



Fuera lo viejo y...no tan rápido con lo nuevo



El orden es un gran tema por estos días. Existen muchas ideas y sistemas para liberar su casa de cosas que no usa, no necesita o no desea. ¿Pero qué es lo que nos pasa a muchos después de ordenar y reorganizar? Agregamos aún más “cosas”.

Todo suma

El consumismo es una forma de vida en Estados Unidos. Observe estas estadísticas:¹

- Los estadounidenses gastan más de \$1,2 billones por año en “bienes no esenciales”.
- Hay un promedio de 300,000 artículos en los hogares estadounidenses.
- Los estadounidenses gastan más en zapatos, alhajas y relojes que en la educación secundaria.
- Hay más centros comerciales que escuelas secundarias.

Ahora piense en la frecuencia con la que lleva algo nuevo a su casa. ¿Una vez a la semana? ¿Dos veces a la semana? ¿Son cosas que necesita o que desea?

Si simplificar y ordenar su vida son objetivos importantes para usted, siga leyendo para obtener algunas ideas sobre cómo evitar agregar más elementos.

Domine la tentación

- 1. Evite “la terapia de compras”.** Muchas personas van al centro comercial cuando están aburridos o tristes; y eso implica un riesgo si está tratando de reducir las compras.
- 2. Espere entre 24 y 48 horas.** Evite comprar de forma compulsiva. A menos que sea algo que realmente necesite en ese momento, consulte si la tienda puede reservar el producto que quiere por uno o dos días. Es posible que el deseo de tenerlo desaparezca.
- 3. Haga más cosas que lo hagan feliz, y que no impliquen hacer compras.** Pase más tiempo con amigos y familiares. Haga deportes, manualidades, voluntariados y otras actividades.

Simplificar y agregar más cosas no son compatibles. Desafíese a comprar menos y disfrutar de lo que tiene.

¹Becker, Joshua. [“21 Surprising Statistics That Reveal How Much Stuff We Actually Own”](#) (21 estadísticas sorprendentes que revelan cuántas cosas tiene realmente). Becoming minimalist. Consultado en diciembre de 2019.

The EAP is administered by Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.