

PON UN ORDEN NUEVO

En tu espacio, tu tiempo y tu dinero

MRS. CLEANOR

«Vive en orden, vive mejor»

Mónica Perela

El orden como me hubiese gustado que me lo explicasen a mí.

Título: *Pon un Orden Nuevo. En tu espacio, tu tiempo y tu dinero*

Autor: Mónica Perela García

Prólogo: Carmen Ordiz

Colaborador: Jorge Garrido

Correcciones: Jorge Garrido

Maquetación: Manuel Quesada

Diseño: Roche i Cabo by Ricardo Basurto

Ilustraciones: Freepik

© Mónica Perela García

© Por la presente edición, editorial Eas

© Manuel Quesada Campos, por editorial Eas

1ª Edición, Editorial Eas, julio de 2023

www.editorialeas.com

info@editorialeas.com

Apartado de Correos 26

Guardamar del Segura

03140 (Alicante)

I.S.B.N.: 978-84-19359-30-8

Depósito Legal: A - 2023

NOTA DEL AUTOR: Este libro está escrito, gramaticalmente, utilizando el «género neutro», en el sentido de incluir a todos los lectores: hombres y mujeres, y además con el fin de evitar el desdoblamiento engorroso y poco ágil que a veces hasta desemboca en situaciones artificiosas, irresolubles sin contravenir normas gramaticales de nuestra Real Academia Española de la Lengua, además de ser contraproducente en términos de ahorro en la economía del lenguaje.

Impreso en Europa por los talleres gráficos Versus

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

ÍNDICE

PRÓLOGO, por Carmen Ordiz	11
I. MI PRESENTACIÓN	15
- ¿Por qué poner un Orden Nuevo?	15
- ¿En qué te puedo ayudar?	18
- Instrucciones de uso	22
II. CASA ORDENADA, MENTE SANA, por Jorge Garrido	27
- Adiós estrés, adiós	30
- Toca relajarse	31
- Necesito concentrarme	32
- El tiempo es oro	32
- Cerrando puertas, curando heridas	33
- <i>Mens sana in corpore sano</i>	33
- A dormir como un tronco	34
- Hoy me siento generoso	35
- Los 3 consejos de andar por casa para empezar a ordenar	35
- El orden, esa virtud aprendida	36
- El acompañamiento de <i>Mrs. Cleanor</i>	37
III. ¿QUÉ ES ESTE ORDEN NUEVO?	41
- RECO (Reconquistar, Controlar y Optimizar el espacio, el tiempo y el dinero)	41
IV. ¿POR QUÉ ORDENAR?, ¿QUÉ GANAS CON EL ORDEN?	45
V. TU TIEMPO PARA ORDENAR: LA PLANIFICACIÓN	49
- Regla del minuto de oro	54

VI. PROCRASTINAR O PRECRASINAR, ESA NO ES LA CUESTIÓN	59
VII. ¿CÓMO EMPEZAR CON EL MÉTODO <i>MRS. CLEANOR</i> ?	65
- ¿Qué necesitas para empezar a poner orden en tu casa?	65
- El apego a lo material, el miedo a tirar y las falsas creencias	67
VIII. TOCA MUDANZA	73
- Hacer para deshacer, y viceversa	73
- Las 3 claves para una feliz mudanza	74
- Mini-acciones para mudarte	75
- Cómo ahorrar dinero en la mudanza	82
IX. HACER TU MALETA ORDENADA Y SIN ESTRESARTE	85
- Los 5 consejos básicos para hacer la maleta	85
X. ARMARIOS DE ROPA EN PERFECTO ESTADO DE REVISTA	91
- Los 4 pasos: Vaciar, descartar, organizar y... mantener	93
XI. COCINA Y DESPENSA ORDENADA	113
- El orden en la cocina siempre da alegría	113
- Organiza tu despensa	123
- El orden en la nevera	127
- Planifica tus menús	132
XII. BAÑO LIMPIO Y EN ORDEN	139
- Beneficios y ventajas de un baño ordenado	139
- Pautas para organizar tu baño	140
XIII. REGLAS DE ORDEN PARA OTROS ESPACIOS DE TU CASA	147
- Un recibidor y un salón en orden	149
- El orden de «los trastos» del trastero	153

XIV. ORDEN EN LA OFICINA	161
- Una oficina organizada para ser más productivos	161
- Los 5 «tips» más «top» para organizar tu oficina	167
- Tu oficina en casa, la organización del teletrabajo	169
XV. CONSERVAR EL ORDEN NUEVO	175
- Las 3 pautas para mantener el orden creado	176
- Las 3 claves para familiarizarte con el orden en menos tiempo	178
XVI. LOS HÁBITOS PARA OPTIMIZAR TU TIEMPO.	
¿CUÁNTO DINERO VALE TU TIEMPO?	183
- Los 10 mandamientos para optimizar tu tiempo	183
- ¿Cuánto dinero vale tu tiempo?	192
- Calcula tu precio/hora de trabajo para planificar tus gastos	193
- Beneficios de conocer cuánto ganas a la hora	194
- Autónomo: calcula el precio/hora para saber cuánto cobrar por tus servicios	196
XVII. ORDEN EN LAS FINANZAS PERSONALES	201
- Beneficios del orden en tus finanzas	206
- Las 10 creencias erróneas al gestionar tu dinero	206
- Año nuevo, vida nueva, pero sin malgastar	214
- Prevenir los «gastos hormiga», «fantasma» y «vampiro»	219
XVIII. CON MIS SERVICIOS: VIVE EN ORDEN, VIVE MEJOR	226
AGRADECIMIENTOS	229

A mi Padre, a mi Madre y a mi sobrino Nacho.
Mis tres Ángeles en el Cielo.

*Los dos días más importantes de tu vida son:
el día en que naciste y
el día en que descubres para qué estás aquí.
-Mark Twain-*

*Somos lo que hacemos día a día; de modo
que la excelencia no es un acto, sino un hábito.*
-Aristóteles-

