



Minimalismo paso a paso

Checklist

El Resumen del Post.

ENFOQUE SEMANAL (solo una cosa)

- ☐ Elige una categoría pequeña (ej.: calcetines, apps, tazas)
- ☐ Define una acción simple (ej.: quitar 3 cosas)
- ☐ Limita el tiempo (10–15 minutos máximo)
- ☐ Para aunque "puedas seguir"

REDUCCIÓN PROGRESIVA

- ☐ Reduce solo un poco (no vacíes todo)
- ☐ Aplica la regla: si no lo uso, se va
- ☐ Crea una caja de salida (donar / vender / tirar)
- ☐ No reemplaces inmediatamente lo que eliminas

EVITA ERRORES COMUNES

- ☐ No hagas limpiezas masivas (efecto rebote)
- ☐ No guardes todo "por si acaso"
- ☐ No te compares con casas de Instagram
- ☐ No te sientas culpable por deshacerte de cosas





MÉTODO MINIMALISMO SIMPLE EN 5 PASOS

1. OBSERVA

- ☐ Mira sin tocar
- ☐ Detecta áreas saturadas (Escribir aquí abajo)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ Toma fotos del "antes"

2. EMPIEZA FÁCIL

- ☐ Baño → productos caducados
- ☐ Cocina → recipientes duplicados
- ☐ Entrada → papeles acumulados
- ☐ Escritorio → cables innecesarios

Añadir posibles categorías

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

3. REDUCE SIN PRESIÓN

- ☐ Esto me gusta → se queda
- ☐ Esto no → se va
- ☐ Usa 3 cajas: quedarse / donar / vender

4. CREA ESPACIO

- ☐ Deja huecos visibles
- ☐ No rellenes inmediatamente
- ☐ Disfruta del orden

5. MANTÉN

- ☐ Regla: algo entra → algo sale
- ☐ Revisa hábitos de consumo
- ☐ Sé constante (no perfecto)





MÉTODO MINIMALISMO SIMPLE EN 5 PASOS



MINI HÁBITOS QUE CAMBIAN TODO

- ☐ Espera 48 horas antes de comprar
- ☐ Empieza con una superficie despejada
- ☐ Revisa cuando estés tranquilo (no estresado)
- ☐ Haz una revisión mensual (10–15 minutos)

MINI LISTA DE VERIFICACIÓN DEL ARMARIO

- ☐ Guarda ropa fuera de temporada
- ☐ Identifica lo que NO usaste
- ☐ Elimina al menos 3–5 prendas
- ☐ Revisa zapatos
- ☐ Deja solo lo que te gusta

Lista Necesito Siguierte Temporada: Revisable. (Apunta las prendas de tu armario que necesitas comprar)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

RECUERDA

No se trata de tener menos. Se trata de vivir con intención.



