

Kokoro Tailerra

blog

Cierra etapas vitales con amabilidad gracias al método KonMari®

¿Te ha ocurrido alguna vez que has sentido una necesidad vital de cambiar la decoración u organización de tu casa? Mover los muebles de una punta a otra, pintar las paredes, hacer una pequeña o gran reforma... ¿Te han surgido necesidades de este tipo en algún momento de tu vida? ¿Alguna vez has sentido que hacer un cambio en casa puede ayudarte a desbloquear otros ámbitos de tu vida?

Estoy segura de que cuando has tenido esta necesidad en tu casa ha sido porque estabas removida también en alguna otra área de tu vida. **La mente exige orden, cambio, organización... en casa, cuando en otros aspectos te encuentras en un punto de inflexión.**

El método KonMari® tiene miles de beneficios y ventajas, pero además de ser la forma más eficaz que conozco de organizar la casa, lo que a mí me parece más interesante es que te permite conocerte en profundidad. Unido a ello, **si tuviera que elegir un segundo beneficio sería que te permite cerrar etapas de manera sencilla y amable para que puedas avanzar en tu vida.** ¿Alguna vez has pensado en ello?

La mayoría de las personas a las que he acompañado (por no decir todas) comenzaron a trabajar conmigo a partir de necesidades prácticas: la necesidad de disminuir los bienes, de ahorrar tiempo, de conseguir un sistema de organización adecuado, de tener un armario coherente y práctico... Pero diría que la gran sorpresa que se han llevado todas ellas es que **mientras revisaban y elegían sus bienes, han tenido la oportunidad de reubicar sus vivencias y emociones.** Creo que ese es el cambio que más agradecen y valoran.

¿Te imaginas, mientras ordenas tu armario, cerrar algunas etapas de tu vida sin dolor y poder dedicar a otros

momentos el espacio que se merecen? Parece un trabajo complejo y enorme, pero realmente se hace de una manera muy ágil y sencilla. Es más, diría que sale casi sin querer.

¿Qué te parece si vemos algunas consecuencias que se dan en este proceso categoría a categoría?

DESCUBRE QUIÉN ERES GRACIAS A TU ROPA

Mientras revisas y ordenas las prendas que tienes guardadas, creo que el mayor cierre que vas a hacer es despedirte de la persona que has sido en las diferentes épocas de tu vida y dar la bienvenida quien realmente eres en este momento.

A través de tu ropa te vas a despedir de esa chiquilla que fuiste cuando eras una niña, de la chica de tu juventud... Según mi experiencia, la mayor necesidad de cambio se da en torno a los 30 años y/o en torno a los 40-50 años. A los 30 años, aún siendo joven entras en otra etapa (para muchas, además, coincide con la maternidad y esto es otra revolución interna y externa), y puede que quieras un cambio en tu estilo personal. Hacia los 40-50 años, por otra parte, sientes una nueva madurez. Puede que seas más mayor pero también estás más ubicada que nunca, más enraizada, más segura de ti misma.

Además, las mujeres nos enfrentamos a una dificultad extra. Muchas pueden sentir la necesidad superar el daño que han hecho los falsos estándares de belleza que impone este sistema y crear nuevas formas de representar la madurez.

Creo que **encontrar un estilo propio, elegir ropa que te haga sentir tú misma, auténtica, empoderada... y en función de ello, organizar el armario puede ser un acto totalmente revolucionario.**

ENCUENTRA TU AUTENTICIDAD A TRAVÉS DE TUS LIBROS

Sé que en este punto, quizá no estés de acuerdo o te salten todas las resistencias. Pero según mi experiencia, **revisar los libros que posees, elegirlos y dejar ir los que te sobran es una gran oportunidad para ser más sincera contigo misma.**

Por qué digo más sincera, incluso más verdadera, porque los libros generan más prejuicios e ideas indiscutibles que cualquier otra categoría:

‘Los libros no se pueden tirar’

'Tener libros (tener, ojo, no leer) son signo de sabiduría o ser una persona cultivada'

'Una casa sin libros, es una casa pobre, llena de ignorantes'

'Si eres feminista, revolucionaria, ecologista (la definición que quieras poner)... es imprescindible tener x libros sobre el tema'

¿Pero de verdad eres más feminista, más culta, más sabia... por tener los libros apilados en la estantería? Porque seamos sinceras, ¿cuánto y qué lees en tu día a día? Salvo las militantes de la lectura, en el ritmo y la vida hiperestimulada en la que vivimos, para la mayoría es un lujo poder sacar 10 minutos diarios de lectura. Es triste pero diría que si eres mujer, por el peso que todavía tienen los trabajos de cuidados, lo tienes aún más difícil. Y es más, hoy en día, lo poco que leemos lo hacemos online, en las redes sociales y en los blogs.

Por ello, **cuando revises y elijas los libros que realmente te mueven, desaparecerán muchos prejuicios, creencias limitantes e ideas que has tenido sobre ti a lo largo de los años.** En muchos casos, te darás cuenta de que ya has integrado muchos de los conocimientos. Eres más sabia de lo que crees, estoy segura. **En otras ocasiones, te ayudará a quitarte máscaras o capas y te sentirás más libre y ligera.**

ORDENAR TUS DOCUMENTOS TE HARÁ LIBRE

Parece que estoy exagerando, pero ¡para nada! Si hay una categoría que da pavor a mis clientas es la de los papeles o documentos. Por un lado, porque el lenguaje administrativo es difícil de entender; Por otro lado, estos documentos a menudo están relacionados con cuestiones de dinero y eso, en general, genera miedo; También hay una tendencia a complicarse la vida con sistemas de orden complejos, los papeles se acumulan a una velocidad tremenda... En fin, esta categoría suele ser un caos.

Además, para la mayoría no es nada sexy organizar la documentación. Todo lo contrario, estoy segura de que muchas si pudieran enterrarían los papeles debajo de la alfombra, y *¡ciao, ciao, para siempre!*

Pero en realidad es al revés, cuando dedicas un tiempo a revisar tus documentos y consigues organizarlos con un sistema sencillo, este hábito queda para siempre y te quitas una carga enorme de encima. Además, no tienes por qué hacerlo sola, existimos personas a las que nos encanta este trabajo.

La mayoría de documentos están relacionados con momentos vitales potentes (en el buen sentido) o traumáticos: cambios laborales, problemas de salud, grandes transacciones – casa, coche...-, nacimientos y muertes, repartos de bienes, herencias, etc. Por ello, **cuando pones todos esos papeles en orden, es como si**

también organizaras esas vivencias. Les das luz, a veces para ponerlos en valor y otras para que esa época se cierre como es debido.

CREA NUEVOS HÁBITOS GRACIAS A TU KOMONO

La categoría de *komono* es una excepción. Aquí se incluirían temas muy diversos, todo lo que no entra en las categorías anteriores (cocina, baño, aparatos electrónicos, aficiones, utensilios, decoración...). **Y diría que revisar y organizar estas subcategorías, más que cerrar etapas, te dará una oportunidad única de dejar atrás viejos hábitos e interiorizar otros nuevos, más acordes a quien tú eres aquí y ahora.**

A través del proceso KonMari® tal vez te des cuenta de que es hora de empezar con hábitos de alimentación saludable, o puede que quieras añadir esos rituales de autocuidado que tanto necesitas, quizás recuperes alguna de las aficiones que abandonaste hace mucho tiempo o tomas valor para probar otras nuevas, recuperas la relación con tus amigas... ¡Quién sabe las sorpresas que te traerá el método KonMari®!

Este proceso te ayudará a recuperar el tiempo, la fuerza y la ilusión para hacer todo ello.

HONRA LA RELACIÓN QUE TIENES CONTIGO MISMA Y LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR

El momento de revisar, elegir y organizar los objetos sentimentales es muy emocionante. Es como si vieras la película de tu vida a través de fotos, recuerdos, diarios íntimos, etc. Para mí este es el momento más emotivo del proceso KonMari®, no te dejará indiferente.

Durante la revisión de todos estos momentos, experiencias y relaciones obtendrás una visión global y realista de tu vida. Nada será tan bueno/malo como lo que recordabas.

Recordarás con orgullo aquellos buenos momentos o vivencias y se convertirán en un lugar reconfortante. En cambio, sobre los momentos traumáticos o duros, te permitirá relativizar la situación sin quitarles la importancia que tienen y dejarlos definitivamente atrás con cariño.

Todos los ejemplos que te he contado se basan en experiencias reales, pero aún así son sólo algunos de los casos que puedes encontrar entre millones de posibilidades. Te recomiendo de corazón que te animes a hacer el proceso KonMari® y vivas tu propia experiencia. Si lo deseas, puedo acompañarte paso a paso durante todo el recorrido.

Un abrazo 🤍

Sara