



Re·Organiza tu cocina

por Aliwalú

**PRIMER
PASO**
Vacía tus
armarios y
cajones
Selecciona bien
que tiras y que
te quedas.

Necesitas:

- ❖ Cajas o bolsas para basura por concepto.
Orgánico, papel o cartón, plástico, cristal, otros.
- ❖ Una mesa despejada para ir seleccionando de forma visible.
- ❖ Tu libreta de proceso para escribir el inventario de lo que te quedas y que necesitas adquirir.
- ❖ Reconoce las cosas que te van a ser útiles.
- ❖ Elimina el Microondas si lo tienes. Aunque es una opinión personal.
- ❖ Elimina todos los ingredientes que no quieres que entren en tu cuerpo
- ❖ Elimina todos los ingredientes que han caducado o llevan abiertos demasiado tiempo.
- ❖ Mantén una mente fría a la hora de seleccionar con que te quedas.
- ❖ Deja en una caja las cosas que dudas y espera que avancemos para quizá encontrarles uso.

Una vez la cocina esta vacía piensa si quieres ir un poco mas profundo y arreglar alguna cosa que no esta funcionando o que quieres cambiar. Aprovecha la ocasión para dar ese paso y mejorar notablemente las bases de tu cocina.

Este es el eje central desde el cual todo va a girar durante este curso.

A mejor consigas re-organizar tu cocina, mejor y mas vas a disfrutar en este proceso de crecimiento y transformación.

Selecciona las cosas que te dan placer y tienen alma para ti.

Conecta con tu samurái interno para poder ejecutar la selección con mucha finura.

Recuerda: estamos caminando hacia un minimalismo práctico.

Para ayudarte a decidir, puedes medir de la siguiente manera:

Fecha de caducidad

¿Es Bio?

¿Cuanto tiempo lleva en la cocina?

¿Sientes que te lo quieres comer o dárselo a alguien?