

NOVEDAD



Cómo cuidar tu casa cuando la vida te ahoga

Un enfoque amable para abordar la limpieza, el orden y la organización del hogar

Davis, KC; KC

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080033

Páginas: 160

Dimensiones: 14,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Psicoemoción

SINOPSIS

UNA FORMA ACCESIBLE Y AMABLE DE CUIDAR DE TU CASA ... Y DE TI

Si te cuesta mantenerte al día con las tareas domésticas, probablemente tengas una razón de peso, como ansiedad, fatiga, depresión, TDAH o falta de apoyo. Para la terapeuta KC Davis, el nacimiento de su segunda hija marcó el inicio de un ciclo de estrés y desorden que la sumió en una profunda falta de motivación y autoestima. Sin embargo, un cambio de perspectiva le hizo darse cuenta de que **la casa en la que vivimos tiene que estar a nuestro servicio, y no al revés.**

Partiendo de la autocompasión y de la certeza de que el desorden no es un defecto moral, KC ideó el poderoso método práctico que encontrarás en estas páginas, y que ha alcanzado inmensa popularidad a través de su cuenta de TikTok, @domesticblisters. La clave está en simplificar las tareas y encontrar soluciones creativas que se adapten a tu situación y energía, partiendo de premisas básicas como:

- * Las tareas domésticas son actos de gentileza hacia tu yo futuro.
- * El aspecto de tu casa no determina lo que vales como persona.
- * Lo mejor que puedes hacer por ti es establecer prioridades poco a poco y de forma amable.
- * Mereces ...