámbitos de tu vida:

- Hogar
- Profesión
- Relaciones
- Salud
- Mundo digital
- Mente, pensamientos
- Finanzas
- Aficiones, actividades de tiempo libre
- Trámites burocráticos
- Etc.

Completa las frases y responde a las preguntas:

- Si tuviera menos preocupaciones y más tiempo...
- Si no estuviera siempre sobrepasado y tuviera el control de mi vida...
- Si no simplifico mi vida, dentro de 5 años...
- Si empiezo YA a simplificar mi vida, dentro de 5 años...

INTENCIÓN MINIMALISTA

Responde a las preguntas:

- ¿Que quiero cambiar con el minimalismo?
- ¿Para conseguir qué objetivos?

2. IDENTIFICAR LO IMPORTANTE

Temas generales

Temas prioritarios en mi vida	Horas semanales que le dedico

Algunos temas generales importantes:

- Familia
- Amigos
- Finanzas
- Hogar
- Profesión
- Salud
- Deporte
- Aficiones
- Formación
- Etc...

Actividades concretas

Tema	Tema	Tema

3. IDENTIFICAR OBSTÁCULOS

Identificar los excesos:

- ¿Qué objetos me estorban, o me quitan tiempo o energía?
- ¿Qué actividades o tareas me consumen demasiado tiempo?
- ¿Qué temas o preocupaciones agotan mi energía mental?
- ¿En qué estoy gastando demasiado dinero?
- ¿Qué relaciones me exigen demasiado tiempo o esfuerzo?
- ¿En qué otro ámbito tengo demasiado...?

Reducir el exceso:

- ¿Cómo puedo liberarme de estos objetos, o reducir el número?
- ¿Cómo puedo dejar de hacer esta tarea, o reducir el tiempo que le dedico?
- ¿Cómo puedo resolver esta preocupación?
- ¿Cómo puedo reducir o eliminar este gasto?
- ¿Cómo puedo hacer esta relación más equilibrada?
- ¿Cómo puedo reducir...?

REGLA DE ORO:

Empieza por lo que sí sabes resolver.

4. CONVIVIR CON NO-MINIMALISTAS

Normas para minimalizar sin enfrentarte a tu familia:

1. Limitate a tus cosas.
2. Pide permiso.
3. Establece espacios personales.
4. Comunícate con eficiencia.
5. Hazlo por y para ti.
6. Predica con tu ejemplo.

Cosas de otros que me obstaculizan	Posible solución	Si no colaboran

5. MINIMALIZAR TU CASA

Instrucciones básicas:

1. Hacer la limpieza por categorías.
2. Empezar por categorías menos emocionales.
3. Despejar una superficie de trabajo.
4. Primero sacar todo.
5. Dividir subcategorías.
6. Seleccionar lo que seguro que sí y lo que seguro que no.
7. Para resolver dudas: ¿Me gusta? ¿Está en buen estado? ¿Lo utilizo? Si no, ¿por qué?
8. Seleccionar un número reducido para el uso cotidiano y almacenar el resto por separado.
9. Sacar lo descartado de casa.

Descarga gratis la "Guía para minimalizar tu casa"

www.minimalistamente.com/recursos

Videos con más trucos:

[El experimento del número mágico:](#)

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

[La caja del me lo pienso](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=KJaJ6GA6pzl>

[El truco de la foto](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=ImNIm8EFiPw>

6. MINIMALISMO DIGITAL

La tecnología digital:

1. Te interrumpe constantemente.
2. Te absorbe la atención.
3. Te roba el tiempo.

Cómo te afecta el uso de internet y los dispositivos móviles:

- ¿De qué manera te interrumpen?
- ¿De qué forma te desconectan de ti mismo y de tu entorno?
- ¿De qué forma absorben tu tiempo?

1. Un hábito para reducir interrupciones:

2. Un hábito para reducir la atención que me absorben:

3. Un hábito para reducir el tiempo que me roban:

7. REDUCIR PREOCUPACIONES

Tareas rápidas	Tareas prioritarias	Más adelante

8. CERO RESÍDUOS

Productos de limpieza

- Limpiador multiusos casero. [Mira el vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=_Zscv5y_KLQ](https://www.youtube.com/watch?v=_Zscv5y_KLQ)
- Elegir marcas ecológicas.
- Usar aceites esenciales e inciensos para el buen olor.

Productos de higiene personal

- Básicos imprescindibles.
- Elegir productos sin envase.
- Elegir marcas ecológicas.
- Alternativas a los desechables.

9. QUEJA Y GRATITUD

- Cuando identifiques un pensamiento de queja, busca un pensamiento positivo relacionado con el asunto, y resuelve el problema desde esa actitud de agradecimiento.
- Empieza el día dando gracias por 10 cosas que tienes en tu vida.
- Termina el día apreciando 10 cosas buenas que te han pasado durante el día.

10. SEGUIR EN ACCIÓN

Balance de lo aprendido:

1. Has identificado tus temas prioritarios en los que quieres enfocarte, aquellos que te dan alegría y dan sentido a tu vida.
2. Has empezado a liberarte de los obstáculos que te impedían dedicar la atención necesaria a tus prioridades.
3. Has entendido que el desorden de los demás no puede impedirte simplificar tu vida.
4. Has empezado a sacar de tu casa objetos que te estaban bloqueando, y ya te sientes más ligero.
5. Has mejorado tu relación con el mundo digital, lo que te ha hecho ganar tiempo y foco mental.
6. Te has liberado de preocupaciones y tareas innecesarias, y te has organizado para resolver eficientemente tus tareas prioritarias.
7. Has reducido tu impacto medioambiental y creado un entorno más saludable en tu casa.
8. Estás generando conscientemente pensamientos positivos que te llevan a acciones constructivas y a los resultados que deseas.

¿Qué ha cambiado durante tu inmersión minimalista?

¿Cómo te hacen sentir estos cambios?

Plan de acción:

- Vuelve a hacer el primer ejercicio.
- Elige un par de temas para enfocarte en ellos.
- Convierte estas ideas en tareas concretas con objetivos medibles y mételas en tu agenda.

Más información y recursos:

[Libro: "Minimalistamente, el poder transformador de lo simple"](#)

[Web: www.minimalistamente.com](http://www.minimalistamente.com)

[YouTube: Minimalistamente](#)