

Susana
GARCÍA

PRIMEROS PASOS
HACIA EL
MINIMALISMO



www.susanagarciapascual.com

PRIMEROS HACIA EL MINIMALISMO

Susana García Pascual, 2017

Diseño de portada: Susana G.

Maquetación: Susana G.

info@susanagarciapascual.com

Edición Gratuita

Reservados todos los derechos.No se permite la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa y por escrito de la autor.La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

www.susanagarciapascual.com



MINIMALISMO: PRIMEROS PASOS PARA CAMBIAR TU VIDA

Contenidos:

1. Introducción
2. Mi experiencia personal
3. ¿Qué vas a a ganar con este cambio?
4. Cómo empezar
5. Un, dos, tres... ¡Acción!
6. El proceso
7. Comparte tu experiencia
8. FICHAS PRÁCTICAS



1. Introducción:

Hola,

Esta es una pequeña guía para que puedas empezar a tener una vida más plena, con más significado y por supuesto, mucho más satisfactoria.

Si no estás dispuest@ a **“tomar acción”**, es decir poner tu esfuerzo y tu compromiso en ello, ya puedes dejar de leer y dedicarte a otra cosa porque no harás más que perder el tiempo.

Los cambios siempre van acompañados de acción, sin acción no hay resultados o al menos resultados diferentes a los habituales.

Si sigues haciendo lo mismo, obtendrás el mismo resultado.
Albert Einstein

Este libro te invita a hacer cambios, a no conformarte con lo que “debe ser..., es lo normal..., es lo que siempre se ha hecho...” y todas esas excusas que todos ponemos cada día para no arriesgarnos.



2. Mi experiencia personal

2.1 AQUELLOS TIEMPOS

Nací en 1976. Las personas de mi generación aprendimos de nuestros padres que el bienestar está muy relacionado con el estatus económico y la capacidad de poseer cosas. Una casa propia, quizá un chalet, un coche...

Hay que tener en cuenta que la mayoría de las personas de su generación no tuvieron acceso a caprichos, lujos, viajar, ir a hoteles, salir, comprar lo que les gustaba...

En general fue una generación que vivió una época muy dura, dónde se vivía estrictamente con lo necesario. Evidentemente, para ellos, **la idea de “posesión” implica “seguridad”** y así lo hemos aprendido nosotros.

Y en cierto modo no les falta razón. La cuestión es **dónde acaba lo necesario y empieza lo accesorio.**

Añadido a esto, nos obsesionamos por ir a la universidad, aprender idiomas, hacer másters... Todo aquello que nuestros padres no pudieron hacer y que **parecía un camino directo hacia el bienestar.**

2.2 LA CRISIS ECONÓMICA

La reciente crisis, nos ha enseñado que un título no es garantía de nada. Hemos visto ingenieros, arquitectos, licenciados...etc, dejar a su familia para ir a trabajar en Qatar, Brasil, Arabia Saudí, Alemania... y eso, los que han tenido suerte.

También gente que ha tenido que volver a vivir con sus padres, porque no podía seguir pagando la hipoteca si no alquilaba su piso y otros que en el peor de los casos han perdido su casa.

Hemos aprendido que **poseer cosas tiene también su parte cruda**...hay que **mantenerlas**, hay que tener **espacio** para ellas, hay que **pagarlas**, hay que **dejar de hacer otras cosas** para adquirirlas... En resumen: **No es oro todo lo que reluce.**

2.4 CAMBIO DE PAÍS

Tras el comienzo de la crisis, por el año 2013, me trasladé con mi familia a Inglaterra. Esto nos supuso **“empezar de nuevo”** justo en ese momento de la vida en el que pensábamos que ya estaríamos alcanzando una estabilidad económica y familiar.

Pero este empezar de nuevo, fue lo que me hizo ver la luz.

Al mudarnos a otro país y tener que alquilar nuestra casa en Valencia, tuvimos que vaciarla completamente y seleccionar sólo aquello que realmente tenía significado para nosotros. El resto de cosas las donamos, regalamos o simplemente las tiramos, porque no tenían ya ningún provecho.

Esto redujo nuestras posesiones en al menos un 50%.

Por otro lado, de todo eso, sólo nos pudimos llevar a Inglaterra una parte de este 50%, con lo que hubo que hacer otra selección de “las cosas estrictamente necesarias”.

Al final, redujimos nuestras pertenencias a lo que cabía en un coche.

Alquilamos una casa y compramos lo básico para cocinar, comer, dormir... Y así hemos vivido durante los últimos años. Esta fue la forma en la que me empecé a dar cuenta de lo poco que necesitaba para ser feliz.

Me dí cuenta al poco tiempo, de que no echaba de menos todas esas cosas que se habían quedado en Valencia y que realmente, no las necesitaba.

Y sentí la libertad de saber que todo lo que necesito cabe en una maleta.

Ahora, sigo comprando cosas, pero antes de hacerlo lo pienso dos veces. No sólo pienso en el uso que voy a hacer de ello, sino en lo que cuesta mantenerlo, lo que ocupará en mi casa y lo que dejaré de hacer para poder comprarlo.

Este libro te invita a hacer cambios, a no conformarte con lo que “debe ser...”, es lo normal..., es lo que siempre se ha hecho...” y todas esas excusas que todos ponemos cada día para no arriesgarnos.



3. ¿Qué vas a ganar con este cambio?

Entre otras cosas, con una vida minimalista, puedes conseguir:

1. Ser capaz de sentarte y descansar.
2. Deshacerte poco a poco de las deudas y evitar crear nuevas.
3. Tener la cabeza más clara, más despejada.
4. Darte cuenta de las cosas que son una "fantasía" y centrarte en hacer cosas reales.
5. Pasar tiempo en tu casa con amigos y familiares.
6. Adquirir unos hábitos de consumo saludables, comprando sólo aquello que te aportará un valor real.
7. Tener más energía e inspiración para luchar por la verdadera pasión de tu vida.
8. Encontrar todo lo que necesitas en un instante, sin tener que poner patas arriba media casa.
17. Sentirte más capaz de enfrentar nuevos retos cada día.
10. Encontrarte mejor y enfocar tu futuro con una perspectiva más positiva.
11. Reducir tu tiempo enganchado a "la tecnología" y a la televisión.
12. Disfrutar más con tus hijos, reñirles menos y pasar más tiempo haciendo cosas juntos.
13. Implementar hábitos de orden y limpieza, efectivos y con resultados inmediatos.
14. Sentirte satisfech@ y agradecid@ de lo que ya tienes.
15. Pasar más tiempo viviendo, caminando, yendo a nadar, paseando por el parque...
16. Que por fin reine la paz en tu casa.
17. Desear compartir más y poseer menos.
18. Pasar más momentos de calidad, con personas de calidad.
19. Ser un modelo de inspiración para tus hijos y para aquellos a los que quieres.
20. Encontrar personas inspiradoras y con valores positivos que te animen a mejorar cada día.
21. Literalmente, encontrar una nueva forma de vivir.