



AÑO ORGANIZADO

3 CONSEJOS PARA CADA SEMANA DEL AÑO

Patricia Silva Casco

www.organizadamente.wordpress.com

2013

ORGANIZADAMENTE nace a finales del 2012, cuando percibía que el caos y el desorden me sobrepasaban, todavía sigo luchando contra eso y voy descubriendo que es algo constante, diario y que así como yo, muchas personas se sumergen con el mismo objetivo, ser organizados.

La organización es un hábito, y también es algo personal, si bien existen códigos que nos pueden servir a todos, siempre hay que entenderla como adaptable a nuestras propias necesidades, por este motivo, comparto unos consejos simples para todo el año, con vistas al 2014, que me podrían servir a mí como a vos.

Vamos a ir creciendo juntos en el arte de ser organizados, para que de esta manera podamos tener más tiempo para disfrutar de nuestros seres queridos o de nosotros mismos, de realizar esa actividad tan anhelada, de vernos y sentirnos mejor y de ocupar nuestra mente en cosas positivas.

Gracias por leer y compartir este material. Un abrazo!



"3 consejos para cada semana del año" por [Patricia Silva Casco](#) se encuentra bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported](#).

Semana 1

- 1.** Crea alianza con un anotador, en donde ir anotando las ideas que tenés, tu lista de cosas por hacer, lista de deseos y proyectos de este año, en la medida que vas realizando alguna tarea, tachas y pasas sólo las tareas con hora y fecha determinadas a tu agenda. Ambos deben acompañarte durante todo el año.
- 2.** Lo que podés hacer en 2 minutos, hazlo, llamar a saludar a alguien, responder emails, cosas simples que no te llevan más de 120 segundos no valen la pena ponerlos en tu anotador ni dejarlos para “más tarde”.
- 3.** Crea un calendario para pagar las cuentas, si es posible y si tenes un salario fijo, es mucho más sencillo, pero si no, una buena forma de organizar los pagos es distribuirlos equitativamente por semana y cancelarlos antes del vencimiento para evitar pagar intereses.

Semana 2

4. No olvides destinar un porcentaje de tu salario al “chanchito”, es bueno habituarse al ahorro, no es sencillo, pero con un poco de paciencia a la larga es satisfactorio. Se recomienda el 10% del salario, pero cualquier moneda que ahorres y guardes en una alcancía ya suma.
5. El día está lindo? Aprovecha para poner al sol los colchones, de esa manera te despedís de algunas bacterias, si no puedes, calentá la plancha y pásalo tanto al colchón como a las almohadas.
6. Aunque trabajes en casa, para comenzar el día arréglate, no andes en zapatillas de goma ni con los cabellos sin peinar, sacarte el pijama es una manera de desprenderte de la cama y aprovechar al máximo el día.

Semana 3

7. Quince minutos. Cronometra 15 minutos en tu reloj y con una bolsa de basura recorre la casa juntando cosas que ya no sirven, libérate.
8. Es hora de sacar los arreglos navideños, no llegues a mitad de año con un Papá Noel colgado en la puerta. Si alguno está roto o ya no tiene arreglo, descártalo y anota un recordatorio para reemplazarlo a fin de año.
9. Sectoriza tu casa para facilitar la limpieza por semana, en una semana la cocina, en la siguiente la sala, luego los dormitorios y por último el jardín o balcón o quincho. Esto no significa que los demás sitios no se limpiarán, pero la limpieza a fondo por sectores es menos cansativo que hacerlo de una todos los fines de semana.

Semana 4

- 10.** Tenés un montón de revistas? Archiva los artículos que te interesan en una carpeta o bibliorato y descarta el resto. No olvides separar la basura. Al guardarlas en carpetas, separa las secciones por tema de interés, por ejemplo, recetas de comida, entrevistas, artículos científicos, etc
- 11.** Ya quisiste organizar tu guardarropas en un día y fue el día más odiado de tu vida? No te presiones, calcula el tiempo que no organizaste ese lugar, obviamente si paso mucho tiempo, la tarea va a ser más tediosa, en vez de querer hacerlo todo de una vez, hazlo de a poco, primero los cajones, luego los pantalones, luego las remeras. Lo que ya no sirve, descartalo, si puedes reciclar, déjalo en una bolsa o canasta especial, si se puede donar, también prepara una bolsa y dónalo apenas puedas.
- 12.** Estás haciendo algo? Concéntrate en eso, vivimos la generación multitasking, haciendo varias cosas al mismo tiempo, pero hay cosas que necesitan de atención para ser bien hechas.

Semana 5

- 13.** Si tenes varios compromisos en un día, organízalos por prioridad para cumplirlos, si no los terminaste, no se acaba el mundo, continua al día siguiente. Lo ideal es no encimar los compromisos, y calcular los imprevistos, que siempre aparecen para recordarnos que estamos vivos y no somos un robot.
- 14.** Es una buena época para organizar la fecha de cumpleaños de la familia y los amigos, así puedes visualizar quienes cumplen años en el mes y preparar regalos para ellos. No es necesario que sean regalos costosos, una tarjeta hecha por vos con algún recordito que en las tiendas mayoristas venden a buen precio ya es un detalle que le alegrará el día a la persona homenajeadada.
- 15.** Relajate, deja de lado el perfeccionismo y que las cosas fluyan, con la organización se trabajan las metas de manera realista y por plazos cortos, medianos y largos, pretender ser una persona organizada de la noche a la mañana puede hacerte caer en el proceso.

Semana 6

- 16.** Involucra a tu familia en la organización, a los niños les encanta ese “juego”, y a los adultos les suena a desafío.

- 17.** Si algo está siempre fuera de lugar, puede que necesite en realidad un rincón ahí donde está, considera reacomodar las cosas en base a eso, por ejemplo, si los juguetes siempre terminan en la sala, utiliza canastas o cajas plásticas y acomódalas en un rincón de esa habitación.

- 18.** Hace mucho que no ves una estrella fugaz? Prepara un fin de semana en el campo, visitando a los parientes o yendo de camping, sólo para ver las estrellas, vale la pena.

Semana 7

- 19.** Qué te parece organizar tus libros? Es hora de sacarles un poco el polvo, seleccionar los que podrías donar y los que quedan, acomodarlos por tamaño, color, tema o autor, según prefieras, de manera vertical para que no pierdan la forma, en un estante lejos de alguna zona húmeda y donde no le llegue mucho la luz del sol.
- 20.** Tenés un cajón “de todo”? ponete manos a la obra y organizalo, reutiliza frascos o recipientes para ir colocando las cosas pequeñas, si tenés cargadores de celular o cámara que no utilizas regularmente, destinalos a un cajón en el área de depósito o bien es hora que pasen a “mejor vida”
- 21.** Revisa las fechas de vencimiento de los medicamentos del botiquín, aprovecha para hacer una lista de los que necesitas. Algunas cosas básicas que no deben faltar como por ejemplo gasas, algodón, alcohol desinfectante, una crema antialérgica para picaduras, analgésicos, antigripales, hasta curitas, etc.

Semana 8

- 22.** Verdeate, adopta una o varias plantitas de interior y agrega a tu rutina unos minutos a la semana para regarlas, no es necesario que sea todos los días, con dos veces por semana ya es suficiente. Recuerda sacarle el polvo una vez al mes, y decirle lo linda que es cada tanto.
- 23.** Celulares, tablets, netbooks, cámara, cada artefacto con sus propios accesorios, recicla una caja de zapatos, o comprate una transparente en donde puedas tener todos los accesorios que usas a diario en un solo lugar, si necesitas trasportarlo diariamente, puedes hacerlo en una cartuchera.
- 24.** En vez de salir a comer todos los fines de semana, puedes dejar esta actividad para ocasiones especiales. Animate a cocinar algo diferente los viernes o sábados de noche ambientando tu casa como de “fin de semana” a modo de premiarte por la semana agitada a la que sobreviviste.

Semana 9

- 25.** Tus mascotas también tienen su rutina, fíjate en su libreta de vacunación y agenda la fecha de la misma. Para las hembras, sería bueno tener el control de sus “días”, ellas también tienen TPM.
- 26.** Recuerda respirar. Sí, cuando andamos a las corridas olvidamos respirar adecuadamente, algo tan simple como eso nos ayuda a oxigenarnos, respira profundamente 3 veces seguidas, inspira hondamente y expira lentamente. Es como recargarte las pilas.
- 27.** Es hora de lavar las cortinas, si el día está soleado, aprovecha así se secan en un par de horas y para la noche van a estar lindas y limpias nuevamente en su lugar.

Semana 10

- 28.** A la hora de la limpieza, visualiza la habitación de derecha a izquierda y de arriba abajo, comenzá limpiando las telarañas del techo, luego sacudiendo los muebles, encima del armario, las paredes, la cabecera de la cama, y el piso. Limpia las ventanas y persianas y dejá entrar luz natural a la habitación.
- 29.** Reutiliza una caja de zapatos para guardar todos los manuales de electrónicos y electrodomésticos. Así los tenés a mano cuando es necesario reconfigurar o sacarle el jugo al artefacto.
- 30.** No uses plumeros, es mucho mejor un paño de fibra levemente humedecido para quitar el polvo de los muebles.

Semana 11

- 31.** Opta por pilas recargables, es una actitud económica y ecológica. Sabías que las pilas son altamente contaminantes. Si tienes pilas que no sirven juntalas en una botella descartable y llevalas a los puntos de reciclaje o instituciones que la reciclen.

- 32.** Acostúmbrate a recargar tu cámara fotográfica ni bien se acabe la batería, así siempre la tendrás lista a la hora de sacar unas fotos. Por otro lado, descarga las fotos de la memoria de tu cámara y archívalas por tema o fecha.

- 33.** Revisa tu lista de tareas y de objetivos, tacha las que cumpliste y reestructura las que siguen pendiente. Agrega nuevos objetivos para el mes.

Semana 12

- 34.** Tenés 3000 emails en tu bandeja de entrada? Archivalos, desuscribete de publicidades que no te interesan y etiqueta los emails de acuerdo a sus temas, por ejemplo, TRABAJO, ESTUDIOS, FAMILIA, PROYECTOS, etc, Notarás la diferencia.

- 35.** No te estreses ni te sobrecargues pensando en todas las cosas que tenés que hacer, establece prioridades y simplemente hacé lo que podés.

- 36.** A veces no sólo funciona deshacerse de las cosas que no sirven, también es recomendable desprenderse de las personas que no te hacen bien, al menos por un tiempo.

Semana 13

- 37.** Organiza tu guardarropa por temporada, las ropas más abrigadas ocupan espacio en verano, un guardarropa más funcional es el que te permite visualizar rápidamente lo que te gustaría usar en el día.

- 38.** Adquiere un hobby. Hacer algo diferente y que te guste te desenchufa un poco de las obligaciones, deja los domingos por la tarde para sumergirte en tu lado creativo.

- 39.** No tenés tiempo para ir al gimnasio? Proba ejercitándote en casa, no necesitas indumentaria de marca, nadie te ve, es un tiempo para vos, no perdés nada con probar, unos 30 minutos por día ya te proporcionarán resultados interesantes.

Semana 14

- 40.** Este puede ser un buen año para matricularte en algún curso que siempre quisiste hacer pero no tenías dinero ni tiempo. Analiza los costos y revisa tu agenda para ver la disponibilidad de cumplir este sueño.

- 41.** La esponja de cocina es un caldero de gérmenes, lo ideal es cambiarlo cada semana. Los utensilios como tablas y cucharas de madera son poco higiénicos, cámbialos por los de plástico o silicona.

- 42.** Si acostumbras comer carne, deja un día a la semana sin carne, por ejemplo los lunes.

Semana 15

- 43.** Deshazte de los tupperwares sin tapa o que estén rotos, puedes usarlo para organizar las medias en tu guardarropa por ejemplo. Si encuentras tapas abandonadas, despídete de ellas.
- 44.** Organiza tu menú semanal para facilitarte a la hora de hacer la lista del supermercado. También para variar un poco tu alimentación. Tené en cuenta todos los grupos de alimentos y no olvides una refrescante ensalada para el verano o una rica sopa caliente para los días de frío.
- 45.** Si estás todo el tiempo en la oficina, apenas puedas, date unos 15 minutos de Sol todos los días, aunque sea desde la ventana. El Sol disminuye los niveles de melatonina, hormona del sueño. Literalmente nos carga de energía.

Semana 16

- 46.** En un papel anota los números de utilidad de tu ciudad como los de Hospitales o Sanatorios, ambulancias, Comisaria de tu barrio, hasta del almacenero de la esquina. Pega en la contratapa de tu agenda estos datos o en un lugar visible para toda la familia.
- 47.** Ya limpiaste tu puerta de entrada? Es hora de sacarle todo el polvo de afuera y dejarla como nueva, si querés ponerle algún adorno alegre, no lo dudes, hay guirnaldas de puerta para cada estación.
- 48.** Hace mucho que no ves a tus amigos? Por qué no hacer algo en tu casa, unos bocaditos y algunas bebidas al final de la tarde, como un after office pero en tu sala o en tu quincho ayudará a ponerse al día cara a cara sin la barrera invisible del mundo virtual.

Semana 17

- 49.** Estás guardando cosas para reciclarlas alguna vez? Seamos sinceros, siempre compras papel higiénico así que no necesitas guardar los rollos si no tenés planeado hacer esa manualidad que viste en internet. Vale para cualquier otro objeto.

- 50.** Dedícale un momento de la semana para organizar las carpetas de tu computador, crea carpetas por función, como trabajo, proyectos, estudios, etc y archiva los documentos según cada ítem. También las imágenes, las músicas o las películas de tu computador deben estar archivadas correctamente.

- 51.** Guardas muchas cosas “por si acaso”? si no lo usaste hace 2 años, es hora de donarlos o venderlos en los sitios de artículos usados, libera espacio en tu casa para nuevos proyectos.

Semana 18

- 52.** Variar un poco hace bien, ponte una fecha de cada mes para cambiar la foto de tus perfiles en las redes sociales, incluso podés buscar motivos especiales del mes y hacerte una sesión de fotos, por ejemplo carnaval, inicio de clases, o cambio de estaciones.

- 53.** Es hora de separar la basura de la cocina en orgánico e inorgánico, destina lo orgánico en un pote del patio para compost y de esta manera disminuye la cantidad de bolsas que desechas semanalmente.

- 54.** Desconéctate de vez en cuando, para reconectarte con vos mismo y las pequeñas cosas que verdaderamente importan.

Semana 19

- 55.** Chequea la lista de cumpleaños del mes y provisiona un monto para los regalos, no dejes pasar la fecha, vale desde una tarjeta hecha por vos hasta algún detalle comprado en las tiendas de chucherías.

- 56.** Iniciaste un nuevo curso, no te llenes de cuadernos y carpetas, utiliza un anotador general y deja un espacio de 3 cm en el margen derecho para las anotaciones puntuales como ítems a investigar o fechas de exámenes.

- 57.** Arregla los cables del computador o del televisor, al verse ordenados cambia totalmente el visual y da esa sensación de armonía, considera etiquetar cada cable para no confundirlo a la hora de desconectar alguno de los aparatos.

Semana 20

- 58.** Diariamente haz una lista de cosas para hacer por orden de prioridades, no te sobrepases, calcula los tiempos que te llevará hacer cada cosa y su nivel de prioridad, de manera que si surgen imprevistos puedas tener cierto control.

- 59.** Dormí lo necesario, pensá si vale la pena quedarse despierto hasta muy tarde hoy para amanecer como un traste mañana.

- 60.** Por favor siempre dedícale un tiempo a la lectura de tu preferencia. Leer es un hábito y siempre uno puede darse un tiempo para leer unas páginas. Cuidado con la lectura compulsiva, teniendo en cuenta el ítem 58.

Semana 21

- 61.** Aunque estes por el suelo del cansancio, intenta dejar mínimamente arreglado la zona de la casa que vez primero al despertarte, ver desorden al abrir los ojos al día siguiente te puede desanimar totalmente el día.

- 62.** “Buenos días”, “Por favor” y “Gracias” son palabras mágicas que debemos utilizar diariamente.

- 63.** Ya pusiste un día en la semana para cambiar las sábanas y las toallas? Aunque tengas muchos juegos de sábanas o toallas, trata de usar un par e ir intercalando para no desgastar todo de una vez, si te gusta recibir visitas, puedes tener un juego de sábanas y toallas nuevas cuando se hospeden en tu casa, un detalle que siempre tendrán en cuenta.

Semana 22

- 64.** Si te sobra una habitación, déjala confortable para recibir huéspedes, es tentador convertirla en depósito de “todas cosas” pero a la larga vas a terminar queriendo organizarla.
- 65.** Destina un lugar de fácil acceso para las linternas con pilas de reserva o velas y fósforos en caso que hayan apagones, si sabes dónde están, puedes llegar a ciegas sin correr riesgo alguno.
- 66.** Cambia los focos incandescentes por los de bajo consumo, si te gusta el efecto cálido, hay focos de bajo consumo que se asemejan ese color.

Semana 23

- 67.** Focalízate, a veces organizarse nos puede parecer imposible, pero no hay que dejarse caer, si algo no está funcionando, pasa la página e inténtalo nuevamente otro día.
- 68.** No hay una sola forma de hacer las cosas, la organización es como la personalidad, hay de diversos tipos, si encontrás algo que es para vos, perfecto, sino, podes ir probando lo que te funciona y lo que no, adaptarlo a vos.
- 69.** Verifica tu equipo de mate o tereré, termos, guampas o bombillas que ya no sirven, descártalos, no son coleccionables y ocupan espacio innecesario.

Semana 24

- 70.** Siempre guarda los tickets del super, te ayudan a manejar los precios y poder realizar tu lista de compras en base a lo que estás usando.
- 71.** Habitúate a cambiar tu cepillo de dientes (y el de tu familia) cada 3 meses. Y el uso del hilo dental es igual de importante que el cepillado.
- 72.** Siempre es bueno tener sobres de encomienda, papel de regalo, moños y cinta adhesiva, hace un presupuesto y cuando puedas, compra estos ítems, dejándolos en una caja listos para usarlos cuando sea necesario.

Semana 25

- 73.** Forrá 2 cajas de yerba mate o de cereal, únelas con pegamento y destina una para las facturas a pagar y otra para las facturas pagadas del mes, luego archívalas en una carpeta o entrégalas a tu contador para pagar los impuestos en la fecha correspondiente.

- 74.** No pases una semana sin ver alguna película, revisa los horarios de los canales de cable o alquila alguna de tu preferencia y sumérgete en el séptimo arte por un par de horas.

- 75.** De tanto en tanto salí a caminar por el parque.

Semana 26

- 76.** Te aburrís del visual de tu casa? Mové de lugar un cuadro o cambia las fotos del portarretrato, y por qué no probar con cortinas nuevas o una pintura por la pared de la sala? Pequeños cambios te dan la sensación de sentirte renovada.
- 77.** En serio necesitas todos esos esmaltes? O todas esa afeitadoras descartables? Si ya no sirven, diles chau
- 78.** Actualiza tu curriculum vitae, así cuando lo necesites va a estar listo, también tu foto, que sea acorde a tu perfil profesional y no descargada de tu red social.

Semana 27

- 79.** Si no vas a reutilizar todos esos frascos de café o mermelada, dónalos.

- 80.** Limpia el teclado de tu computador al menos 1 vez por mes.

- 81.** Si te aburraste de un juego, intercámbialo, no necesitas comprarte todos los juegos y dejar los que te aburrieron juntando polvo, hay tiendas especializadas donde te lo cambian.

Semana 28

- 82.** No inicies una tarea si calculas que va a llevarte más tiempo del que dispones, agendalo para un día en que tengas libre.

- 83.** El día tiene 24 horas, si necesitas más horas es porque no te estás organizando correctamente, revé tus prioridades y aprender a distribuir las tareas equitativamente y de manera realista.

- 84.** Organiza los cables de tu computador, la mejor opción es optar por los objetos sin cable como teclado y mouse y también la conexión a internet.

Semana 29

- 85.** Pone el temporizador con 15 minutos de tiempo y con una bolsa de basura en mano recorre la casa, sólo este tiempo, no lo pases, te vas a sorprender de las cosas que tenías sin usar, rotas o vencidas.

- 86.** Nunca desprecies un costurero, si lo tenés, fijate si te falta algún color de hilo en particular y en qué estado se encuentran las agujas.

- 87.** Cosas que no deben faltar en verano: una jarra de jugo natural, un poco de ensalada fresca.

Semana 30

- 88. Forma una alianza con las perchas, ahorran espacio en el guardarropas y te facilitan la visual para elegir la prenda.
- 89. Ese zapato sucio que hace escondido bajo la cama? Si el día está lindo, lava tus zapatos, los que usas diariamente tenélos a mano, y los que no, providencia una caja para guardarlos, limpios y sin polvo.
- 90. Animate a cantar en voz alta, te da una sensación increíble 😊

Semana 31

- 91.** Perseverancia. Si no estás logrando organizarte, revisa tu lista de tareas y tus metas, alguna cosa está demás por el momento, recuerda que los objetivos se encuadran a corto, mediano y largo plazo.

- 92.** Culminar tareas simples te ayudará a aumentar el nivel de dificultad, lista tareas simples que puedas hacer durante el día, otras durante la semana y por último, las que podrían realizarse mensualmente. Notarás una gran diferencia.

- 93.** Antes de realizar una llamada telefónica para cualquier tipo de consulta, haz una lista de preguntas, esto te facilitará la conversación y no correrás el riesgo de llamar para preguntar una cosa y terminar charlando de otra.

Semana 32

- 94.** Fumiga tu casa u oficina dos veces al año para evitar huéspedes indeseados.
- 95.** No abuses del café, de vez en cuando una taza de té es lo ideal, si no tienes esta costumbre, experimenta. Ten una variedad de tés y luego opta por el que te guste más.
- 96.** Para ser organizado por fuera, hay que aprender a organizarse por dentro. Conocerse a uno mismo, los defectos y virtudes, las oportunidades y debilidades nos ayuda a clarificar nuestros objetivos. Tenemos que enfocarnos en algo para saber cómo organizarnos.

Semana 33

- 97.** Decidiste qué curso tomar este año? Siempre es bueno aprender cosas nuevas.
- 98.** Evita dudar demasiado, la duda absorbe un montón de tiempo que podrías invertir para hacer otras cosas. Si tenés que tomar una decisión importante y te está llevando mucho tiempo, distráete un par de horas haciendo otras cosas y al terminarlas, medita nuevamente sobre la decisión que tenés que tomar.
- 99.** Se descompuso algo? Fíjate en tu presupuesto y agenda el arreglo, si creés que es hora de cambiarlo, planifica la forma de pago y dona lo que está descompuesto a alguien que lo podrá arreglar.

Semana 34

- 100.** Todo tiene su lugar, si no lo tiene es porque está demás, reflexiona sobre el destino de ese objeto, lo necesitas?, tenes otro similar? Se lo puedes regalar a alguien?
- 101.** Organiza tu jardín, no sirve de nada llenarse de plantas si no están armoniosamente colocadas, investiga un poco más sobre el tamaño que tendrá al crecer, la floración o la necesidad de riego de cada planta y ubicalas en torno a eso.
- 102.** Ten una cartuchera para cada cosa, medicamentos, útiles de oficina, maquillaje e higiene personal, esto te facilitará a la hora de poner las cosas en tu cartera para salir durante varias horas. Sólo incluye lo necesario, no te sobrecargues con objetos que no vas a utilizar.

Semana 36

- 103.** Si crees que tu rutina te funciona, no lo cambies, tampoco te deses iniciarte en la organización si recién tuviste un bebé, de a poco puedes ir probando, implementando pero dentro del proceso considera que los pasos deben ser lentos pero seguros.
- 104.** Concéntrate en lo que estás haciendo, no ocupes tu mente con cosas que puedes anotar, si puede ir al papel, anótalo, así no corres el riesgo de olvidarte.
- 105.** Revaloriza tus virtudes, no caigas en el pecado de la falsa modestia pero tampoco llegues a la pedantería, si sos eficiente en algo, practícalo frecuentemente.

Semana 37

- 106.** Al final una tarea, tomate pequeños recreos, estira un poco el cuerpo o respira profundo para relajarte, bebe un poco de agua y continúa nuevamente.
- 107.** De vez en cuando ponte a bailar, si no te gusta hacerlo en público, puedes hacerlo en tu casa mientras estás cocinando.
- 108.** Aprende una palabra nueva por día e inclúyela en tu vocabulario.

Semana 37

- 109.** Adopta una botella de agua, de esta manera puedes controlar cuanto estás ingiriendo diariamente. Lo recomendable son 2 litros de agua por día.
- 110.** Evita broncas virtuales, las peleas por internet pueden tomarte todo el día y muchas veces no se consigue solucionar nada. Si percibes que la charla no es productiva, desconéctate.
- 111.** Pon un caramelo en tu escritorio o en la sala, además de ser decorativo, si se te antoja algo dulce a la siesta, un caramelo no te hará mucho daño.

Semana 38

112. Mímate, no te exijas demasiado.

113. Haz una lista con los viejos hábitos que querés perder y otra con los nuevos que te gustaría adquirir, reflexiona sobre la misma y ve que actitudes podrían ayudarte a mejorar y adquirir hábitos nuevos desechando los que ya te incomodan. Trata de cambiar un hábito a la vez.

114. Al terminar de leer un libro, escribe una breve reseña, es un buen ejercicio a la hora de comentar tu lectura con amigos o colegas de trabajo.

Semana 39

115. Sé auténtico, no intentes convertirte en otra persona.

116. Desenchufa los electrodomésticos y apaga las luces que no usas, no desperdicies.

117. No tienes tiempo de leer? Comienza con textos cortos de tu interés y aumenta el número de páginas luego de cierto tiempo. La lectura es un hábito y hay que ir desarrollándolo. No te prives de algo tan placentero.

Semana 40

- 118.** Evita el zapping, si no hay nada en Tv luego de la tercera vuelta por todos los canales de tu grilla, agarra un libro o sal a caminar. Lo ideal es que busques a qué hora pasan tu programa preferido y te sientes en ese momento para distraerte un poco.
- 119.** Unifica. En la cocina es lindo tener varios utensilios, pero dá la sensación de desorden. Opta por envases similares para guardar las despensas como arroz, fideos, legumbres, etc. También los cubiertos, platos y vasos deben tener cierta unidad. Con las tazas la regla se rompe, si te regalan o si compraste alguna que te gusta, podés darle doble uso, como objeto decorativo así como para tomarte un rico café o té.
- 120.** Cuida tu postura, tanto al sentarte como a la hora de caminar, dará una mejor impresión de tu persona y te ayudará a tener control sobre tu cuerpo, no te sientes como un saco de papas, enderézate y observa el mundo.

Semana 41

121. En lo posible, regula los colores de moda, ahora todo es lila, pero dentro de 2 meses todo será beige. Salvo que sea tu color favorito o que te sienta bien, llenarte de ropas y accesorios sólo por moda es un gasto innecesario de dinero y de lugar, recuerda que cuántas más cosas tengas, mayor tiempo te llevará organizarlas.

122. Enfrenta tus miedos

123. Te gusta coleccionar cosas? Para ser coleccionista hay que ser organizado, si tenés alguna colección, cuidala adecuadamente, ubica tu colección en un lugar donde puedas apreciarlo vos o compartirlo con los demás, crea una rutina para limpiar de polvo a tu colección en caso que este expuesto. Si tienes ítems repetidos, ofrécelos en internet, puedes venderlos o cambiarlos por alguno que te falte. Si no tienes espacio suficiente, mejor esperar para iniciarte en este hobby.

Semana 42

- 124.** Abraza, a tus hijos, a tu pareja, a tus amigos o compañeros de trabajo.
- 125.** Si vives con otras personas, comparte tu rutina con ellas, así pueden adaptarse a vos o bien respetar tus actividades y nuevos hábitos.
- 126.** No cuelgues la toalla por la puerta de la habitación o del guardarropa. Hay ganchos que puedes pegar detrás de la puerta del baño y colgar las toallas allí, lo ideal es que se sequen al sol.

Semana 43

- 127.** Si tienes niños, crea una rutina de higiene para ellos, así no corres el riesgo que se te olvide que se laven las manos antes de comer o que se duerman sin cepillarse los dientes.
- 128.** Alegrá tu casa con flores, un pequeño jarrón con flores frescas es una sonrisa para la casa.
- 129.** Investiga cómo lustrar las botas de cuero o cuero sintético, prepáralas para cuando llegue la temporada, si hay alguna que crees que no la vas a usar, no dudes en regalarla o donarla.

Semana 44

- 130.** Inspírate. Si lo que buscas es redecorar una habitación de tu casa, deléitate con fotos en pinterest u otras páginas de decoración.
- 131.** Al momento de organizar algo, divide imaginariamente un cuadrado en cuatro partes y separa lo que estés organizando en: para usar, para donar, para pensar y para tirar. Se aplica en ropas, zapatos, papeles, libros.
- 132.** Organiza tus fotos en una caja, separando por sobres según la época en que fueron sacadas o el evento en particular. Esto es preferible a tenerlos en álbumes ya que muchas veces se complica ordenarlos por ser de diferentes tamaños o grosores.

Semana 45

133. Es un buen momento para pasarle un trapito húmedo alrededor de los interruptores de luz para que se vean como nuevos.

134. No críes monstruos debajo de la cama, al menos dos veces por semana pasa la escoba y un paño húmedo por ese sector.

135. Separa la ropa delicada de las de uso diario para lavar, lo ideal es lavarlas a mano y dejar que se sequen al natural.

Semana 46

- 136.** Tu zapato favorito está pidiendo jubilarse? Busca uno similar y reemplázalo si está muy gastado, la importancia de tener un zapato cómodo repercute en tu postura.
- 137.** Se te antoja ese plato favorito de tu infancia? Busca la receta o llámale a alguien de la familia para que te oriente cómo preparar.
- 138.** Revisa tu carpeta de descargas o downloads del computador y archiva en el lugar que corresponda los documentos que descargaste últimamente, si ya no lo vas a usar, elimínalo.

Semana 47

- 139.** No te encariñes con los accesorios, si perdieron su par o ya están inutilizables, es hora de darle el adiós.
- 140.** Si llega la temporada de fresco y ya no será posible usar las sandalias abiertas, organízalas en una caja de zapatos y guárdalas para cuando vuelva la primavera, si alguna ya puede pasar a mejor vida, mejor no la guardes.
- 141.** Cuando hagas jardinería recuerda que al finalizar debes limpiar tus herramientas antes de guardarlas.

Semana 48

- 142.** Siempre es bueno tener un backup de la agenda telefónica, así no pierdes los contactos, si tienes un montón de tarjetas personales, considera tener un tarjetero.
- 143.** Si tenés una cita, preparate para llegar 15 minutos antes del horario estipulado, llegar antes no es precisamente ser puntual, pero adelantarte evitará que ante algún imprevisto llegues tarde.
- 144.** Si se acerca alguna fecha especial como el día del amigo o del trabajador, prepara una tarjeta virtual en alusión al festejo y envíaselo a tus allegados.

Semana 49

- 145.** Que tu decoración tenga tu estilo, en vez de comprar cuadros de paisajes en las tiendas mayoristas, mandá imprimir posters de los lugares que visitaste o de tu película favorita. También puede ser de alguna frase que te inspire todos los días.
- 146.** A qué huele tu casa? Utiliza inciensos o aromatizadores naturales e impregna tu casa con un olor especial.
- 147.** Sácale el polvo al ventilador o limpia el filtro del aire acondicionado, no sea que lo enciendas y pequeños acáritos vayan directo a tus fosas nasales.

Semana 50

- 148.** No estigmatices los lunes, es cuando comienza la semana.
- 149.** El vinagre tiene múltiples usos, uno de ellos es de hacer brillar las canillas del baño o la cocina, con la ayuda de un cepillo de dientes viejo, renová tu baño.
- 150.** Cuando tienes niños no abuses de los bolsos para salir, a veces cuando somos madres, llevamos un montón de cosas “por si acaso” y terminamos con dolor de espalda.

Semana 51

- 151.** Que tu vehículo no sea un basurero de cuatro ruedas, tené una bolsita para los desechos, nunca los tires a la calle por favor.
- 152.** Fijate en el estado de tu paraguas, y si es temporada de lluvia, mejor tener uno de cartera de reserva.
- 153.** Si tenés algún talento, monetizalo, siempre es bueno tener algunos ingresos extras, si sabés tejer, cocinar, poner buena música o arreglar cosas, podés ganar algunos billetes en tu tiempo libre haciendo lo que te gusta.

Semana 52

- 154.** Paga tus cuentas al día, no te acostumbres a acumular cuentas.
- 155.** En época de exámenes, descansa, bebe mucha agua y lee tus apuntes con tranquilidad, el desespero puede hacerte una mala jugada.
- 156.** Aprovecha los días de sol para lavar edredones y frazadas, lo ideal es lavarlos 2 veces al año, antes de guardarlos y antes de volverlos a usar.

