

# Kokoro Tailerra

## blog

### Cómo ordenar tus objetos sentimentales con el método KonMari®

En las últimas semanas hemos estado reflexionando sobre los objetos sentimentales. Hoy quiero ofrecerte una serie de consejos prácticos para que puedas organizar estas pertenencias de forma ágil y sencilla mediante el método KonMari®.

Si has leído los artículos anteriores tendrás claro cómo preparar la sesión y cómo dar los primeros pasos. No obstante, para que lo tengas todo a mano, te dejo aquí los links de los artículos previos:

- [Última categoría del método KonMari®: los objetos sentimentales](#)
- [Tips para gestionar tus objetos sentimentales](#)

#### UNO EN REPRESENTACIÓN DE MUCHOS

Si has empezado a revisar tus objetos sentimentales te habrás dado cuenta que tienes muchos objetos repetidos en cada subcategoría. El ejemplo más claro suele ser el de las fotos. ¿Te has dado cuenta de que a menudo tienes más de una foto que representa el mismo momento? A veces el cambio entre una foto a otra es diminuto. Este fenómeno es muy común en las fotografías analógicas y, ni que decir, con los de formato digital.

Por ello, cuando acompaño los procesos personales de otras personas siempre recomiendo intentar elegir una foto de cada momento. Y es que las fotos favoritas, esas pocas que son realmente importantes y te producen una emoción especial, tienen un poder increíble en su interior: la capacidad de evocar el recuerdo de toda una experiencia con una sola imagen.

Lo mismo puede ocurrir con un evento importante que se ha repetido muchas veces en tu vida. Por ejemplo,

si has participado durante varios años en alguna carrera, en algún encuentro etc. En estos casos, por ejemplo, si cada año has guardado los diplomas, el número de dorsal o cualquier otro recuerdo, podrías guardar uno (el año que para ti haya sido el más especial) en representación de todos.

## CARTAS, DIARIOS ÍNTIMOS Y VÍDEOS

Quizá al revisar tus cartas, tus diarios o tus vídeos te has encontrado con un gran problema. Y es que cuando has empezado a revisarlos uno por uno te han entrado unas ganas locas de leerlos todos y ver también todos los vídeos. El problema es que si lo haces, tardarás mucho tiempo en realizar la selección y seguramente a partir de algún momento te sentirás exhausta y bloqueada.

Para evitarlo, te recomiendo que sólo leas/veas las primeras líneas o el primer minuto en todo lo que tenga formato escrito o audiovisual. Leyendo estas líneas o echando un vistazo superficial, deberías decidir si lo quieres mantener o prefieres dejarlo ir porque ya ha cumplido su función.

Intenta hacer el proceso de orden lo más profundo y rápido posible, porque si no, te quedarás atascada antes de finalizarlo.

No obstante, si por alguna razón quieres prestar especial atención a alguna subcategoría en concreto sigue estas 3 recomendaciones:

1. El tiempo que dedicarás a revisar esta subcategoría, agéndalo a parte de las sesiones de trabajo del método KonMari®.
2. Limita el tiempo y marca un *dead-line* (una fecha de finalización). ¿Hasta cuándo vas a dedicarte a ello? Ten en cuenta que, aunque al principio sea una tarea que te ilusiona, si lo alargas demasiado en el tiempo se convertirá en una carga más.
3. Seguramente al principio tendrás mucha energía y ganas de hacer ese trabajo pero a medida que vayas avanzando las fuerzas irán disminuyendo. Si te ocurre esto, vuelve a la recomendación del principio (haz una selección rápida leyendo 2-3 líneas).

## RECUERDOS DE INFANCIA Y OBJETOS HEREDADOS DE LOS SERES QUERIDOS

Hay personas que tienen muchos recuerdos de su infancia: ropitas, libros, dibujos, muñecas. O tal vez, como en mi caso, puedas tener una gran cantidad de objetos o ropa recibida por algún ser querido.

Entre todos ellos elige aquellos objetos que te transmitan el recuerdo más dulce, los que te todavía te emocionan cuando los ves o tocas. En cuanto a las prendas u objetos recibidos por herencia, te recomiendo que conserves aquellos que son bellos para ti y mantienen viva la relación especial que tienes con esa persona.

A veces, si el objeto en sí está en mal estado (roto, obsoleto, sucio), quizá puedas encontrar entre tus fotos alguna imagen en el que aparezcas con él. Por ejemplo, si tenías un peluche favorito pero que quizá ahora esté indecente, quizá encuentres entre tus fotos alguna imagen en la que aparezcas con él.

## RITUALES PARA DEJAR IR TUS PERTENENCIAS

A veces no es fácil dejar ir objetos sentimentales... Tirarlos directamente a la basura, llevarlos a reciclar o dárselos a alguien puede que te resulte duro. Por ello, te presento algunos pequeños rituales que pueden ser de ayuda:

- El fuego y la sal purifican la energía. Algunas personas prefieren quemar en el fuego sus objetos sentimentales (diarios, cartas o fotografías). Así además de cerrar un ciclo se aseguran que nadie más va a leerlos. El ritual del fuego siempre es muy liberador.

Sin embargo, no todas tenemos la posibilidad de quemar nuestros pequeños bienes de forma segura, así que una alternativa puede ser el ritual de la sal. En ese caso, tendrías que meter tus fotos, cartas, muñecos o lo que sea en un sobre o en una caja bonita y echar un poco de sal antes de cerrar. Simbólicamente la sal ayuda a purificar los objetos y cerrar el proceso.

- En el caso de las muñecas, peluches o cualquier cosa con ojos (imágenes, fotografías, etc.), tapar los ojos facilita mucho el trabajo. Así no sentirás que te miran mientras los dejas ir.

- A la hora de dejar ir tus pertenencias, también es importante cuidar el cómo lo haces. No es lo mismo meter los objetos en una bolsa de basura de cualquier manera o ir metiéndolos poco a poco con agradecimiento. Además, si encuentras soluciones coherentes con tus valores (reciclar, donar, regalar), todavía será más fácil dejar ir esos objetos.

## CÓMO ORGANIZAR CADA SUBCATEGORÍA

Para terminar te dejaré unos pequeños consejos para ordenar cada subcategoría de los objetos sentimentales.

### ● **Fotos y vídeos:**

Con las fotos que guardas en papel veo dos opciones. Por un lado, guardarlos en álbumes que tengan una estética que te gusta actualmente y un formato práctico (si son muy grandes son difíciles de utilizar y no entran bien en armarios o estanterías). Reorganizar tus fotos en álbumes te exigirá tiempo pero puede ser una forma de cuidado para ti misma y de tu familia.

La otra opción es guardarlos todos juntos en una caja bonita. Yo utilizo este sistema y me encanta porque cuando voy a buscar una foto me permite ver y repasar todas las demás.

En el caso de los formatos digitales es aún más fácil, después de una profunda limpieza, mi recomendación es unificar todos los archivos en una memoria externa dividido en carpetas por años. Eso sí, recuerda siempre ¡¡¡realizar una copia de seguridad!!! Personalmente no soy muy fan a guardar estos archivos en la "nube", pues aunque tiene muchas ventajas desde el lado práctico, todavía me genera desconfianza desde el punto de vista de la seguridad. Pero esta es una elección personal.

### ● **Diarios:**

Las fotos, los diarios y las cartas/postales tienen formato de papel, así que a mí me gusta guardarlas en la misma estantería de los libros. Obviamente, no los pongo todos mezclados, sino que les busco un lugar discreto cerca de los libros.

Si no te gusta guardarlo tan a la vista, quizá puedas encontrar un lugar concreto para los objetos sentimentales en tu habitación o en tu espacio personal.

### ● **Cartas:**

Unifica las cartas y postales, guardarlas en una carpeta o caja fina. Si los sobres no tienen mayor interés para ti, los desecharía. Así evitarás que las cartas estén plegadas y se conservarán mejor en el tiempo.

### ● **Recuerdos de diversos momentos, objetos de cuando eras pequeña y objetos heredados de seres queridos:**

Aquí también tienes dos opciones. Dependiendo del tipo de objetos que tengas puedes guardarlos junto al resto de categorías. Por ejemplo, un jersey heredado con la ropa, las conchas o piedras que traes de los viajes pueden ser objetos decorativos, etc.

O puedes buscarles un lugar más discreto en tu espacio personal. Por ejemplo, si tienes varios objetos especiales pero no quieres que estén a la vista, podrías guardarlos en una caja bonita dentro del armario o de

la cómoda. En todo caso, encuéntrales siempre un lugar de honor, accesible y que te permita disfrutar de ellos cada día. No los dejes apartados o guardados en cualquier rincón oscuro.

- **Medallas, premios, etc.:**

Al igual que en el caso anterior puedes guardarlos como objetos decorativos o en un lugar más discreto de tu espacio personal.

- **Dibujos u otros trabajos de expresión:**

En el caso de dibujos o trabajos de expresión, yo los guardaría en una carpeta o caja, cerca de donde has guardado fotos, cartas, etc. Personalmente nunca utilizo los trabajos de expresión como objetos decorativos pues, en realidad, están hechos para uno mismo y no para comunicar o mostrar nada a los demás. Este argumento necesitaría una explicación más larga... Hoy no tenemos margen para ello pero prometo que en breve profundizaremos sobre este tema.

Pues con esto tendrías terminada la categoría de los objetos sentimentales ¡¡¡Yeah!!! Si has llegado hasta aquí, ¡¡¡enhorabuena!!! Estoy segura de que en este recorrido habrás sentido todo tipo de emociones y momentos: divertidos, emocionantes, tristes, tranquilos, difíciles... pero espero que todo el currazo que has realizado te sirva para conectar con tu esencia y darte cuenta de lo valiosa que eres.

En todo caso, si tienes cualquier duda, o te has bloqueado en algún punto del proceso, sabes que estoy aquí para asistirte. Contacta sin ningún compromiso y encontraremos la forma de ayudarte que se adapte a tus necesidades.

Un abrazo ♥

Sara