

Lista de 30 cosas que puedes soltar hoy

Objetivo: liberar espacio, ganar claridad y quedarte con lo esencial.

Cómo usar esta lista

- Tómallo como una sesión de 20–30 min por zona.
- Prepara 3 cajas: Donar / Reciclar / Basura (y una bolsa para “Reparar” si aplica).
- Decide rápido: si no lo usas, no te queda, no te gusta o está roto, se va.

Ropa y accesorios

- [] 1) Ropa que no te pones hace 12 meses.
- [] 2) Prendas rotas/manchadas sin plan de arreglo esta semana.
- [] 3) Zapatos gastados o deformados.
- [] 4) Calcetines/medias sin par.
- [] 5) Ropa de tallas que no piensas usar pronto.
- [] 6) Bolsos/cinturones dañados que no reparas.
- [] 7) Pijamas/ropa de estar duplicada (deja 2–3 favoritos).
- [] 8) Gorras/pañuelos que no usas nunca.

Papeles y oficina

- [] 9) Manuales en papel (están online).
- [] 10) Garantías/facturas vencidas (conserva solo las vigentes/fiscales).
- [] 11) Revistas/catálogos antiguos.

[] 12) Notas sueltas/cuadernos que no vas a usar.

[] 13) Bolígrafos sin tinta/rotuladores secos.

Cocina

[] 14) Tupperes sin tapa (y tapas sin tupper).

[] 15) Utensilios repetidos (3 espátulas, 4 peladores... deja 1–2).

[] 16) Sartenes antiadherentes dañadas.

[] 17) Especias caducadas o sin aroma.

[] 18) Tazas/mugs en exceso (elige un número objetivo: 4–6).

[] 19) Paños/individuales viejos o manchados.

Baño y cuidado personal

[] 20) Maquillaje/cosméticos caducados.

[] 21) Toallas ásperas o rotas.

[] 22) Muestras de hotel que no usarás.

[] 23) Medicamentos vencidos (llévalos a un punto de recolección; no a la basura).

Tecnología y cables

[] 24) Cables/cargadores de equipos que ya no tienes o duplicados.

[] 25) Auriculares dañados.

[] 26) Móviles/dispositivos viejos (borra datos y recicla).

Decoración y hogar

- [] 27) Marcos/objetos rotos o que no te gustan.
- [] 28) Velas consumidas / difusores vacíos.
- [] 29) Cojines/fundas que no combinan y no usas.
- [] 30) Jarrones/figuritas que solo acumulan polvo.

Cómo soltar con responsabilidad

- Donar: ropa en buen estado, libros, menaje.
- Vender: piezas valiosas (plataformas locales).
- Reciclar: vidrio, papel/cartón, plásticos, RAEE (electrónica), pilas.
- Textiles: puntos de recogida específicos.
- Medicamentos: farmacia/punto SIGRE (según país).
- Datos personales: tritura documentos y restablece dispositivos antes de salir.

Mantener el orden

- Una dentro, una fuera: cada compra sustituye algo.
- Rutina 5 minutos al final del día: despeja superficies.
- Caja “Salida” permanente para donaciones/reciclaje.

Siguiente paso

Elige una habitación y haz dos rondas con esta lista: la segunda es donde sucede la magia.