

## SIMPLIFICARSE LA VIDA

Laurence Einfalt y  
Stéphanie Bujon

DESPEJA, ADMINISTRA Y PLANIFICA PARA DAR  
UN CAMBIO RADICAL A TU DÍA A DÍA

Laurence Einfalt y Stéphanie Bujon, dos de las mejores expertas en organización de Francia, nos proponen un método para simplificar la vida y así poder disfrutar de más armonía y libertad. Este libro ofrece **el programa más práctico, sencillo y divertido para despejar nuestro entorno y nuestra mente de trastos, dolores de cabeza y exigencias inoportunas.**

Estas dos expertas en organización personal, han escogido los trucos y herramientas más potentes de su profesión y los han dividido en tres niveles de dificultad —principiante, intermedio y avanzado— para que los vayamos incorporando a las distintas áreas de nuestra vida, sin agobios y sin invertir ni un minuto de más. Aprenderemos a despejar el hogar de manera fácil y rápida, a controlar mejor nuestras finanzas, a gestionar nuestros asuntos con más eficacia, a proteger nuestro tiempo de interferencias no deseadas e incluso a priorizar en nuestras relaciones. Todo ello con el fin de abrir espacio para nosotros y nuestros objetivos vitales.

En una **primera fase**, para principiantes, se aborda un aspecto fundamental de la simplificación: eliminar el exceso de objetos y el desorden doméstico. Con el deseo de aligerarnos el proceso y no sumar estrés emocional, Laurence Einfalt y Stéphanie Bujon comparten su fantástica técnica exprés: ningún ejercicio nos llevará más de media hora.

En la **fase intermedia** aprenderemos a simplificar esos aspectos que nos provocan más estrés: el control de las finanzas, la acumulación de tareas y la falta de tiempo para terminarlas. En esta parte del proceso descubriremos eficaces herramientas de organización y gestión de tareas que nos quitarán un buen peso de encima.

La **tercera fase** nos ofrece los recursos que necesitamos para mejorar nuestras relaciones, definir mejor nuestros objetivos y revisar nuestras expectativas, tres aspectos básicos para liberar el espacio mental. Pero simplificarse la vida implica ante todo cambiar



Colección:  
Terapias prácticos  
P.V.P.: 14,50€  
192 páginas  
Lanzamiento:  
enero de 2020

la manera de funcionar. Por eso, al final de cada capítulo las autoras proponen escoger un hábito entre cinco de dificultad creciente e incorporarlo a nuestra cotidianidad. Así, paso a paso, capítulo a capítulo, iremos asimilando nuevas costumbres que nos facilitarán inmensamente la vida. ¡Organización equivale a libertad!

### Laurence Einfalt

Es psicóloga, experta en organización personal y creadora de un popularísimo blog sobre gestión del espacio y el tiempo. Fundadora de Jara, la primera agencia de Francia de coaching y organización personal, posee una amplia experiencia tanto con particulares como con empresas.

### Stéphanie Bujon

es periodista y moderadora de una lista de difusión en internet. Colabora regularmente con publicaciones dirigidas al público femenino. Juntas, las dos autoras han escrito y publicado varios manuales prácticos sobre organización y simplificación que las han hecho enormemente populares en el país vecino.

terapiasverdes  
www.edicionesurano.com