Categorías: Breves,

Categorías: ,,

Limpieza de la muerte sueca

Por Mary Ungoed-Thomas

La mayoría de la gente acumula desorden a lo largo de su vida. La limpieza sueca de la muerte consiste en deshacerse de lo que no importa para llevar un estilo de vida más sano y feliz. Significa vivir con más autenticidad y, de paso, facilitar las cosas a los seres queridos que tengan que ocuparse de tus posesiones cuando fallezcas. Se puede llevar a cabo a cualquier edad.

El concepto («dostadning» en sueco) partió de Margareta Magnusson, autora de The Gentle Art of Swedish Death Cleaning (El gentil arte de la limpieza de la muerte sueca). Ella propone que si uno se deshace de las posesiones que le son ajenas, puede identificar lo que es más importante y vivir una vida más satisfactoria, centrándose en las relaciones y siendo más congruente. Revisar tus cosas puede ser un recordatorio positivo de tus principios y de quién eres realmente, y una huella más ligera encaja con los principios medioambientales.

Magnusson recomienda empezar por las cosas grandes, como los muebles, antes de pasar a las pequeñas. El sistema de los «puntos rojos» consiste en tirar los objetos con una pegatina roja, conservar los que tienen una verde y poner una amarilla a los que no te convencen. Por otra parte, hacer pilas de «donar, vender o conservar» puede ser útil a la hora de vaciar el armario. También puedes regalar objetos con éxito a tus amigos.

Cuando ponga orden en sus asuntos, asegúrese de que sus seres queridos saben dónde se guarda su documentación importante y comparta sus contraseñas digitales y financieras. Adoptando estas medidas se consigue una vida más libre de estrés, con mayor concentración y un equilibrio más armonioso, además de mejorar las relaciones.

Sitios web útiles

BBC

Better

The Spruce

Plenna no asume ninguna responsabilidad por este contenido. No podemos garantizar la exactitud de la información proporcionada por otras entidades, y no somos responsables por el uso que usted haga de la información contenida o enlazada desde cualquier material.

Date: 2025-05-26

Translation disclaimer: Este contenido fue escrito originalmente en inglés. Traducción al español validada por Carolina Álvarez Rodríguez.