



SIMPLIFIQUE SU VIDA

Hemos de parar el frenético ritmo que no podemos seguir. Hay asuntos que necesitan de nuestra atención o de nuestro tiempo. Aquello que no funciona debe ser atendido. Nuestros hijos necesitan atención de calidad y, sobre todo, necesitan un poco de tiempo de calidad de sus padres: para recibir el amor, protección y contención necesarios para crecer y para vivir.

Os adjunto dos entradas de sendos blogs relacionadas con la simplicidad. En las charlas dirigidas a familias, medio en broma medio en serio, los padres planteáis la falta de tiempo para llevar a cabo las propuestas educativas que surgen de las formaciones o las sesiones de orientación que llevamos a cabo. También os quejáis del exceso de demandas que os veis incapaces de atender y que acaban por estresar a todos. Hay opciones. Podemos dejar de hacer cosas, para ello hace falta un poco de valentía y flexibilidad mental.

Os recomiendo leer y reflexionar, utilizando como punto de partida las propuestas de Elaine Sant James: para simplificar la vida, para disfrutar de las cosas realmente importantes y ocuparnos de lo que auténticamente necesita nuestra atención. De la información que nos llega, solo nos interesa el 99.99% . ¿Cuál es vuestro 0.01%? ¿Qué podemos y queremos dejar fuera?

Las propuestas son simplemente eso: propuestas. ¡Que cada cual haga su lectura!

Fuente original del resumen: El blog alternativo. ¡Magnífico!

<http://www.elblogalternativo.com/2009/07/28/tienes-100-consejos-para-simplificar-tu-vida/>

Desde hace unos años la creencia “correcta” es que se debe tener cada vez un coche más grande, una casa mayor y las mejores vacaciones son las que nos llevan al lugar más alejado de nuestro hogar. Generalmente estamos inmersos en una espiral por la que cada vez trabajamos más, para conseguir aquello para lo que no tenemos tiempo de disfrutar.

Elaine St. James, en su libro *Simplifica tu vida*, nos enseña todo aquello que le fue útil para simplificar su vida. Ella y su marido consiguieron mejorar la calidad de sus vidas, alcanzando un estado de bienestar y disfrute que no habían experimentando desde hacia mucho tiempo.

Los consejos que nos brindan, fruto de su experiencia, no son para leerlos miles de veces, sino que han de ser puestos en práctica. De lo contrario no nos sirven de nada. Hay que tener en cuenta que no todos los consejos son para todos. Cada uno de nosotros damos más o menos importancia a determinadas cosas o situaciones. Cada consejo nos ha de hacer reflexionar y decidir si es importante para nosotros, y actuar en consecuencia.

La **lista de los 100 consejos** que nos propone Elaine St. James en su libro *Simplifica tu vida* es la siguiente:

[Simplifica tu vida](#). En esta serie de **100 consejos**, basados en el libro homónimo de **Elaine St. James**, he propuesto consejos de todo tipo para tener una vida más simple, o menos complicada, como tu prefieras. Espero y deseo que estas propuestas te sirvan para disfrutar de una vida más sencilla y más plena. Te animo a que te pongas [manos a la obra](#) e incorpores nuevos hábitos.

No todo de lo que se habla es adecuado para todo el mundo, pero estoy seguro que hay muchas cosas que puedes poner en práctica. A continuación te dejo con los enlaces a cada uno de los consejos y una pequeña explicación. **Feliz y simple vida:**

LA CASA

1. Reduzca el desorden en su vida: elimina todos los cacharros que abarrotan tu casa
2. Líbrese de los trastos: guarda lo que no necesitas en una caja y cuando pasen 2 años tira la caja (o regálala), si no te ha hecho falta lo que había en el interior, ya no te hará falta
3. Limpie su casa con el máximo de eficacia: técnicas para limpiar de una forma más rápida
4. Reduzca a la mitad el tiempo de hacer la compra: planifica con una lista de la compra
5. Compre en grandes cantidades: ahorro de tiempo, energía, material de embalaje y dinero
6. Plante un huerto: productos frescos de cosecha propia
7. Haga todos sus recados en un único sitio: planifica la ruta de la compra
8. Reduzca su colada a la mitad: ¿todo se tiene que lavar tan a menudo solo porque tenemos lavadora?
9. No compre ropa que necesite limpieza en seco: mejor lavar en casa que tener que hacer viajes a la tintorería
10. Deje los zapatos en la entrada: ayudará a mantener la casa limpia
11. Escoja alfombras con dibujos: las alfombras lisas y con tonos claros siempre se verán feas
12. Use bandejas para la comida: es más fácil limpiar una bandeja que hacerlo por toda la casa
13. Mantenga las plantas en el exterior: no llenes de plantas en interior de tu casa, o sino siempre estarás limpiando
14. Deshágase del césped: no te conviertas en un esclavo del césped
15. O, al menos, simplifique el mantenimiento del césped: puedes reducir la superficie, instalar riego automático,...
16. Los animales domésticos “simplificados”: un animal no es un juguete, ten en cuenta lo que conlleva su mantenimiento
17. El traslado simplificado: consejos para que tu mudanza sea menos engorrosa
18. El reciclaje simplificado: con un consumo responsable puedes reducir notablemente la cantidad de residuos

EL ESTILO DE VIDA

19. Trasládese a una casa más pequeña: menos mantenimiento, más sencillez
20. Conduzca un coche sencillo: utiliza un coche simple que justo cubra tus necesidades
21. Venda ese maldito barco: o aquello que prácticamente no utilizas y solo te da preocupaciones y gastos

22. [Simplifique su vestuario](#): pocas prendas y combinables entre si, este es el secreto de un vestuario simple
23. [Reduzca las salidas nocturnas](#): ahorra dinero y disfruta del día
24. [Reconsidere las comidas con los amigos](#): no hay que montar comilonas continuamente
25. [Apague el televisor](#): y lee un buen libro, conversa con los tuyos o sal a dar un [paseo](#)
26. [Ponga fin al correo comercial](#): ¿te hace perder tiempo? ¿genera un montón de deshechos?
27. [Cancele las suscripciones a revistas](#): es bueno ser muy selectivo en este tema, podemos acabar leyendo casi por obligación y no por placer
28. [No compre el periódico](#): te ahorrarás muchas noticias deprimentes
29. [Olvídese del sistema de llamada en espera](#): para no ir enlazando llamadas
30. [No conteste al teléfono sólo porque esté sonando](#): drástico pero necesario para algunos momentos del día
31. [Haga caso omiso del timbre de la puerta](#): acostumbra a los tuyos a que llamen por teléfono antes de venir a visitarte
32. [Deshágase del teléfono del coche](#): ¿siempre es necesario el móvil?
33. [Si no le gustan las fiestas, evítelas](#): no asistas a fiestas por compromiso
34. [Deje de enviar felicitaciones de Navidad](#): siempre y cuando suponga un engorro para ti
35. [Los regalos simplificados](#): no desperdiciemos tiempo y dinero en regalos nada útiles para la persona que los recibe
36. [Los viajes simplificados](#): equipaje sencillo, viaje placentero
37. [Tómese unas vacaciones en casa](#): disfruta de tu hogar

LAS FINANZAS

38. [Salde sus deudas](#): pocas cosa agobian tanto como las deudas
39. [Viva con la mitad de su sueldo y ahorre la otra mitad](#): el ahorro es importante
40. [Replántese sus hábitos de compra](#): compra solo lo que te haga falta
41. [Cambie su manera de ir de compras: sin dinero y sin Visa](#): la compra por impulso desaparecerá
42. [Reduzca sus necesidades de bienes y servicios](#): ¿necesitas todos los bienes y servicios que actualmente dispones?
43. [Mantenga una sola tarjeta de crédito](#): seguimiento simplificado de lo gastado con el dinero de plástico
44. [Simplifique sus cuentas corrientes](#): muchas cuentas implican muchas contabilidades
45. [Utilice este sencillo sistema de registro de talones](#): clasificación de gastos

46. [Consolide sus inversiones](#): demasiados tipos de inversiones, complicación asegurada
47. [Pague la hipoteca](#): esto si que es ganar en tranquilidad
48. [Mejor un coche de segunda mano](#): comprar un coche de segunda mano puede ser la diferencia entre pedir un crédito o no pedirlo
49. [Enseñe a sus hijos responsabilidad financiera](#): que sean conscientes del valor de las cosas

EL TRABAJO

50. [No sea un esclavo de su agenda](#): para no pasarse el día corriendo sin llegar a ningún lugar
51. [Trabaje donde viva o viva donde trabaja](#): ahorrarse día a día el tiempo de los desplazamientos
52. [Haga lo que realmente quiere hacer](#): dedica gran parte de tu vida a lo que quieres
53. [Convierta su afición en su trabajo](#): esto puede ser un gran paso hacia la felicidad completa
54. [Trabaje menos y disfrute más](#): no vivas para trabajar
55. [Ponga fin al trabajo no productivo](#): planifica tu trabajo para no dar vueltas que no llegan a ningún lugar
56. [Incluya a su familia en su vida profesional](#): que sepan a que te dedicas

LA SALUD

57. [Simplifique sus hábitos culinarios](#): platos menos laboriosos ayudan a horrar tiempo en la cocina y a simplificar las compras
58. [Comparta siempre la comida del restaurante](#): y tendrás digestiones más ligeras
59. [Haga un ayuno de zumos o fruta un día a la semana](#): algo saludable y simple
60. [Elija beber agua](#): más sano y más sencillo
61. [Coma una magdalena de harina integral](#): hecha en casa y huye de la bollería industrial
62. [Prepare su propio almuerzo](#): si llevas al trabajo comida de casa, en lugar de ir al restaurante, controlarás mejor lo que comes
63. [Prescinda de los aparatos de gimnasia y de su entrenador y salga a caminar](#): lo más simple para hacer ejercicio
64. [Levántese una hora antes](#): empieza el día sin agobios ni prisas
65. [Acuéstese a las nueve una noche a la semana](#): una forma estupenda de reponer fuerzas
66. [Tírelo todo menos las aspirinas](#): no te obsesiones por los síntomas de las enfermedades y ocúpate de sus causas
67. [Cree sus propios rituales](#): haz cada día algo que sea agradable para ti
68. [Aprenda a reír](#): tiene múltiples efectos beneficiosos

69. [Aprenda yoga](#): consigue la serenidad que te falta
70. [Aprenda a meditar](#): invierte en ti mismo
71. [Modere la velocidad al límite establecido por la ley](#): aumenta tu seguridad y disfruta del viaje

LA VIDA PERSONAL

72. [Relaciones más sanas](#): las relaciones personales no han de provocarte infelicidad
73. [Sea usted mismo](#): afuera esa obsesión por el que dirán
74. [Confíe en su intuición](#): esa voz interior que nos guía
75. [Si no es fácil, no lo haga](#): si un proyecto no avanza no se trata de insistir e insistir sin límite
76. [No intente cambiar a la gente](#): la gente cambia cuando llega su momento y está preparada para ello
77. [Pase un día al mes en soledad](#): encuéntrate contigo mismo
78. [Enseñe a sus hijos la alegría de la soledad](#): acabarán agradeciéndotelo
79. [Haga un retiro una vez al año](#): desconecta del mundanal ruido
80. [Escriba un diario](#): una gran herramienta para el desarrollo personal
81. [Haga una sola cosa a la vez](#): es la forma más sencilla de hacerlo todo, o casi todo, bien
82. [No haga nada](#): unos minutos al día para desconectar
83. [Tómese tiempo para mirar la puesta de sol](#): pocas cosas hay tan bellas
84. [Sencillamente, diga que no](#): gracias pero no deseo hacerlo
85. [Si no puede decir que no, ofrezca excusas razonables](#): para que se pongan en tu lugar
86. [Dése de baja en las organizaciones cuyas reuniones le aterran](#): ¿para que seguir asistiendo?
87. [Aprenda a reinterpretar el pasado](#): deja de dar vueltas a lo que ocurrió en el pasado
88. [Cambie sus expectativas](#): y que sean razonables
89. [Repase su vida con regularidad para mantenerla sencilla](#): si no vigilamos la complicación acecha

TEMAS ESPECIALES PARA MUJERES

90. [Diez minutos para ponerse asombrosamente guapa](#): no hace falta más
91. [Deshágase de los tacones altos](#): y gana en comodidad
92. [Quítese las uñas de plástico y olvídese del pintañas](#): ahorra tiempo y dinero
93. [Deje de llevar un bolso del tamaño de la torre Eiffel](#): te manejarás mejor
94. [Reduzca los accesorios](#): también estarás guapa con menos

SIMPLICIDAD PURA Y DURA

95. [Mejor alquilar que tener](#): es una opción que proporciona más libertad
96. [Deshágase de los coches](#): y de todos sus gastos e inconvenientes
97. [Deshágase del teléfono](#): convierte tu hogar en un remanso de paz
98. [Deje de hacer la cama](#): estamos aireando las sábanas
99. [Deshágase de todo lo innecesario](#): si no lo utilizas regálalo
100. [Confecciónese un vestuario muy sencillo](#): simplifica a diario

.....

Entrada de la página web de David Cantone. Excelente trabajo

<http://davidcantone.com/simplificar-vida/>

Las personas tendemos a complicarnos demasiado la vida y, consecuencia de ello, acabamos viviéndola en el caos y la confusión. Puede que no lo percibas pero uno de los principales obstáculos de tu felicidad es precisamente esa complejidad en la que vives. **Simplificar la vida** no es más que identificar qué cosas (en el sentido amplio del término) realmente necesitas para vivir bien y eliminar el resto. Tan sencillo (y complicado a la vez) como eso.

¿Cuál es el verdadero sentido de simplificar nuestras vidas? El objetivo de ello es doble: **(1)** tener más tiempo para destinarlo a esas tareas que realmente te hacen sentir realizado en la vida o para pasarlo con las personas que quieres; y **(2)** liberarte de las ataduras de lo material y evitar la dependencia financiera y, con ello, disponer de más recursos para destinar a lo que realmente aporta valor a tu vida. Los consejos que a continuación vas a leer están dirigidos directamente a la consecución de estos dos objetivos.

“La sencillez es hacer el viaje de esta vida con el equipaje justo y necesario”. **Charles Dudley Warner** (traducción suplida).

Nota: No trates de aplicar todos los consejos a la vez porque no te funcionará. Mejor será que te centres en uno o dos de ellos cada vez o elige aquellos que mejor se adapten a tus necesidades.

1. Identifica tus prioridades y haz que tu vida gire en torno a ellas

¿Cuáles son aquellas actividades que más te satisfacen? ¿A qué actividades te gustaría dedicar tu tiempo? Haz una lista con aquellas **4 o 5 actividades que más satisfacción aportan a tu vida**. Mi lista actual de prioridades: leer, escribir, hacer ejercicio, emprender y conectar con otras personas. Todo lo que no tenga una relación directa con alguna de estas actividades trato de evitarlo o eliminarlo de mi vida. Si haces lo propio, verás como tu vida gira en torno a aquellas cosas que realmente quieres hacer. Eliminando de tu vida todo lo que no tenga relación con tus prioridades consigues más tiempo para hacer lo que realmente te gusta.

2. Regala, vende o deshecha todo objeto que no uses

Las personas tendemos a acumular objetos que no utilizamos en nuestras casas con la esperanza de que más adelante nos serán útiles. Liberarnos de los objetos que saturan nuestros hogares tiene una repercusión muy positiva en nosotros. **Es como si la limpieza y el orden exterior tuvieran el mismo efecto en nuestro interior**. A más objetos a nuestro alrededor más confusión y estrés, a menos objetos a nuestro alrededor más claridad de ideas y paz interior.

El plan que estoy siguiendo yo para limpiar mi casa de objetos innecesarios es el siguiente: cada domingo selecciono 5 objetos que no uso desde hace tiempo y me deshago de ellos. Es recomendable regalarlos a alguien que sí les pueda dar un uso o bien venderlos, si no es posible o es mucha molestia para ti el proceso puedes simplemente tirarlos. Lo dejo a tu elección.

Un truco: cuantos menos armarios, cajones, cajas y estanterías tengas en casa menos objetos acumularás inútilmente. Limita la cantidad de muebles que tienes en casa que se utilizan para contener y guardar objetos y lograrás a su vez acumular menos objetos innecesarios.

Para que te hagas una idea, entre las cosas que me voy a deshacer (regalar, vender o tirar) esta semana se encuentran: un piano electrónico, dos ordenadores estropeados, una impresora-escáner, un maletín para llevar el portátil, apuntes de la carrera, etc. Así cada semana hasta que en mi casa haya lo estrictamente necesario.

3. Desconecta de los medios de comunicación tradicionales

Yo no leo revistas, ni periódicos, ni veo la televisión (a excepción de algún partido de fútbol o algún capítulo suelto de Los Simpsons), ni escucho la radio. **¿Por qué?** Simplemente me di cuenta que consumían una valiosa parte de mi tiempo y no me aportaban valor a mi vida. Actualmente sólo leo libros y algunos pocos blogs que han demostrado aportarme un verdadero valor a mi vida. Todo el contenido físico y online que consumo está relacionado con temas de mi interés (marketing, negocios, ejercicio, salud, productividad, filosofía antigua, etc.). No hay sitio para lo innecesario.

4. Acerca tu casa a tu lugar de trabajo o a la inversa

¿Cuánto tardas de ir de tu casa al trabajo? Sin trampas, desde que sales por la puerta de tu casa hasta que entras por la puerta de tu trabajo. Si es más de 30 minutos tienes un problema. Yo hoy por hoy tardo entre 10 y 15 minutos en bicicleta. Pasarse mucho tiempo de camino al trabajo o de camino a casa cuando regresas de tu jornada laboral no sólo consume tiempo que podrías dedicar a tus prioridades sino que además te agota mental y físicamente.

La solución: acercar tu casa al trabajo o el trabajo a tu casa. Seguro que cerca de tu trabajo hay pisos en alquiler. El tiempo es más valioso que el dinero. Si por vivir cerca de tu trabajo has de pagar un poco más, y aunque el piso sea algo peor que el que tienes ahora, creo que puede merecer la pena darle una oportunidad.

5. Elimina el coche de tu vida

Si vives en una ciudad europea **tú no necesitas coche**. Tener un coche, en mi opinión, es un error. Tener un coche implica muchos otros gastos a parte de la compra del vehículo como pagar por sus arreglos, la gasolina, las multas, el parking, el seguro, sus accesorios, etc. Yo me niego a comprar un coche, me niego a contaminar la ciudad y me niego a quedar cada día atrapado en caravanas con ruidos de claxon e insultos varios. Haz lo propio y tu salud y la de tu cuenta bancaria lo agradecerá.

Alternativas: bicicleta, bicicleta eléctrica, metro, bus o como nuestra naturaleza manda, a pata. Si vives muy lejos de tu trabajo mi recomendación no es que te compres un coche sino que acerques tu casa a tu trabajo o a la inversa.

6. Utiliza internet de forma inteligente

El hecho de pasar más rato delante del ordenador en detrimento de los medios tradicionales no quita que puedas desperdiciar tu valioso tiempo. Más bien al contrario, **Internet es una fuente constante de distracciones** y contenidos de dudoso valor para tu vida. Así que mi propuesta es que uses internet con cabeza a fin de evitar precisamente que tu tiempo se dilapide inútilmente. Veamos algunos consejos prácticos para hacer un uso inteligente de internet.

- **Busca mentores y dedícales tu tiempo de aprendizaje:** El aprendizaje de las materias de nuestro interés es necesario para formarnos y tener éxito en nuestros proyectos. El problema es

que el tiempo que podemos dedicar al aprendizaje es limitado. **Mi consejo:** dedica ese tiempo a aprender de los buenos. Sigue a unos pocos mentores que hayan demostrado que sus contenidos te ayudan a mejorar en tu carrera profesional y en tu vida. De vez en cuando puedes ponerte en búsqueda de nuevos mentores pero siempre centrando tu tiempo a aquellos que ya sabes que te aportan valor. Esto es aplicable tanto en el mundo online como offline.

- **Usa las redes sociales un tiempo limitado al día y con un propósito claro.** Las redes sociales pueden llegar a ser hasta cierto punto adictivas y, sin apenas darnos cuenta, podemos consumir gran parte del día en ellas. **Mi consejo** es que les dediques un tiempo limitado al día y que cuando las uses sea con vistas a un objetivo concreto. Por ejemplo, conectar con tal o cual persona, compartir un mensaje de valor para tus seguidores y conocidos, responder preguntas o mensajes de tu comunidad, etc. Las redes sociales usadas de forma inteligente son un gran aliado para lograr tus objetivos pero usadas sin cabeza pueden ser tu peor enemigo.

7. Limita tu trabajo a una tarea importante al día

Las personas tendemos a subestimar lo que podemos conseguir con la suma de pequeños esfuerzos a lo largo del tiempo, pero también tendemos a sobrevalorar lo que podemos lograr en un sólo día de trabajo. La idea aquí consiste en **no saturar tu día con multitud de tareas**. En vez de eso te recomiendo que te preguntes cada mañana lo siguiente: “Qué tarea puedo hacer hoy que me acerque a mi objetivo (o que me acerque a la conclusión del proyecto que tengo entre manos)”. Haz eso en tu tiempo libre. El tiempo dedicado a la realización de tareas que te acercan a tus metas es siempre bien recibido. En cambio, satura tu día de tareas de dudosa valía para la consecución de tus metas y acabarás la jornada con un amargo regusto de insatisfacción y tiempo perdido.

Si trabajas de 8 a 17-18 como yo en un trabajo que poco o nada tienen que ver con tus proyectos, hacer una tarea al día es más que suficiente. Si dispones de mañana y tarde para dedicar a tus proyectos entonces puedes hacer 2 tareas importantes al día, una por la mañana y otra por la tarde, por ejemplo.

8. Compra cosas que realmente necesitas o quieres

Vivimos en una sociedad consumista donde lo material está más valorado que lo espiritual. Ya que girar las tornas en favor de lo espiritual en el mundo en que vivimos es extremadamente difícil al menos vamos a tratar de nivelar la balanza. Aquí van unos **consejos para gastar dinero de forma inteligente** y limitar, con ello, la cantidad de objetos innecesarios que entran a nuestras vidas.

- **La lista de los 30 días.** Antes de comprar cualquier cosa escríbela en una lista creada al efecto y señala la fecha en la que se inicia tu interés por esta. Pasados 30 días, si tu interés por su compra se mantiene intacto, y si todavía piensas que realmente la quieres o la necesitas, entonces sí puedes comprarla. De lo contrario no la compres. (Este consejo lo conocí gracias a [Leo Babauta](#), autor y blogger de prestigio que comparte con el mundo su camino hacia una vida minimalista).
- **Entra 1 salen 2.** Cada vez que compres algo nuevo dos cosas que tengas deben de salir de tu casa y de tu vida. Es una fórmula infalible para evitar la acumulación de objetos innecesarios en tu casa. Esas dos cosas que salen las puedes regalar, vender o tirar.
- **La tasa del viajero.** La vida se nutre de experiencias y no de objetos. Una buena forma de cumplir con esta afirmación es cobrarte a ti mismo un tasa por la compra de todo producto que hagas. Por ejemplo, una tasa de un 10% del precio total del producto. El dinero recaudado con cada compra va a una cuenta que tengas a parte (o a una hucha cerdito) y, con el tiempo, cuando el ahorro conseguido te lo permita, te lo gastas en experiencias. Para mí una buena fuente de experiencias vitales son los viajes. De ahí el nombre de “la tasa del viajero”. Esta es una buena fórmula para asegurarte de que tu vida no queda desprovista de experiencias vitales. Es dinero que puedes destinar a otras experiencias que no sean tan costosas como ir al teatro, al cine, hacer una excursión, una comida con amigos, etc.

9. No hipoteques tu vida

Si aún estás a tiempo de evitarlo, no contrates una hipoteca con un banco. Lo mismo te podría decir de los préstamos. Evita endeudarte a toda costa. Pedir una hipoteca para comprar un piso podría haber tenido su sentido hace años, cuando los precios estaban al alcance de muchos y el paro era la excepción. Hoy en día, con los precios disparados y la inestabilidad laboral que hay, meterse en hipotecas y préstamos es un suicidio financiero. Saber que mes tras mes, vayan bien las cosas o no, tienes que pagar x dinero **genera un estrés emocional que limita mucho tu libertad personal y tu potencial emprendedor**. La alternativa es vivir de alquiler, compartir piso con 2 o 3 personas y disfrutar de una vida sin deuda. Puedes vivir donde quieras y con quien quieras y, lo mejor de todo, destinar tus recursos a tus proyectos y a vivir la vida.

10. Trucos y consejos para lidiar con el correo electrónico de forma efectiva

El correo electrónico es un gran invento, pero como todo invento tiene su parte buena y su parte mala. La buena todos la conocemos, la mala es que **si nos descuidamos acabamos mirando el correo y respondiendo mensajes cada 15 minutos**. Es decir, hemos de acabar con el uso reiterado a lo largo del día del correo. Con los smartphones y las tablets ha empeorado si cabe ese efecto negativo de mirar el correo cada dos por tres ya que ahora lo tenemos accesible a cualquier momento y en cualquier lugar. Aquí van algunos consejos para lidiar con ese efecto negativo del correo electrónico.

- **Limpia tu bandeja de entrada de basura.** ¿Demasiados mensajes en tu bandeja de entrada irrelevantes o poco relacionados con tus intereses? Haz limpieza. Borra tus suscripciones a newsletters que ya no te aportan nada (los emails de las newsletter por ley deben contener una opción para borrarlos). Puedes mover a un remitente que sólo hace que mandar tonterías a “correo no deseado”. Incluso puedes bloquear remitentes para evitar que te manden su basura o correo no deseado (cada servicio de correo electrónico tiene su opción para ello).
- **Echa abajo tu cuenta de correo electrónico.** Si la carga de emails que recibes te supera puedes cerrar tu cuenta, abrir una nueva y empezar de 0. Esta vez sí con más cuidado a la hora de pasar tu cuenta de email a otros o de suscribirte a newsletters de poco interés. Este consejo lo conocí de [Guy Kawasaki](#), quien al parecer cada vez que recibe la noticia de que un amigo ha fallecido decide cerrar para siempre su correo electrónico actual en su honor. Asegúrate antes de no perder mensajes importantes y de pasar a tus contactos (los que tú quieras) tu nuevo correo.
- **Responde los emails con no más de 5 líneas.** Es difícil lo sé. Yo mismo soy de los que suele poner parrafadas en las respuestas, pero es algo que ya no me puedo permitir. Cada vez recibo más consultas y mensajes varios y si quiero responderlas todas (todas las que merecen respuesta) tengo que limitar mis respuestas a pocas líneas. Lo bueno: te fuerza a condensar lo más importante de tu respuesta y evitas dar demasiadas vueltas a lo mismo. Pruébalo tú también. Descubre más sobre este consejo en el blog de [Mike Davidson](#).
- **Limita tu número diario de emails enviados.** Una buena forma de limitar tu tiempo mandando emails es limitando la cantidad de estos que puedes mandar en un día. De 5 a 10 es un buen número donde poner el límite.
- **Consulta tu email no más de una o dos veces al día.** Yo de hecho no lo consulto ni una vez al día. Si el asunto fuera urgente no me lo mandarían por email sino que me llamarían. Como en mi bandeja de entrada no hay asuntos urgentes sino que todo puede esperar un día, dos o indefinidamente, lo miro sólo por la noche y no todos los días. Otra opción sería mirarlo cada día dos veces, una a media mañana y otra por la noche. La cuestión es evitar el consultar el correo demasiadas veces a lo largo del día, pues de poco sirve y corta nuestro flujo de trabajo.

“La habilidad de simplificar significa eliminar lo innecesario para que lo necesario pueda hablar”. **Hans Hofmann** (traducción suplida). ¿Y tú? ¿Qué otras formas conoces para simplificar la vida?