



Minimal Reset 60

Checklist mensual para una casa minimalista

Cadencia recomendada: 3 micro-sprints semanales de 15-20 min (por estancia) + cierre mensual de 30-40 min para ajustar paleta, rotar objetos y revisar medidas. Usa el temporizador, trabaja a ritmo constante y detente cuando suene.

Entrada

- ☐ Vaciar la bandeja de entrada (llaves/correo) y dejar solo 1 pieza contenedora
- ☐ Guardar zapatos y bolsos en su mueble/cesta asignada
- ☐ Retirar prendas de temporada que no uses esta semana
- ☐ Limpiar consola/espejo y quitar polvo de marcos
- ☐ Comprobar que la luz es cálida (2700-3000 K) y sin deslumbrar

Microtip: Limita la decoración a 1 elemento protagonista y deja espacio negativo alrededor.

Sala de estar

- ☐ Reunir mandos/cables en un contenedor oculto
- ☐ Plegar y guardar mantas; dejar 1 como acento
- ☐ Regla 3-5 en mesa/estantes (máx. 3 a 5 objetos visibles)
- ☐ Paño a superficies horizontales y zócalos
- ☐ Revisar cojines: 2-3 colores de la paleta + 1 textura

Microtip: Una pared = un foco. Si hay arte/planta/lámpara, el resto acompaña.

Comedor

- ☐ Vaciar la mesa; dejar 1 centro bajo (bol/ramas/vela)
- ☐ Altura de lámpara sobre la mesa (70-80 cm)
- ☐ Revisar topos de fieltro en sillas; alinear
- ☐ Mantel: 1 en uso; el resto guardado
- ☐ Vajilla diaria accesible; piezas ocasionales fuera de vista

Microtip: Centro bajo + luz cálida = mesa lista siempre.

Cocina

- ☐ Encimeras con solo 3 esenciales (cafetera/frutero/tabla)
- ☐ Limpiar fregadero y grifería; esponjas escurridas y guardadas
- ☐ Vaciar compost/reciclaje; limpiar zona de reciclaje
- ☐ Ordenar cajón de utensilios con separadores; sin duplicados
- ☐ Frutero al día: retirar sobremaduros y limpiar base

Microtip: Superficie libre = sensación de orden.

Baño

- ☐ Encimera con 3 esenciales (jabón, vaso, toalla de manos)
- ☐ Repasar espejo y grifos
- ☐ Ventilar 5-10 min; secar superficies
- ☐ Toallas: en uso y dobladas; extras guardadas
- ☐ Cesto de ropa vacío y fuera de la vista

Microtip: Una bandeja pequeña controla el 90% del desorden visual.

Dormitorio

- ☐ Cama con capas simples; 2-4 cojines máx.
- ☐ Mesillas con 1-2 objetos (lámpara + libro/reloj)
- ☐ Guardar ropa vista y preparar conjunto de mañana
- ☐ Vaciar 'bandeja de bolsillos' si existe
- ☐ Cortinas a ras de suelo; alfombra centrada

Microtip: Si dudas, quita uno. La calma se nota al entrar.

Pasillos y almacenaje

- ☐ Tránsito despejado; nada en el suelo
- ☐ Estantes con cajas/etiquetas discretas y uniformes
- ☐ 5 minutos 'saca 5 cosas' (donar/reciclar/descartar)
- ☐ Perchas/ganchos uniformes; evita mezclar estilos

Microtip: Uniformidad reduce ruido visual.

Terraza o balcón (si aplica)

- ☐ Agrupar macetas por altura; retirar herramientas a contenedor
- ☐ Limpieza rápida de mesa/suelo
- ☐ Textiles exteriores guardados en caja cuando no se usen

Microtip: Tres materiales coherentes unifican el exterior.

Iluminación y atmósfera

- ☐ Capas de luz: techo suave + lámparas de pie/mesa
- ☐ Bombillas cálidas 2700-3000 K; evitar mezcla de tonos
- ☐ Aprovechar luz natural: abrir cortinas/estores

Microtip: Ambientar sin acumular: 1 vela/varas discretas o ninguno.

Textiles y paleta

- ☐ Mantener 2-3 colores base + 1 acento suave
- ☐ Rotar cojines/mantas según estación
- ☐ Aspira alfombras; recoloca centradas respecto al mueble

Microtip: La paleta manda: todo entra o sale según ella.

Arte y objetos

- ☐ Un protagonista por pared/encimera; retira el resto
- ☐ Devolver objetos errantes a su lugar asignado
- ☐ Dejar espacio negativo alrededor de piezas clave

Microtip: Altura del arte: centro a ~145 cm del suelo.

Plantas naturales

- ☐ Regar según especie; sin agua estancada en platos
- ☐ Retirar hojas secas; limpiar polvo de hojas
- ☐ Girar macetas ~90° para crecimiento equilibrado

Microtip: Mejor un grupo bien compuesto que muchas piezas sueltas.

Superficies y mantenimiento leve

- ☐ Paño de microfibra a mesas, estantes y marcos
- ☐ Ocultar cables con bridas; liberar suelos
- ☐ Cambiar fieltros gastados de sillas/mesas

Microtip: Suelo visible = espacio amplio.

Cierre mensual (30-40 min)

- ☐ Depuración 10×10: elige 10 objetos para donar/reciclar/descartar
- ☐ Revisar almacenaje: cada categoría tiene 'casa' (etiqueta simple si hace falta)
- ☐ Lavar fundas de cojines/mantas y rotar textiles estacionales
- ☐ Guardar/rotar decoración secundaria en una sola caja
- ☐ Comprobar proporciones: cuadros ~145 cm eje; lámpara de mesa 70-80 cm; cortinas a r...
- ☐ Foto rápida de cada estancia para detectar ruido visual

Microtip: fija un 'día de caja' mensual; lo que no uses ni echas de menos en 30 días, se va.

Hecho con enfoque minimalista: menos, mejor, constante.