

EL MINIMALISMO EXISTENCIAL

Fecha: _____

Categoría	Acción Concreta	Hecho
1. Entorno Físico	Eliminar objetos que no he usado en 1 año o que	☐
	Despejar superficies (mesas, escritorios) de ruido	☐
	Donar o reciclar ropa y artículos que ya no	☐
2. Bienestar Digital	Desactivar notificaciones que no sean de personas	☐
	Hacer limpieza de seguidores y cuentas que me	☐
	Reservar 15-30 minutos al día de "Cero Pantallas".	☐
3. Relaciones	Identificar los 3 vínculos que más nutren mi vida y	☐
	Practicar el decir "No" a compromisos sociales	☐
	Reducir el tiempo en grupos o círculos que	☐
4. Tiempo	Definir mis 3 metas "No-Negociables" de este	☐
	Eliminar una tarea recurrente que solo hago por	☐
	Aplicar la regla de 24h antes de realizar cualquier	☐

1. **Imprime este documento** y ponlo en un lugar visible.
2. **No intentes hacerlo todo a la vez.** Elige una categoría por semana para no abrumarte.
3. **Celebra el espacio vacío.** Cada vez que marques una casilla, disfruta de la ligereza mental que has ganado.

Nota: Te recomiendo imprimir este checklist cada 6 meses para evitar acumulación.