



camino al **minimalismo**

Aprendiendo que menos es mejor

Omar Carreño

Omar Carreño

Camino al
Minimalismo

Aprendiendo que Menos es Mejor

<http:// analisisrealista.com>



Aprendiendo que Menos es Mejor

Camino al Minimalismo
Aprendiendo que Menos es Mejor

Autor: Omar Israel Carreño Robles

Epílogo: José Luis Carreño Castilla
© Fotografía del Autor

<http:// analisisrealista.com>

Información de Contacto: [analisisrealista@gmail.com](mailto: analisisrealista@gmail.com)
Twitter: @OmarBlogAR

Camino al Minimalismo
Aprendiendo que Menos es Mejor

1ª. Edición
México
Copyright © Omar Carreño 2012.

Siéntete libre de tomar algunas partes del libro y replicarlas en línea o de manera impresa, pero por favor agrega un link a <http:// analisisrealista.com>
Si necesitas más de unos párrafos por favor contacta mediante un correo electrónico a [analisisrealista@gmail.com](mailto: analisisrealista@gmail.com)

Idea de portada: **Marina del Carmen Martínez Sánchez**
Diseño de portada: **Suemy Escobedo Neyra**
Formato interno: **Omar Israel Carreño Robles**
Imágenes internas: **Alejandro Jaime Reyes**
Edición: **Omar Carreño y Cosmofarlike**

Comentarios sobre esta edición: [analisisrealista@gmail.com](mailto: analisisrealista@gmail.com)

ISBN en trámite



Aprendiendo que Menos es Mejor

Contenido

AGRADECIMIENTOS.....	i
Introducción.....	1
Mi historia.....	5
Un vistazo inicial al Mundo del Minimalismo y su justificación.....	11
Consideraciones preliminares - Aspectos fundamentales del Camino al Minimalismo.....	13
Capítulo 1 - Minimalismo en tu vida.....	16
Mi inicio en el Camino al Minimalismo.....	18
Iniciando el Camino.....	23
Modificando algunos hábitos.....	26
Enfócate en lo importante.....	35
¡Cálmate!.....	37
Remando contra la sociedad.....	38
Minimalismo Mental.....	40
Actitud Minimalista.....	42
Autocontrol.....	44
Capítulo 2 - Minimalismo en tus posesiones.....	48
¿Cuántas cosas necesitas?.....	50
Cada cosa en su lugar.....	55
Total libertad.....	58
Comprender el desapego y la renuncia.....	62
Aprendiendo a depurar.....	65
Depurando ropa.....	76
Depurando adornos.....	81
Depura pertenencias que no utilices.....	85
Capítulo 3 - Minimalismo y tus finanzas.....	89
Reduce la deuda.....	91
Aprende a organizar tu dinero.....	97
Control con las compras.....	100
Lo que realmente importa.....	104
Tener lo que se necesita.....	106

Antes de comprar algo considera.....	108
Capítulo 4 - Minimalismo y tu salud	111
Cuida tu alimentación	113
Reduce las presiones.....	119
Ejercítate regularmente	125
Capítulo 5 - Minimalismo y la relación con los demás.....	128
¿Quiénes tienen que estar?.....	130
No esperes que todos te comprendan.....	132
La importancia de la gente que quieres.....	134
¿Qué compromisos son importantes?.....	137
Capítulo 6 - Minimalismo y tu desenvolvimiento profesional.....	142
Simplifica tus actividades	145
Organízate mediante listas de actividades o tareas	149
Enfócate en hacer tu labor.....	152
Prepárate constantemente.....	156
Capítulo 7 - Minimalismo contigo mismo	160
Menos TV y más lectura	163
Comparte tiempo con las personas que amas.....	165
La felicidad es hoy.....	167
Modifica tus ambiciones	169
Conclusión.....	173
Epílogo	177
Sobre el Autor	180

AGRADECIMIENTOS

Hay aspectos en los que no puedes minimizar como son los agradecimientos ya que uno de los momentos más importantes en la vida es poder agradecer a quienes hacen posible realizar los proyectos que nos acercan más a nuestros ideales.

Gracias a Dios, por darme la oportunidad de llegar a esta vida, conocer su obra y disfrutarla al máximo.

Gracias a Marina, por ser mi compañera de vida, mi mejor amiga, mi persona y mi cómplice en todos los proyectos que emprendo. Sin tu apoyo nada de esto sería posible, gracias “Poshita” preciosa, Te Amo.

Gracias a mis papás, por ser un ejemplo de vida y de superación constante, esto viene como resultado de las enseñanzas de ambos.

Gracias a mi hermano, cuya esencia de la simplicidad de la vida siempre ha sido de gran ejemplo para mí.

Gracias a mi familia por ser parte de mi vida en todos los momentos más sagrados e importantes.

Gracias a mi familia política que me han ayudado a conocer y disfrutar mucho más de la vida.

Gracias a mis amigos por estar ahí en todo momento.

Gracias a Jerónimo Sánchez, Sonia Sánchez, Morelos Barros, Valentina Thorner, Roberto Sánchez, Francisco Alcaide, José Miguel Bolívar, David Torné, Jeroen Sangers, Karla Bayly, Sofía Macías, Francisco Sáez, Christian Reyes, Ana Arizmendi, Joan Lanzagorta, Rubén Alzola, Miguel de Luis, Avalón, Saeed y Marco Ayuso su apoyo en este Camino ha sido invaluable, me han enseñado una nueva forma de vivir y disfrutar la vida.

Pero sobre todo Gracias a ti mi querido lector, porque sin tu preferencia esto no hubiera existido, este proyecto que ahora tienes en tus manos me ayuda a seguir trazando el camino que quiero emprender.



Aprendiendo que Menos es Mejor

Introducción

“Para enseñar a los demás, primero has de hacer tú algo muy duro: has de enderezarte a ti mismo”.

Buda (563 AC-486 AC) Fundador del budismo.

Soy Omar Israel Carreño Robles. Un abogado, funcionario público, bloguero, esposo, hijo, amigo, una persona que como muchas tengo un trabajo de nueve a siete y me enfrento al caos de una de las ciudades más grandes del mundo; además soy **Minimalista**.

Minimalista porque desde hace un tiempo he aprendido que vivir con menos es mejor, que mi único y verdadero objetivo es buscar la felicidad; y creo fervientemente que el Minimalismo, la idea de vivir con menos cosas, alejarme del consumismo y enfocarme en lo importante es el camino idóneo.

En esta era en la que se juzga por el hecho de verificar cuánto tienes y de ahí acercarte a cuánto vales, se vive en una carrera constante por encontrar cosas que nos den la tan anhelada **felicidad**; pero en esta búsqueda solo nos encontramos queriendo justificar con más posesiones una felicidad inmediata, pasajera.

Todo esto poco a poco va **saturando nuestra vida** y de tantas cosas que tenemos vamos olvidando que están ahí; se convierten en parte de nuestro paisaje diario, no las utilizamos pero las tenemos. La felicidad no está ahí.

Compramos y nos saturamos, planeamos cosas y vivimos sometidos a un estrés constante que va mermando nuestra salud y entonces viene el siguiente cuestionamiento: ¿De qué nos sirvió tener tantas cosas si ni siquiera las hemos podido disfrutar?

En pocas palabras, el ritmo de vida actual nos invita a consumir más de lo que necesitamos y a creer que nuestra existencia es más importante por lo que podamos presumirle al de a lado.

Se tiene por costumbre el mal hábito de adquirir, llenar nuestro espacio de cosas, dedicarle un tiempo valioso a mantenerlas, limpiarlas y ordenarlas; pero sobre todo a tener de más "por si acaso", o "para cuando" las vayamos a utilizar". Pero por nuestra misma necesidad de adquirir y generar para adquirir, nunca nos damos la oportunidad de realmente disfrutar de las cosas que ya poseemos.

Yo estuve ahí y eso es lo que me ha motivado a escribir este libro: **Camino al Minimalismo**.

No es en sí mismo un libro autobiográfico, pero si referiré muchas cosas que me han servido para hoy estar en un punto en el que **mis posesiones materiales se han vuelto secundarias**, ya que tengo justo lo que necesito y al igual que yo, tú también podrás llegar a este nivel.

Antes de empezar tengo que aclararte algunas cosas. El camino al minimalismo es un camino **personal** y no puedes obligar a nadie a tomarlo. Es un camino **difícil** en el que tendrás que dejar ir muchas cosas que hoy "crees" que significan algo en tu vida, pero si realmente quieres sentirte **libre**, en algún momento tendrán que salir.

Te advierto que desde este momento, tu vida ya nunca volverá a ser igual a como la conoces hoy. Romperemos muchos paradigmas, cosas que has creído desde el momento en que empezaste a tener conciencia del valor del dinero y de la vida en sociedad; pero te garantizo que una vez que lo hayas iniciado tendrás la oportunidad de conocer **la verdadera felicidad**, esa que tanto se dice que el dinero no puede comprar.

Recuerda que a esta vida has llegado sin nada y de la misma forma te irás. Entonces, ¿Qué vale más? Disfrutar hoy nuestra vida plenamente, es un camino a la felicidad real y eso no tiene ningún precio que pueda pagarse en dinero.



Aprendiendo que Menos es Mejor

Mi historia

Parece complicado que una persona hable de un tema sin conocer antes su historia, pues bueno quiero contarles que hace unos años fui lo que se conoce como un **comprador materialista acumulador**.

Desde muy pequeño tenía una extraña fascinación por coleccionar muchas cosas, cualquier cosa que llegara a mis manos era digna de ser guardada, a donde fuera encontraba algo que llamaba mi atención y se convertía en un tesoro invaluable que guardaba fácilmente.

Coleccioné revistas por muchos años y lo peor es que llegué a un punto de tenerlas y comprarlas por el simple hecho de que me había acostumbrado a hacerlo, era como parte de mis obligaciones y cada quince días iba y las compraba. Ni siquiera las leía, solo las guardaba.

Así era con muchas cosas, conforme fui creciendo mis gustos fueron cambiando. Llegaron los DVD's y era lo mismo, en mi presupuesto había un apartado especial para ese concepto y aunque no los viera, tenía que acumularlos, formaban parte de una videoteca que algún día vería, en algunas vacaciones.

Lo mismo ocurrió con los libros de mi carrera, presumía con todos mis amigos que tenía todos los libros de cada materia, algunos de los cuales he de confesar que solo leía un capítulo a lo mucho, pero eran para cuando tuviera que consultarlos, lo cual es el día que no ha ocurrido. Lo peor es que al ser **materialista** tampoco los sacaba de mi casa, porque les podía pasar algo.

De cualquier viaje que hacía tenía que obtener un recuerdo, era a veces más mi **obsesión** por encontrar un cenicero, una tasa y una gorra (claro, las tres cosas) que disfrutar el viaje, ¡Ah! Por cierto, mis maletas siempre iban repletas de ropa como si el viaje fuera una mudanza, aunque la realidad es que se trataba de un fin de semana; pero es que había cosas que no podía dejar o que se podrían ofrecer en caso de que "algo" pudiera ocurrir, tal vez un día más o que se descompusiera el transporte, lo que fuera.

Para mí resultaba **fundamental** que cada año en mi cumpleaños o en navidad me dieran algo, tenía que acumular cosas, así fuera un videojuego o una camisa; hablando de ropa esta era igual de importante, atesoraba ropa que ya no me quedaba, pero que significaba algo, un evento o un viaje y se iban acumulando cada vez más cosas.

Ordenar mi cuarto era un trabajo muy complicado, prefería ir encimando cosas, y cuando necesitaba algo, a veces ni siquiera podía recordar que lo tenía o dónde lo había guardado, lo que me obligaba a obtener otra cosa de la misma naturaleza por lo que podía llegar a tener hasta tres pares de audífonos, por citar un ejemplo.

Lo peor es que **la acumulación me resultaba natural** y tenía ropa guardada que ni siquiera recordaba haber adquirido. He de confesar que desde hace mucho siempre he tratado de ser muy ordenado en mis finanzas, este no era el problema, sino que como ya dije, presupuestaba todas mis compras programadas, eran parte de mis gastos fijos, aunque no lo necesitara.

Mi **primera depuración** vino el día en que me preparaba para casarme hace poco más de dos años y saqué cerros y cerros de cosas que había guardado desde la secundaria, libros de materias cursadas, exámenes, guías de estudio, revistas, etc. Salieron tantas que me espanté, simplemente no lo podía creer. Esa primera experiencia fue **liberadora**, pero a la vez triste porque en ese momento sentía que me estaba deshaciendo de parte de mi historia.

Todo ese **materialismo excesivo** me resultaba complicado, pero mi acumulación no era nada más en ese rubro sino también me gustaba saturarme la vida con muchos compromisos. Había

ocasiones que aceptaba dos eventos diferentes el mismo día, y corría de un lado a otro porque tenía que cumplir en todos lados, a pesar de las distancias, sentía que tenía que hacerlo todo, no sabía decir que no, entonces por supuesto no disfrutaba nada, solo cumplía por cumplir y siempre en algún lado quedaba mal.

Era un **exceso** y una **saturación** constante, el desgaste hizo llegar también el estrés y vinieron las enfermedades y el cansancio propios de tantas cosas encima.

En mi **trabajo reinaba el caos** y muchas veces era irresponsable y desinteresado, me aburría fácilmente y me desesperaba cuando las cosas no salían como yo las quería, dejaba las cosas al último y sentía gran satisfacción en trabajar de noche, me decía que era el momento en que la verdadera inspiración llegaba; todo esto era consecuencia de no tener la mente en calma y enfocada en lo importante.

Obviamente tenía muchos "amigos" que vivían de la misma forma y era una competencia constante por ver quién había adquirido qué cosa.

Fue entonces que tuve la oportunidad de encontrar el **Minimalismo**, y me di cuenta que no estaba disfrutando

plenamente mi vida, que mis años se iban como agua entre mis manos y que yo estaba más preocupado por tener cosas y estresar mi vida que en vivirla realmente.

Vino entonces un cambio de paradigma en mi vida, empecé a incorporar hábitos que me ayudaron a alejarme del **consumismo** que enfrentamos hoy en día, me fui haciendo una persona más centrada en lo verdaderamente importante y dejé de comprar cosas porque tenía que hacerlo.

Me fui alejando poco a poco de las personas que no aportaban un crecimiento real en mi vida y con las que solo "competía". A decir verdad fue algo digamos mutuo, ya que dejó de resultar divertido tanto para ellos como para mí, el vínculo que nos unía, es decir, una falsa amistad trabada en el consumismo.

Aprendí que **para vivir plenamente necesitaba muchas menos cosas de las que tenía**, que aquello que no tuviera un lugar o una función primordial en mis actividades diarias tendría que salir, y fue mucho más fácil así organizar mi vida.

Definí los aspectos en los que realmente tenía que enfocar mi atención y también me di cuenta que no puedo cambiar la forma de ser de las demás personas, cada quien **descubre el**

camino cuando está listo, cuando acepta que hay la posibilidad de vivir alejado de la saturación y emprende una vida sencilla.

Hoy que he pasado por diferentes etapas, mi principal deseo es compartir las diferentes técnicas que han permitido mejorar mi vida, esa es la razón por la que este libro tiene su origen y estas son las cosas por las que he pasado para llegar aquí.

Por lo que hoy sé muchas personas han estado en situaciones similares y siguen acumulando y acumulando cosas, saturando sus vidas, pero ese no es el verdadero camino a la felicidad, por el contrario, la felicidad está muy lejos de las cosas materiales que no necesitamos.

Así que te invito a continuar con la lectura de Camino al Minimalismo.

ADQUIERE TU COPIA DE CAMINO AL MINIMALISMO EN
<http:// analisisrealista.com/2012/10/22/nuevo-ebook-camino-al-minimalismo-disponible-para-ti/>