



marina cabero

@marinacabero

Simplifica, ordena y decora

Cómo mantener tu hogar en calma
para toda la familia (o sin ella)



zenith

marina cabero
@marinacabero

Simplifica, ordena y decora

Cómo mantener tu hogar en calma
para toda la familia (o sin ella)

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Marina Cabero Moyano, 2024
© Editorial Planeta, S. A., 2024
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© del diseño del interior, Twice Design

© de las ilustraciones de la pág. 14, Vitalii Barida / iStock; de la pág. 19, Volha Kratkouskaya / iStock; de la pág. 20, 25, 31 y 36, Infadel i Vitalii Barida / iStock; de la pág. 28, 85, 99 y 155, Olga Ubirailo / iStock; de la pág. 30, 105, 136 y 162, Irina Shisterova / iStock; de la pág. 33 y 164, Yulia Sutyagina / iStock; de la pág. 52, Celia Tam / iStock; de la pág. 59, Arkadivna / iStock; de la pág. 72, Oxy D / iStock; de la pág. 79, Yuliia25 Estanteria / iStock; de la pág. 88 y 137 Yuliia25 / iStock; de la pág. 112, Alena Gavrilenko / iStock; de la pág. 119, Christian Horz / iStock; de la pág. 131, Sviatlana Herasimenka / iStock; de la pág. 140, Ilona Kitaeva / iStock; de la pág. 157, Bieliola / iStock; de la pág. 168, 176-177, 178 y 190, Drypsiak / iStock; de la pág. 173 y 188, Povorozniuk Liudmyla / iStock; de la pág. 179 y 182, Tetiana Garkusha / iStock; de la pág. 183 y 186, juliawhite / iStock; de la pág. 196, sabelskaya / iStock

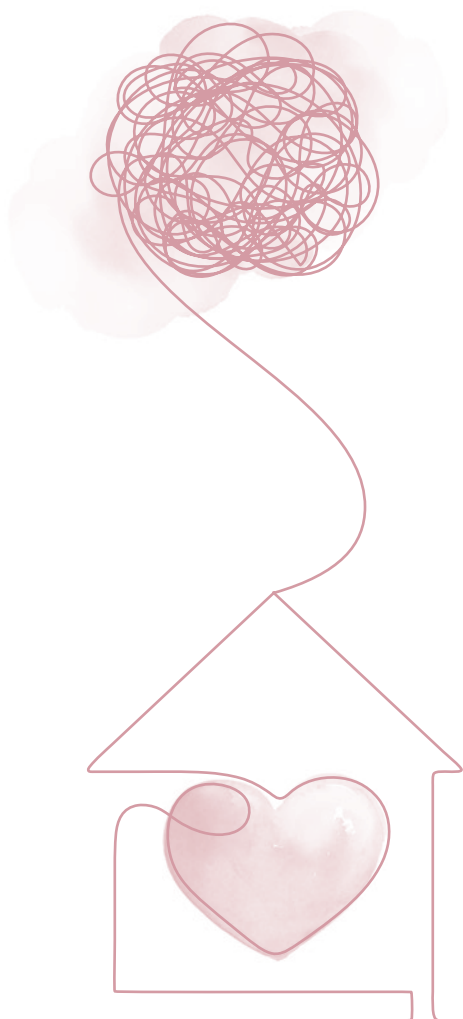
© de las fotografías de la pág. 37, sarah-dorweiler / Unsplash; de la pág. 48, r-architecture / Unsplash; de la pág. 57, 87 y 91, Kostikova / iStock; de la pág. 58, Tatsiana Hancharova / iStock; de la pág. 92, brizmaker / iStock; de la pág. 101, suliana-kopanytsia / Unsplash; de la pág. 127, cottonbro-studio / Pexels; de la pág. 143, dominika-roseclay + Rawpixel / Pexels; de la pág. 153, hutomo-abrianto / Unsplash; de la pág. 172, karolina-grabowska / Pexels; de la pág. 180, Rawpixel; de la pág. 186, Vaaseena / iStock; de la pág. 192-193, Andrei Naumenka / iStock

Primera edición: junio de 2024
Depósito legal: B. 9.607-2024
ISBN: 978-84-08-28603-5

Printed in Spain – Impreso en España



Sumario



INTRODUCCIÓN

**Cómo empecé
y me equivoqué - 9**

Primera parte

**Empieza la casa...
por ti misma**

CAPÍTULO 1

Vivir sin instrucciones - 17

CAPÍTULO 2

Primer objetivo... ¡relájate! - 23

Nadie es como tú - 23

Vivir en modo supervivencia - 26

Tener claro tu «para qué» - 29

¿Cuál es tu objetivo o destino? - 32

Divide y vencerás - 35

Segunda parte

**Simplifica, ordena
y decora**

CAPÍTULO 3

Simplifica - 41

Toma consciencia del espacio y la
cantidad de objetos en tu casa - 41

Reduce el ruido visual
por estancias - 43

La depuración - 54

Una cuestión de tiempo
y buenos hábitos - 59

Reducir las compras compulsivas
y el consumo inconsciente - 64

Poner una barrera a
lo que entra en casa - 67

Lidiar con el apego - 74

Define lo que quieres
y lo que no - 77

CAPÍTULO 4

Ordena - 83

Pon orden en tu casa
y en tu vida - 83

Crea categorías - 85

Delimita el espacio - 88

Pon cada cosa en su sitio - 90

Orden, buen gusto
y presupuesto - 95

Ruido visual frente a desorden - 99

Convivir con personas
desordenadas - 106

Haz frente al desorden
recurrente - 120

Espacios infantiles: ten una casa
a prueba de niños - 121

CAPÍTULO 5

Decora - 133

¿Por dónde empiezo? - 133

Supera la indecisión - 134

Detecta el ruido visual - 137

Analiza tu estilo
y tus necesidades - 138

Compra con criterio - 150

Visualiza y mantén
la coherencia - 152

Pisos de alquiler - 156

Espacios pequeños - 158

Tercera parte

Hábitos que se adaptan a ti

CAPÍTULO 6

La limpieza: un hábito más para que un hogar transmita paz - 167

Mi manifiesto de limpieza - 170

Los imprescindibles de limpieza - 177

CAPÍTULO 7

Integra hábitos sencillos en tu rutina - 181

Trucos o sistemas para implantar
en casa - 185

Crea una rutina a tu medida - 189

Descanso y productividad - 196

EPÍLOGO

Un hogar perfectamente imperfecto: error, culpa y aprendizaje - 203

AGRADECIMIENTOS - 207

Primera parte

**Empieza la casa...
por ti misma**



Capítulo 1

Vivir sin instrucciones

Después de llevar varios años trabajando en redes, me he dado cuenta del tipo de contenido que suele funcionar y que el público pide. El que se hace viral. Y suele ser aquel que proporciona instrucciones para cualquier cosa o trucos para hacer una determinada cosa. Promesas para conseguir las cosas de forma rápida, sencilla y sin esfuerzo. De ahí que los vídeos de orden, limpieza y rutinas del hogar hayan estado y sigan estando en pleno auge y enganchen a millones de personas.

¿Por qué? Porque muchos de nosotros nos vemos atrapados en la trampa del consumismo descontrolado y acabamos con hogares descontrolados de los que somos esclavos. Y cuando por fin detectamos que esto nos estresa y nos pone de mal humor, buscamos soluciones prefabricadas que no nos funcionan ni nos encajan. Acabamos creyendo que es un problema que solo va con nosotros y que el resto del mundo lo tiene controlado.

Y la idea de que nosotros somos el problema sigue aumentando. ¿Será que todo el mundo sabe llevar una casa excepto yo? ¿Soy la única persona con una montaña de ropa por lavar y doblar que se hace interminable? ¿Seré la única persona en el mundo que no sabía que había que limpiar el filtro de la lavadora, o del aire acondicionado? ¿O lavar las cortinas periódicamente? No necesitamos cargarnos más obligaciones en la mochila que ni siquiera sabíamos que existían. No, gracias.

Reconozco que hubo un tiempo en el que incluso yo creé y consumí este tipo de contenido. Pero llegó un momento en el que me saturé. Me harté de este altavoz de la sociedad que solo daba instrucciones por todos lados de cómo hacer las cosas «bien», cómo dejar de hacerlas «mal» y cómo se supone que deberían ser para que fueran «normales».

De aquí surgió el concepto de vivir sin instrucciones. De vivir como yo quiero, según mis valores, mis creencias y mis normas. No según los dictados de los demás.

Quería dejar de intentar encajar en el molde y abandonar las autoexigencias que se imponen otras personas y que no van conmigo: perfeccionismo, productividad tóxica e interminables listas *to do*. Quería hacer lo que yo creo conveniente en mi casa, porque es mía y no vivo para aprobar ningún examen.

Y todo esto requiere parar, ver qué está pasando en tu vida y, a partir de esa consciencia, empezar a cambiar esos hábitos que ahora mismo no están funcionando.

¿Y en todo este proceso tiene algo que ver el autoconocimiento y el crecimiento personal?

Total y absolutamente.

Vivir sin instrucciones también es llegar a un punto de aceptación incondicional en el que comprendas que tu valor como persona no depende del estado de tu hogar ni de tu nivel de productividad. Esto no te define.

Si no soy la misma persona todos los días ni en todas las etapas de mi vida, ¿para qué me sigo imponiendo exigencias tan poco flexibles? Es vital empezar a dejar de juzgarte, empezar a escucharte y respetarte. Permitirte descansar, equivocarte, rectificar y aprender.

Es verdad que, sin tiempo a solas para poder reflexionar sobre estos temas, la cosa se complica. En mi caso no fui consciente hasta que no empecé a trabajar sola desde casa.



Detecta normas, rutinas y hábitos que has adquirido o asumido sin cuestionar y que no te funcionan ni encajan.

Estos son algunos ejemplos:

- 1. Decoración:** siempre hay que tener una mesita de centro en el salón.
- 2. Limpieza:** hay que limpiar las cortinas cada dos meses.
- 3. Tareas del hogar:** hay que planchar la ropa.
- 4. Orden:** los zapatos no se guardan junto a la ropa.

Cuestiona estas creencias:

¿De quién son?

¿Me sirven?

¿Se adaptan a mí o a mi momento vital?

¿Y si para mí no son útiles y las quiero matizar, adaptar o redefinir?



Pequeño recordatorio

**Recuerda
que, cuando cierras
la puerta de tu casa,
¡tú decides!
Puedes gestionarla
y llevarla como
te dé la gana.**

Vivir sin instrucciones
es vivir como yo quiero,
según mis valores, mis
creencias y mis normas.
No según los dictados
de los demás.



