

10 hábitos Zen (de menos de 1 minuto) para mantener la organización en tu vida

Según el diccionario de Cambridge ¹, la definición de la palabra Zen como adjetivo (y no en términos religiosos), significa lo siguiente:

“Estar relajado y sin preocuparse por cosas que no puedes cambiar”

Para mí esa palabra es sumamente reveladora. Vivir sin preocupaciones, en estado de paz mental y dejar pasar eso que no puedes cambiar, se logra cuando sí tomas acción tratando de mejorar todo lo que está en tus manos.

Una forma de mejorar tu rutina diaria y tener más bienestar es formando hábitos que te ayuden a tener más organización.

Aquí te dejo 10 hábitos fáciles que te tomarán menos de un minuto (ga-ran-ti-za-do) y que mantienen el orden en tu vida.

Piensa en esto: si ya pusiste todo el esfuerzo, energía y tiempo en organizar una área, lo más inteligente sería mantener esa organización por mucho tiempo ¿cierto?

1.- Lava tu plato enseguida.

Si tienes suerte de tener un lavaplatos, colócalos ahí después de cocinar y/o comer. Si usas un tupper para la oficina, lávalo enseguida.

2.- La basura a la basura. punto.

Todo lo que es basura, tiralo enseguida, no lo pospongas. Y si no tienes un basurero a la mano, usa una bolsa de papel o de plástico.

3.- Poner las cosas de vuelta en su lugar.

Esto suena un poco absurdo, pero es la causa #1 del desorden. Cuando uses algo, ponlo en su lugar o dónde pertenece al final (en vez de dejarlo donde sea).

4.- Guarda tu ropa al final del día.

Guarda los zapatos, la chaqueta y la ropa en su lugar, si está sucia ponla en el cesto de la ropa enseguida (no en el piso)

5.- Coloca las cosas importantes en un solo lugar siempre.

Todo aquello que sea importante o que uses todos los días, debe de estar en el mismo lugar siempre. Por ejemplo cosas como las llaves, la cartera y quizás tu cargador del móvil.

6.- Haz tu cama

A mí nunca me ha gustado estirar las sábanas como en un hotel 5 estrellas así que solo doblo la colcha y la sábana. Orden fácil.

7.- Después de bañarte cuelga tu toalla.

Así no tienes que lavar tantas toallas (o dejar que se acumulen en el piso)

8.- Cierra los cajones y las puertas de los armarios

Dejar todo abierto hace que se todo se vea desorganizado, sobre todo si dentro de ese armario sí lo está.

9.- Al finalizar tu trabajo, ordena tu escritorio.

Un hábito que incluso te ayuda a desconectar del trabajo. Además, al día siguiente las cosas en orden te hacen más productivo. Esto también aplica para el orden en tu computadora.

10.- Marca en tu calendario qué día organizas tu [inserta aquí esa área desorganizada]

No tienes que organizar hacerlo enseguida, pero por lo menos dale un día y una hora específica o define después de qué actividad en tu día tomarás acción.