

Di adiós al caos para siempre



ORDENA TU CASA, TU MENTE Y TU VIDA

Leticia
Pérez Serrano

@ordenotucasa



ORDENA
TU CASA,
TU MENTÉ
Y TU VIDA

Leticia
Pérez Serrano

© Leticia Pérez Serrano, 2021

© de las ilustraciones: Sylvia Sans Bassat

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2021

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-060-6

Depósito legal: B. 1.234-2021

Primera edición: febrero de 2021

Preimpresión: Medium

Impreso por Huertas industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

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

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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

SUMARIO

Introducción	11
1. El orden y el desorden	19
1.1. ¿Por qué debes ordenar y organizar tu casa?	19
2. Cómo ordenar tu mente y tu vida	31
2.1. Diseñar el plan	31
2.2. Propósito de vida	35
2.3. Menos cosas, más experiencias	36
2.4. Consigue lo que te propongas	39
2.5. El pasado, pasado está	43
2.6. Aléjate de las personas tóxicas	44
2.7. Ventanas abiertas	46
2.8. Por si acaso	47
2.9. ¿Eres más feliz por tener más cosas?	49
3. Cómo ordenar tu tiempo	53
3.1. Encuentra tu sistema	53
3.2. Ordena tu tiempo	54
3.3. Si no lo planificas, no existe	62
3.4. ¿Agenda de papel o agenda electrónica?	63
3.5. Yo no llego a todo, pero casi	64
3.6. Mi método de planificación	66
3.7. Leyes y reglas del orden, la limpieza y la productividad	73

4. Cómo ordenar tu casa	77
4.1. Deshazte de lo que no sirve	77
4.2. Crea secciones, clasifica	84
4.3. Un sitio para cada cosa	85
4.4. Invierte en orden	86
4.5. Orden por estancias	90
4.5.1. El armario	90
4.5.2. La entrada	118
4.5.3. La cocina	124
4.5.4. Los productos de limpieza	147
4.5.5. El baño	151
4.5.6. La zona de juegos	156
4.5.7. La oficina en casa y papeleo	161
4.6. Mantenimiento	171
5. Cómo organizar y limpiar tu casa	173
5.1. Hábitos y rutinas	173
5.2. Agenda doméstica	178
5.3. Menú mensual	182
5.4. Cómo organizar la limpieza	191
5.4.1. Limpieza diaria exprés	198
5.4.2. Limpieza semanal	208
5.4.3. Limpieza mensual	213
5.5. La colada	225
5.6. Delegar y compartir tareas	232
5.7. Organizar las tareas de la empleada del hogar	236
5.8. No más maratones de limpieza	239
5.9. Organizar la economía doméstica	240
No ordenes más	251

1

EL ORDEN Y EL DESORDEN

1.1. ¿POR QUÉ DEBES ORDENAR Y ORGANIZAR TU CASA?

«Si antes de verlo no lo necesitabas, es que no lo necesitas.»

Lo primero que debes saber es que no es lo mismo **ordenar** que **organizar**.

Ordenar es una acción que está implícita en la organización. Supone deshacernos de algunas de las cosas que acumulamos, que ya no utilizamos y asegurarnos, atacando al apego, de no adquirir más. Después de ordenar puedes organizar lo que tienes, creando un sistema para tenerlo todo en su lugar y que encuentres siempre lo que buscas de forma rápida y fácil.

Organizar sin antes ordenar es una pérdida de tiempo, es como una dieta rebote: si no haces las cosas bien desde el principio y no lo conviertes en un estilo de vida, al final todo vuelve a su estado natural.

Gracias a ordenar, apreciamos el valor de las cosas y nos hacemos más selectivos. Con el dinero que ahorramos gracias al **orden**, podemos invertir en adquirir productos de organización para comenzar a **organizar**.



¿QUÉ ES EL ORDEN?

Ordenar quiere decir deshacerse de lo que no necesitas, darle un sitio a cada cosa, y como consecuencia, encontrarlo cada vez que lo vayas a buscar. Además, ahorrarás tiempo, porque no lo perderás buscando cosas del día a día.

Igual que ordenas cada uno de los armarios de tu casa, ordenar tus horarios te proporcionará un valiosísimo tiempo libre para que puedas disfrutarlo como quieras. Ordenar no es complicado, no hay que nacer siendo ordenado ni tener grandes habilidades o talentos. Si los tienes, mejor, pero si no, no pasa nada porque se puede aprender.

El orden nos simplifica la vida y, sobre todo, nos proporciona esa paz que necesitamos en nuestro día a día, dándonos permiso para llevar una vida un poquito menos estresante.



¿QUÉ ES EL DESORDEN?

Parece fácil, pero en realidad es complicado definir el desorden. Para empezar, es lo contrario del orden, ¿verdad? Y podemos reconocerlo fácilmente cuando vemos una estancia que está desordenada, pero ¿cuáles son exactamente las causas del desorden?

Causas del desorden

El desorden generalmente viene dado por las compras o regalos:

- **Era un chollo:** Compramos cuando pensamos que algo es muy barato, porque está rebajado o tiene los gastos

de envío gratis. Si, además, lo hacemos por internet, más aún, porque casi ni nos enteramos de que estamos comprando y no nos sentimos tan mal por gastar, ya que no vemos el dinero físicamente. Esta excusa de que algo es «un chollo» realmente es un engaño, pues **muchas veces lo que parece barato acaba saliendo caro**. Una excepción a esta norma es si lo que vas a comprar es algo que realmente te hacía falta, entonces sí es un chollo. Por ejemplo, se te acaba de romper la lavadora y no te queda más remedio que comprar una nueva. Entonces, ves una oferta del 40 por ciento de descuento en lavadoras y aprovechas para comprarla en ese preciso momento. En ese caso, eso sí es un chollo que es bueno aprovechar.

EJEMPLO:

Objetos en *standby*: Son prendas de ropa que hay que arreglar. No te quedaba bien pero como era un chollo decidiste comprarlo y arreglarlo, pero al final ahí sigue, sin ser arreglado ni usado.

EJEMPLO:

Objetos gratis: bolígrafos de propaganda que ni siquiera funcionan bien, muestras de perfumes o cosmética, *amenities* de hoteles... En definitiva, todo tipo de *merchandising*. Todas estas tiendas nos  regalan desorden y nos roban espacio.

- **Lo usé:** Algo que compraste hace años, que usaste en su momento pero que ya no lo has vuelto a tocar y, aunque creas que sí, no lo volverás a usar jamás. Tuvo su utilidad, ¡genial!, pero ahora no la tiene. ¡Así que deshazte de ello!

EJEMPLO:

Objetos obsoletos: Películas de VHS, cedés...

- **Me lo regalaron:** Hay mucha gente que cuando se deshace de cosas que ya no utiliza se las regala a un

ser querido, a una hermana, a su vecina o a su madre. Esta persona cree que les está haciendo un favor y la otra persona, además de aceptarlo porque le hace ilusión, lo hace porque, de lo contrario, sería hacerle un feo a quien te lo ha regalado. Sin embargo, la realidad es que ninguna de las dos lo está haciendo bien: la primera se deshace de algo que no quiere y se lo da a alguien a quien aprecia y que forma parte de su vida. Para empezar, de esta forma nunca llegará a sacar el objeto de su vida del todo, por no hablar del espacio que le está robando a su madre, hermana o amiga. Y la segunda persona está adquiriendo cosas usadas, que realmente no le terminan de gustar, sólo por no hacer un feo a otra persona.

EJEMPLO:

Objetos no deseados: Un objeto de tu suegra que te regaló en la boda pero que no te gusta nada.



«Compremos sólo cosas que realmente nos hagan felices y nos entusiasmen. ¡No te conformes con los restos de tu vecina!»

Consecuencias del desorden

Hay gente que dice que el desorden es un signo de gran creatividad, que tener todas las cosas a la vista es la clave para que su energía fluya. Prefieren mantener las cosas a la vista porque si no las ven es como si directamente no existieran, se olvidarían de que están ahí.

Pero eso realmente es una excusa. Una gran excusa. Una casa desordenada afecta negativamente a todos los aspectos del bienestar de una persona y de su familia.

- **Consecuencias físicas:** Una casa llena de cosas aumenta las posibilidades de sufrir alergias por exceso de polvo o de humedad. Aparte, los hogares desordenados suelen acumular no sólo cosas, sino también gérmenes y bacterias, además de aumentar el riesgo de incendio. Otra de las consecuencias directas de no tener un sitio para cada cosa es que no encontramos nada y esto dificulta nuestras rutinas como, por ejemplo, llegar tarde a trabajar porque no encontrábamos el móvil antes de salir.
- **Consecuencias emocionales:** Algunas de las consecuencias más evidentes del desorden son la ansiedad, la falta de paz y el estrés que sentimos cuando notamos que nuestra casa está fuera de nuestro control. No sabemos por dónde empezar o cómo hacer para poner fin a ese caos, ya que, además, tendemos a procrastinar. Por otro lado, nos convertimos en personas menos sociales, pues dejas de invitar a amigos o familia por vergüenza a que vean cómo está tu casa.

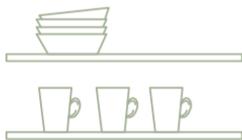


- **Culpa:** Ese sentimiento de culpa por olvidarte las fechas de los cumpleaños importantes o el día que tu hijo/a tenía partido de tenis.
- **Enfado:** Esa sensación de estar siempre de mal humor y saltar a la mínima. No tener tiempo para cuidarte y relajarte. Y si lo haces, lo haces con remordimientos.
- **Frustración:** Ese sentimiento de constante frustración por no llegar a todo o por no encontrar las llaves un día tras otro.
- **Vergüenza:** Ese sentimiento de apuro cada vez que tienes visita o cada vez que llegas tarde a los sitios.

- **Cansancio:** Ese sentimiento de que no te dan los días para más, de que necesitas por lo menos cuatro horas más al día, de que cada vez tienes más cosas que hacer, más que limpiar, tareas acumuladas... Sientes que tu casa te quita mucho tiempo del día para poder dedicártelo a ti, a tu proyecto o a disfrutar de tus hijos.
- **Consecuencias económicas:** Una de las cosas que mayor desorden provoca en un hogar son los documentos (cartas, facturas, multas...). Muchas de estas cartas se quedan olvidadas en los recibidores durante mucho tiempo, incluso sin abrir. Los pagos fuera de plazo y el gasto que ello conlleva es una de las consecuencias de ese desorden. Por otro lado, una mala organización con el menú de alimentación es, sí o sí, una mala organización económica y, por lo tanto, una pérdida cuando lo calculamos de forma anual. Si, además, tenemos muchísimas cosas y no tenemos espacio para guardarlo, tenemos que alquilar un trastero, lo que será un gasto más al mes para anotar en nuestro planificador de economía doméstica.



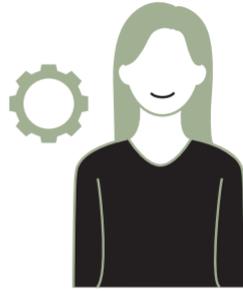
BENEFICIOS DEL ORDEN



Estoy segura de que conoces esa sensación después de pegarte una buena paliza de limpiar y ordenar: satisfacción, relajación, orgullo, tranquilidad, paz, comodidad. No hace falta que diga mucho más sobre los beneficios del orden. Pero lo voy a hacer, porque sí que hay más, hay mucho más.

El desorden afecta a tu salud, a tu felicidad y a tu cuenta corriente. Por el contrario, si nos ponemos manos a la obra,

adquirimos el hábito de ordenar y de deshacernos de aquello que no necesitamos, usamos ni queremos, y mantenemos nuestra casa y nuestra vida en orden, entonces disfrutaremos de sus beneficios: **más felicidad, más tiempo y más dinero.**



El primero de los beneficios del orden es que empiezas a conocer tu casa, tus necesidades, y comienzas a tener el control sobre ella. Hay gente que dice: «No, yo nunca he tenido el control de mi casa». Pero sí, todos hemos tenido un comienzo y todos los comienzos suelen ser bonitos e ir con lo justo y necesario. La primera vez que una persona se independiza y empieza a vivir en una casa, ahí tiene el control, aunque quizás sólo le dure una semana. Así que, si has perdido el control de tu casa, con mis consejos podrás volver a recuperarlo.

El control de tu casa y de tu vida. Porque no se trata sólo de ordenar armarios y cajones, debemos ir más allá y poner en orden todo lo que nos rodea: desde las habitaciones hasta tu agenda o los menús mensuales. Verás como todo esto afectará positivamente a tus emociones.

Cuando eres consciente de que necesitas orden en tu casa y pasas a la acción, tu vida realmente cambia. El proceso comienza por deshacernos de lo que no necesitamos o no queremos. De esta forma, nuestras cosas pasan a ser sólo las que podemos controlar, utilizar y organizar. Una vez hecho esto, el primer beneficio que notaremos será el económico, ya que dejaremos de hacer compras duplicadas cuando no encontramos aquello que buscamos.

Una de las partes más conflictivas de la casa son los papeles o el papeleo, como lo llamo yo. Organizar el papeleo también nos beneficiará de forma económica, ya que siempre sabremos cuándo debemos pagar un determinado im-

puesto o cualquier otro pago y no lo haremos fuera de plazo ni con retraso, donde nos cobrarían un recargo. También, por ejemplo, si sabes que tienes una boda, organizarla con tiempo posiblemente hará que encuentres mejores precios de hotel y avión.

- **Autoestima:** Invitarás a gente a casa e incluso no te importará si abren tus cajones o tu nevera. Estarás orgulloso de tu hogar.
- **Bienestar:** Gracias a simplificar tu vida tendrás más dinero, más tiempo libre y más momentos para cuidar de ti mismo. En definitiva, más tranquilidad y menos estrés.
- **Descanso:** Cuanto menos compres de forma compulsiva, más tiempo tendrás para hacer todo lo que quieras hacer, para descansar y para sentirte en paz.
- **Inspiración:** Serás inspiración para los que te rodean, quienes considerarán que tu vida es un modelo a seguir, sobre todo, para tus hijos.
- **Seguridad:** Te sentirás a salvo en tu hogar. No correrás el riesgo de sufrir accidentes o ataques de estrés, sino todo lo contrario: tu hogar será tu refugio, el sitio donde relajarte y desconectar de la vida exterior.



ACUMULACIÓN

¿Por qué tenemos tantas cosas? La gran mayoría de las personas disfrutamos comprando y poseyendo objetos. Ya sea ropa, bolsos, zapatos, colecciones de soldaditos de plomo o camisetas de recuerdo de los conciertos. Pero si lo pensamos fríamente, existe una gran diferencia entre lo que realmente necesitamos y lo que simplemente acumulamos.



Lo podemos diferenciar en tres grupos:

1. **Cosas útiles:** Son los objetos que nos permiten realizar bien nuestras tareas del día a día. En todas las casas hay cosas útiles, por ejemplo, las toallas con las que nos secamos después de la ducha o la cafetera que utilizamos para desayunar. Hasta ahí, perfecto. Sin embargo, no hace falta que tengas veinte toallas, eso ya pasaría a ser acumulación, o incluso quizás no te guste el café y nunca le des uso a tu cafetera, por lo que no hay ninguna necesidad de que ese pequeño electrodoméstico te quite un espacio fabuloso dentro de tu cocina.
2. **Cosas que nos protegen:** Muchas de las cosas que tenemos nos aportan seguridad, nos hacen sentir bien. Por ejemplo, un buen colchón para dormir lo mejor posible y cuidar nuestra espalda, el mejor cochecito para nuestro bebé... No obstante, debemos ser conscientes de que todo tiene una fecha de caducidad y no debemos guardar para siempre estos objetos, pues no nos protegerán toda la vida.
3. **Cosas que nos representan o aparentan:** Son cosas que nos permiten identificar quiénes somos. Estos objetos están muy relacionados con las creencias y los bloqueos mentales de cada uno. Por ejemplo, si alguien tiene un bolso de Chanel, damos por hecho que esa persona tiene un alto nivel adquisitivo. También, si alguien lleva una camiseta con una inscripción de una ONG, creemos que es muy buena persona o que tiene ciertos ideales y apoya a determinadas causas. A veces es así, pero muchas veces las apariencias engañan y poseemos cosas que no nos representan y que incluso pueden llegar a dificultar que nos relacionemos con otras personas. Por eso es tan importante hacer una buena limpieza general y a conciencia de todo lo que tenemos

en nuestra casa; muchas veces tenemos muchas cosas que ya no nos identifican, que nos hacen vivir estancados en el pasado y no nos dejan proyectar nuestro nuevo yo.

En definitiva, muchas de las cosas que tenemos sólo nos sirven para hacernos sentir importantes, adinerados, con poder o seguros, para así pensar que somos más felices.

Por otro lado, **las cosas que acumulamos nos roban espacio, tiempo y dinero**. Todas las cosas necesitan un tiempo de gestión: tiempo para cuidarlas, limpiarlas, repararlas, almacenarlas... Y, desde mi punto de vista, el tiempo es algo muy valioso, **el tiempo es vida**.

APEGO

Sentimos apego a muchos objetos que realmente no utilizamos, no queremos o no deseamos y que, sin embargo, conservamos con nosotros. ¿Por qué no nos deshacemos de ellos? ¿Por qué sentimos ese apego por las cosas?

La mayoría de las veces se debe al sentimiento de **CULPA**. Nos sentimos culpables de haber gastado dinero en un objeto, prenda, mueble o lo que sea que realmente no nos termina de gustar o no nos resulta del todo útil. Entonces, como no te resulta útil, dejas de usarlo, pero como te sientes culpable, tampoco lo donas. Esto lo que provoca es que: **ACUMULAS = DESORDEN**.

Otra de las causas es la **OBLIGACIÓN**. Una amiga te regaló algo que no te gusta pero no se lo dices ni lo devuelves. No, te lo quedas porque te sabe mal. O quizás tienes un objeto que no te gusta nada pero que es una «reliquia familiar», por lo que acaba pasando de generación en generación. A ti no te gusta, pero lo guardas para dárselo a tus hi-

jos, a los que seguramente tampoco les gustará. Por tanto:
ACUMULAS = DESORDEN.

Muchas veces acumulamos cosas que utilizamos en el pasado pero que no usamos en el presente con la excusa de «lo utilizaré algún día». Esto ocurre mucho con prendas de ropa: las guardamos para usarlas después, cuando adelgacemos ocho kilos y volvamos a la talla que teníamos antes. No es que piense que ninguno somos capaces de perder ocho kilos, lo que creo es que cuando lleguemos a esa talla lo último que nos apetecerá será ponernos esos vaqueros de hace diez años usados y pasados de moda. Más bien, lo que necesitas y te mereces en ese momento es comprar ropa nueva, ¿no crees?

