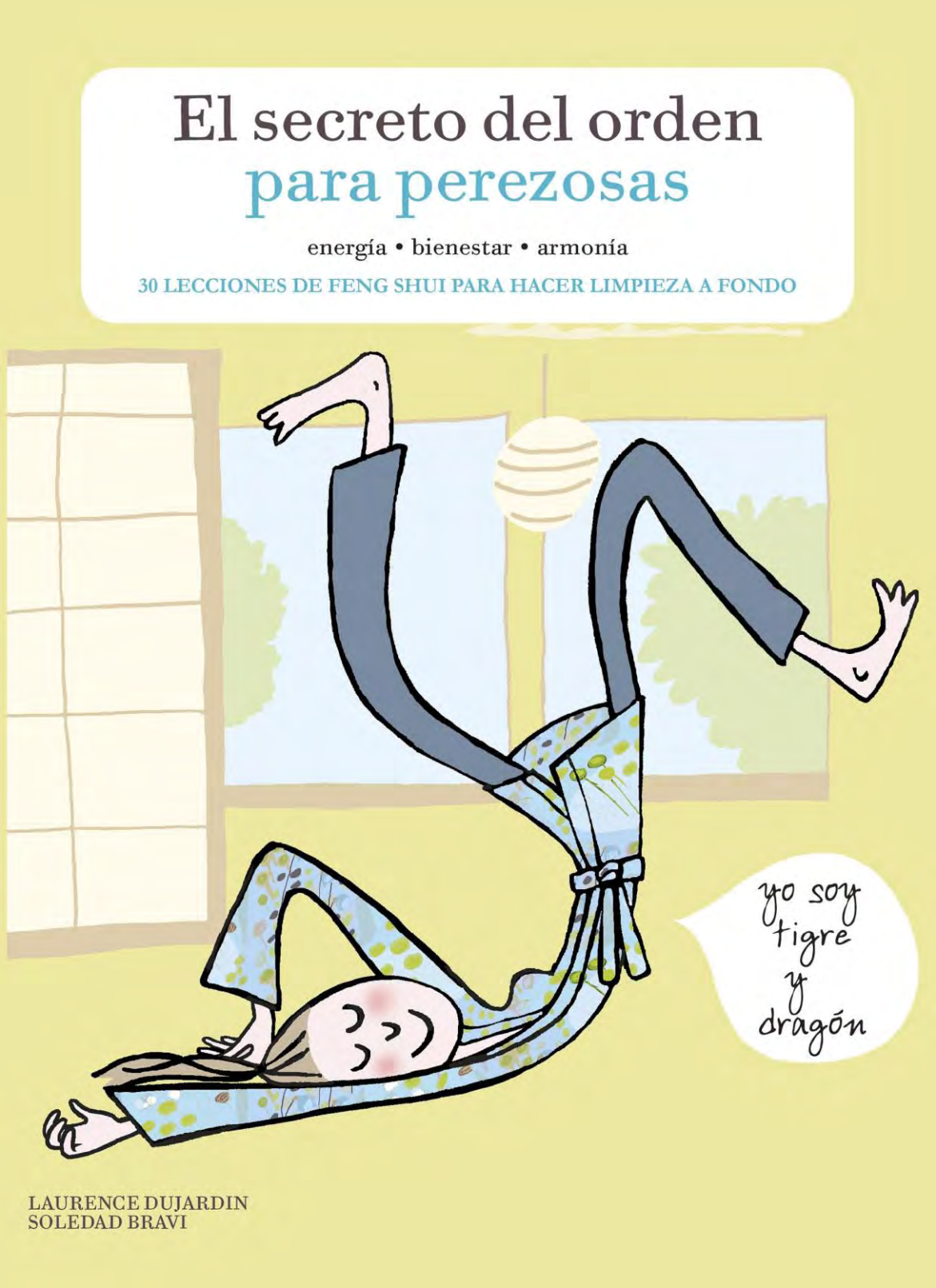
LUNWERG
EDITORES



A la venta el 12 de septiembre de 2017

LUNWERG EDITORES

EL SECRETO DEL ORDEN PARA PEREZOSAS

30 lecciones de feng shui para hacer limpieza a fondo

Energía · Bienestar · Armonía

Laurence Dujardin ~ Ilustraciones de Soledad Bravi

- **El feng shui, considerado el yoga del hogar, es una técnica ancestral destinada a hacer limpieza física y energética de los espacios para que estos contribuyan al bienestar de las personas que los ocupan. Ha llegado el momento de poner orden en nuestro hogar para dar ese cambio que queremos en nuestras vidas.**

- **Con este libro, incluso las que se dejan llevar por la pereza serán capaces de organizar y decorar su casa de la mejor manera para convertirla en un verdadero hogar propicio al éxito, el amor y la felicidad.**

- **30 lecciones de feng shui con las que aprender cuáles son las diferentes zonas de nuestra casa, qué colores son los más adecuados para cada estancia, qué fragancias deben predominar o cómo colocar diferentes objetos y decoración para atraer lo que queremos a nuestra vida. *El secreto del orden para perezosas* pone el feng shui al alcance de todas con trucos y ejercicios fáciles que cualquiera puede aplicar a su hogar de forma sencilla.**

- ***Para perezosas* es una colección de guías con un toque desenfadado, atractivas ilustraciones y un inconfundible toque femenino. Una colección que da un nuevo enfoque a los libros sobre temas cotidianos dirigida especialmente a las jóvenes mujeres urbanitas.**

Lunwerg publica un nuevo volumen de la exitosa colección "**para perezosas**", en esta ocasión dedicado al **orden** y **al feng shui**. Y muchas perezosas se preguntarán: ***¿por qué querer «fengshuizar» mi casa, mi apartamento, mi nidito de amor?*** Pues muy sencillo: ¡para sentirnos mejor en nuestra vida diaria, en la cocina, en el dormitorio, en el despacho y con nuestra pareja!; pero también para cambiar todo lo que no funciona… Para algunas, seguramente, la situación está clara desde hace mucho tiempo. Ganas de cambiar de casa, de curro, de novio, de vida… ¡o de todo a la vez! **El feng shui está aquí para ayudarnos a ver con claridad, hacer un poco, o un mucho, de limpieza física y energética, y, así, cambiar… ¡todo!**

Pero, ¿cómo funciona esto? Es verdad que a veces es difícil decidirse porque la energía es invisible, pero lo cierto es que está presente en todas partes. En nuestro entorno, nuestra casa, los colores, las formas, los materiales…, y nosotras estamos íntimamente conectadas con todo lo que nos rodea. Actuar sobre todo esto nos permitirá iniciar el proceso de transformación que necesitamos para sentirnos bien en el día a día y en todos los aspectos.

En resumen, he aquí la receta ideal:

- Analizar la situación y su entorno.
- Remangarse para hacer LA limpieza del año.
- Purificar como una gran sacerdotisa.
- Organizar una decoración inspirada y que se nos parezca, todo ello con mucho sentido común para alcanzar los objetivos fijados.

Un último consejo: **es importante dejarse llevar por la intuición y el sentido común**. Adoptar una actitud positiva para llevar a buen fin nuestro feng shui con total confianza.

El secreto del orden para perezosas sigue el estilo habitual de la colección: libros divertidos, desenfadados, con una estética muy femenina y profusamente ilustrados por **Soledad Bravi**. La autora, **Laurence Dujardin**, es *coach* de feng shui y experta en geobiología desde hace más de diez años. Ha escrito varios libros sobre ciencias alternativas y ofrece sus servicios en terapias holísticas a empresas y particulares de París y Bruselas.

EL PRINCIPIO DEL FENG SHUI: LA CIRCULACIÓN DE ENERGÍA

¿Qué es eso del chi? Una línea invisible que entra por las puertas y sale por las ventanas y que circula entre ellas como una ola de líneas energéticas invisibles colándose por todas partes. Por tanto, más vale saber cómo funciona, aceptar el desafío ¡y dejar que todas estas líneas circulen como es debido!

La **flecha de cha** es como una gran línea recta, y hay que evitar absolutamente que esta línea vaya directamente del portal a nuestra casa o a un pasillo que lleve a una habitación de la casa. Esta flecha dirige una energía muy rápida y demasiado fuerte y puede generar zumbidos... y electricidad en el aire, o sea, disputas y agresividad. Podemos remediarlo ralentizando su carrera: móviles o lámparas de techo, alfombras en el suelo (¡no rectilíneas, evidentemente!), pequeños muebles, etc., todo lo que pueda crear obstáculos.

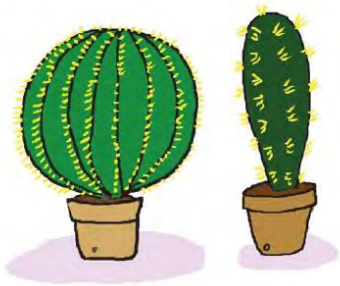
Combatir las malas energías

Existen objetos bloqueadores y francamente negativos que solo aportan al hogar energía y determinados símbolos de los que hay que desprenderse.

- **Evitar a toda costa la simbología de la muerte**, sea la que sea. ¿Los animales disecados? ¿Las flores secas? Una aberración en feng shui, supone el final asegurado en los lugares donde se encuentran. Y, además, es mucho más bonito un gran ramo de flores frescas.

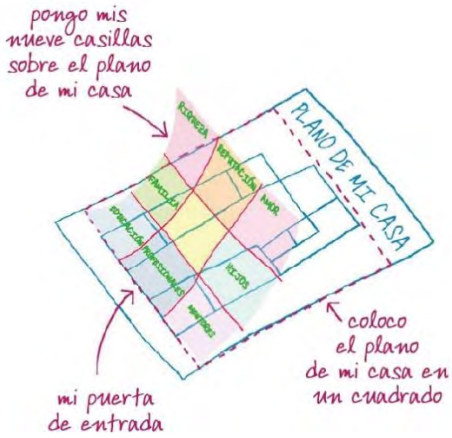
- **Guardamos todo lo que corta.** Ciertamente, los lugares donde los cuchillos sirven de decoración son raros, pero aun así... Algunos grandes cocineros enarbolan con orgullo su colección de cuchillos: este para picar esto, ese para cortar aquello... Últimamente está muy de moda y el cuchillo ha pasado de ser un mero utensilio culinario a erigirse como objeto decorativo: diseños, colores... El problema es que un cuchillo aporta lo cortante a la zona en que se encuentra; en la cocina, tiene un pase, pero en la zona amor o proyectos, no es lo mejor, así que guardaremos cuchillos, tijeras, etc., en los cajones de la cocina.

- **Nos deshacemos de los cactus.** Sí, los cactus molan mucho y, además, son tendencia, pero... pinchan. ¿Y dónde se encuentran normalmente? En las regiones áridas, los grandes espacios desérticos. Entonces, si se hace la ecuación, cactus = soledad. Los cactus empobrecen la zona en que se encuentran y, si están en la entrada o en la zona de ayuda externa, rechazan a los visitantes.



- **Acabamos con el sacrificio.** Las cruces son un símbolo de sacrificio —más bien negativo—. ¡Apostemos por los símbolos positivos!

LAS 9 ZONAS



Estas zonas agrupan todos los ámbitos de nuestra vida de perezosa: dinero, imagen, amores, proyectos, familia, carrera, amistades, ayuda externa y viajes. Primera etapa insoslayable: hacer un plano de casa. Colocamos sobre el plano el sudoku «fengshuizado», es decir, las nueve zonas, situándolo a partir de la puerta de entrada.

Y ahí, ¿qué descubrimos? ¿La familia está en el dormitorio? Bueno. ¿Los amores en el cuarto de baño? Glups... (de acuerdo, ¡depende de cómo se mire!). ¿Los proyectos y el futuro en el gran salón con estupendas vistas del que tan orgullosa nos sentimos? No está nada mal. Una vez hecho el reconocimiento… toca ponerse a trabajar.

5 IDEAS PARA FENGSHUIZAR NUESTRA CASA Y NUESTRA VIDA

Elegir un color que se nos parezca. ¿Cuál es la palabra clave del feng shui, la que rige toda la casa? ¡La **energía**, por supuesto! Y los colores también desprenden energía, emiten vibraciones sensibles y ejercen una influencia profunda y decisiva en nuestro comportamiento y humor. Nuestros sentidos en alerta perciben esta energía.

Los espacios yang son lugares de vida activa, como el comedor, el salón o la cocina, mientras que los espacios yin son los lugares destinados a la tranquilidad y al sueño, o sea, los cuartos de baño y los dormitorios.
Colores yang: el blanco, el amarillo, el naranja, el rojo o el rosa.
Colores yin: el marrón, el gris, el verde, el azul o el negro.

La luz. La cuestión no es saber qué haríamos sin luz, sino sobre todo **qué luz es la que necesitamos**. En las habitaciones en las que *a priori* nos activamos (el despacho, el comedor, la cocina), las piezas yang, necesitamos una luz que refuerce esta actividad desbordante. Estos espacios merecen

iluminaciones que vengan del techo, directas. Las lámparas colgantes «que iluminan hacia abajo», las famosas luces sobre la superficie de trabajo o de la mesa, resultan perfectas.

Y luego están los espacios que conviene dejar desenfocados, iluminar de manera indirecta y dispersa para que podamos relajarnos... Hay que ser más sugestiva y **colocar puntos de luz** aquí y allá para crear el ambiente favorable a interminables intercambios con nuestros amigos o nuestro chico. Estas luces dispersas pueden ir acompañadas de lámparas colgantes dirigidas hacia el techo, menos directas. Y luego están los dormitorios, claro. La luz y su color son primordiales para prepararse para el sueño o para una laaaarga noche de amor.

¡Qué bien huele! Los olores y los aromas pueden crear el ambiente ideal para relajarse, entregarse en cuerpo y alma... Pero también pueden generar malestar, hacer que nos sintamos peor. Los **aceites esenciales** están en pleno boom, y con motivo. Buscamos el bienestar, simplemente, y estos productos son muy beneficiosos para nuestra vida. La lavanda, la mejorana o la bergamota son ideales para combatir el estrés. Y para tonificar la casa por la mañana, nada como el limón.

Colocar correctamente los espejos. El espejo es el accesorio más importante e interesante en el feng shui, pero también es el más turbador, el más peligroso... En fin, un elemento insoslayable que hay que saber utilizar so pena de conseguir el efecto inverso al que se desea. **Los espejos son un accesorio asociado a la acción en general** y a las piezas yang, donde dinamizan y estimulan la energía: salón, comedor, cocina, entrada y estudio. Hay que evitarlos en las piezas donde debe residir el yin, o sea, los dormitorios. La excepción es el cuarto de baño, pieza yin, donde los espejos son útiles para limitar los daños y la pérdida de buena energía.

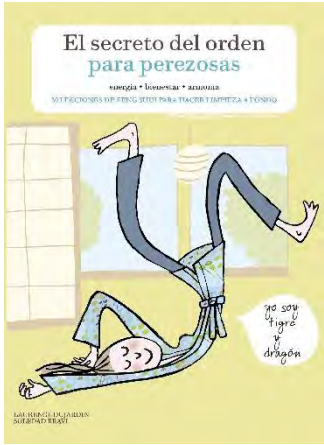
Vestir las habitaciones. Ahora que dominamos los colores, jugaremos con ellos en los accesorios: cortinas, alfombras, cojines y objetos diversos. Vestir, por ejemplo, paredes blancas con objetos que aporten color y... simbolismo (como los mandalas). Las fotos también pueden ser una buena ayuda: lugares que nos han gustado y a los que querríamos ir en zona ayuda externa para atraer el viaje; personas en la zona correspondiente: familia, niños, amor... ¡Es fácil y puede ser muy rentable!

CONTENIDOS DEL LIBRO

Introducción
Capítulo 1 • ¿Tigresa o dragona?
Capítulo 2 • Tu entorno (y tus vecinos) examinados con lupa
Capítulo 3 • Juego de pistas: encontrar los animales feroces o voladores
Capítulo 4 • Coge los planos: ¡un nuevo tipo de sudoku solo para ti!
Capítulo 5 • La gran limpieza de primavera
Capítulo 6 • Despertar a la gran sacerdotisa que duerme en ti…
Capítulo 7 • ¡Siempre scout! Volver a sacar la brújula
Capítulo 8 • Encontrar los cinco elementos
Capítulo 9 • El principio del feng shui: la circulación de la energía
Capítulo 10 • Combatir las malas energías
Capítulo 11 • Elegir un color que se te parezca
Capítulo 12 • ¡Gracias, Edison!
Capítulo 13 • Las paredes oyen
Capítulo 14 • ¡Qué bien huele la rosa!
Capítulo 15 • Espejito, espejito…
Capítulo 16 • Dar el último toque a la decoración de tu hogar
Capítulo 17 • ¡Brillar, resplandecer!
Capítulo 18 • Poner el mundo a tus pies (¡sí, sí, se puede!)
Capítulo 19 • ¡Clin, clin! ¡El tesoro ya no está muy lejos!
Capítulo 20 • Y más si afinidades…
Capítulo 21 • El arte de conocerse mejor
Capítulo 22 • ¿Nos concedemos un capricho… para dos?
Capítulo 23 • Una salud de hierro para toda la familia
Capítulo 24 • Hacer realidad los sueños más locos
Capítulo 25 • La primera impresión
Capítulo 26 • ¿Recibir a lo grande o hacer cocooning?
Capítulo 27 • Cocinar ligero para mantenerte en una forma olímpica
Capítulo 28 • ¿Ligero, pesado o pícaro?
Capítulo 29 • Los pequeños rincones de paraíso
Capítulo 30 • «Om, om, om…» o dejarse llevar
Todavía más perezosa • ¡El supercoaching de feng shui personal!

Ficha Técnica

EL SECRETO DEL ORDEN PARA PEREZOSAS
Laurence Dujardin y Soledad Bravi
Lunwerg. 2017
17,5 x 24 cm. / 144 pp. / Rústica sin solapas
PVP c/IVA: 11,95 €
A la venta desde el 12 de septiembre de 2017



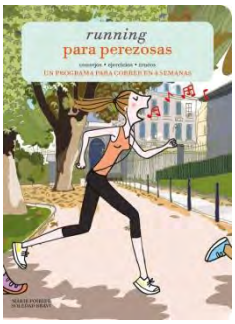
MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:
Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg
Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es
Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

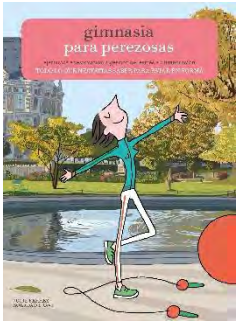
COLECCIÓN PARA PEREZOSAS

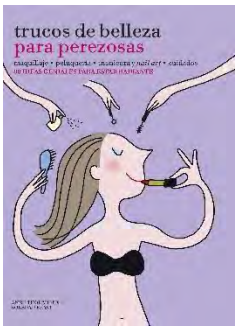
La colección "Para Perezosas" hace tiempo que viene arrasando en Francia, con más de un millón y medio de libros vendidos de toda la serie**. Las guías "Para Perezosas" son libros prácticos con ilustraciones cargadas de humor, dirigida a mujeres de hoy en día, de entre 20 y 40 años, urbanas, modernas y creativas**. Los temas de "las perezosas" son siempre de actualidad y en España la colección arrancó con dos títulos: el *running*, el deporte de moda, y la *actitud positiva:* el buen rollo y optimismo que tanto perseguimos día a día. En mayo se publicaron dos nuevos títulos: "*Adelgazar para perezosas*", para sentirnos mejor con nosotras mismas y perder esos kilillos de más de cara al verano; y "*El embarazo para perezosas*", una guía para acompañarnos en uno de los momentos más especiales de nuestra vida. En septiembre se publicaron dos nuevos títulos: "*Plan detox para perezosas*", una guía para eliminar las toxinas del cuerpo; y "*Ser mamá para perezosas*", con consejos para afrontar la maternidad con buen humor y estar a tope. Después llegó "*Gimnasia para perezosas",* una guía para estar en forma fácilmente; y "*Trucos de belleza para perezosas"*, una guía orientada al bienestar y la estética, con los mejores trucos de expertos para estar guapas.

Ahora, tras el verano, se publica un nuevo volumen de la colección: ***El secreto del orden para perezosas***. El inicio del curso escolar es un momento perfecto para poner más orden en nuestras vidas, siguiendo las enseñanzas del feng shui.

Otros títulos de la colección "Para Perezosas":







LUNWERG EDITORES

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

capítulo

9

LA PRINCIPIO DEL FENG SHUI: LA CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA

Las más aplicadas y las que están más al corriente (¡pues sí, las hay!) saben que esta energía, el famoso chi, es la base de todo. Este capítulo, pues, se dirige más bien a vosotras, perezosas menos ordenadas, para las que es esencial comprender cómo funciona el chi, cómo permitirle una libre y total circulación en el hogar, cómo colocar los muebles... para acceder a la armonía y al bienestar.

Tu abajo arriba

Las escaleras son un caso particular. Su posición en la entrada (normalmente es ahí donde se encuentran) es muy importante. Si tu escalera es perpendicular a la entrada, todo va bien, pero prudencia si tu escalera se encuentra justo enfrente de la entrada... La energía va a irrumpir en el piso ignorando tu planta baja y, claro está, eso es mejor evitarlo. Puedes colocar pequeños móviles que ralentizarán su subida o una planta en el primer peldaño del escalón.

¿Qué es eso del chi?

Es un poco como tus telarañas invisibles, ¿lo recuerdas? O como la línea central en un avión, cuyas luces se encienden en caso de que surja algún problema. Imagina una línea invisible que entra por tus puertas (abiertas o no) y sale por las ventanas (abiertas o no), y que circula entre las ventanas, las puertas... como una ola de líneas energéticas invisibles colándose por todas partes. Por tanto, más vale saber cómo funciona –para evitar meterte en medio, arriesgándote a pillar fuertes dolores de cabeza...– y sacar tus gafas de infrarrojos para iniciar tu «misión imposible» (a lo mejor Tom Cruise irá a ayudarte, ¿quién sabe?), aceptar el desafío y dejar que todas estas líneas circulen como es debido!

La frase del día «Para un equilibrio sin fisuras, deja circular la energía invisible del chi.»

La flecha de chi es como una gran línea recta, y hay que evitar absolutamente que esta línea vaya directamente del portal a tu casa o a un pasillo que lleve a una habitación de tu casa. Esta flecha dirige una energía muy rápida y demasiado fuerte y puede generar zumbidos... y electricidad en el aire, o sea, disputas y agresividad. Pero, claro, puedes remediarlo ralentizando su carrera: móviles o lámparas de techo, alfombras en el suelo (¡no rectilíneas, evidentemente!), pequeños muebles, etc., todo lo que pueda crear obstáculos. En el exterior, también ocurre lo mismo: planta y/o haz menos plana la superficie del suelo.

Invisibles, y sin embargo...

Decíamos que estas líneas de energía son invisibles. No, no es un cuento chino, pues está más que demostrado científicamente. Incluso pueden medirse con aparatos. Como tu aura, ya sabes, la energía que circula a tu alrededor. Pero no nos alejemos de nuestro tema: la energía que circula en tu casa. Sentirás sus beneficios en la vida diaria si respetas algunas reglas.

Colocar la cama para un sueño sin preocupaciones

En estos tiempos en que el insomnio nos afecta a muchas, lo más importante es el sueño. Entonces, he aquí una clave para caer en los brazos de Morfeo más deprisa. Como el chi entra por la puerta para salir por la ventana, circulando de ventana en ventana, debes evitar colocar tu cama en su trazado. No respetar este principio podría provocarte estrés y fatiga, todo lo contrario de lo que buscas en el momento de meterte en la cama... Y, además, una mala posición de tu cama no mejorará en nada los polvos con tu chico, ¡así que vale la pena pensárselo! También hay que evitar colocar la cama justo detrás de la puerta, aunque no sea sencillo para las que viven en un estudio de 20 m2... En fin, encuentra la manera de que haya una pared detrás de tu cama y puedas mirar el espacio de frente. ¡Todo para un sueño tranquilo y reparador y abrazos sin nubarrones!

Alto a los estereotipos

Contrariamente a los estereotipos, un apartamento zen, austero, no es más feng shui que un espacio abarrotado. Lo más importante es permanecer fiel a tu propio universo, jugando con el chi sin perder tu estilo.

Aspirar a cero estrés

Visto el tiempo que pasas en la oficina, ese espacio es tan importante como el dormitorio. Y tú pareces un toro sobrecargado y echando el bofe, tan estresada y fatigada te sientes cuando estás allí. Entonces, ¡acción! ¿La puerta de entrada está justo delante de ti y una gran ventana justo detrás? No le des más vueltas, ¡normal que estés agotada! En esta posición, es un milagro si llegas a concentrarte y a trabajar sin estrés, porque, *a priori*, es francamente imposible. Cambiar las cosas puede ser un poco más difícil que en tu casa, pero mantente en tus trece y trata de camelarte a tu jefa.

¡Coge el lápiz! Dibuja un plano de tu chi.

capítulo

21

EL ARTE DE CONOCERSE MEJOR

Es importante que te conozcas bien para valorar lo mejor posible tu potencial, tus posibilidades, y para saber lo que realmente deseas. No siempre es sencillo... La zona conocimiento es ante todo eso, pero también el conocimiento que se tiene del mundo exterior: tus estudios (o los de tus hijos), tus aprendizajes diversos, tu bagaje intelectual, en suma, tu educación.

Pequeño recordatorio geográfico

En esta ocasión, cuando te encuentras en la puerta de tu casa, está en la esquina inmediatamente a la izquierda, en la misma pared de la puerta.

Asegúrate de la buena diagonal en tu sudoku feng shui

Las cosas se dibujan poco a poco y tú observas que las ocho zonas funcionan entre ellas: dinero/ayuda externa, reputación/carrera, amor/conocimiento y familia/proyectos.

Aquí, la diagonal interesante es la que une el amor y el conocimiento. Pues sí, en este ámbito, lo que importa son tus neuronas. No es la zona más sexy, pero Apolo sin cerebro, una noche, por qué no, pero toda la vida, ¡ni hablar!

La frase del día
«¡El lugar perfecto para meditar sin complicaciones!»

Dinamiza tus estudios

Si tú o tus hijos estáis cursando estudios importantes, siempre puedes intentar colocar en este espacio objetos, libros de texto, diccionarios..., en fin, todo lo que pueda ayudar a desarrollarlos y a consolidarlos. Un proyecto profesional que también exige tiempo y estudio puede ocupar un lugar destacado en esta zona, y allí será dinamizado oportunamente...

Despliega tus libros a la vista de todos

Como de costumbre, ve en busca de las malas energías: objetos negativos, plantas picudas, vestidor oscuro, aseos.. Si esta zona está mal situada, dirige tu atención a las zonas conocimiento de todas las piezas de tu casa y acondiciónalas lo mejor posible. Y si tienes una enorme y preciosa biblioteca, ahora es el momento de instalarla –si es pequeña y no muy bonita, también funciona–, porque a menudo vuestras bibliotecas llevan vuestros libros. Y quien dice libros, dice ¡conocimiento!

El lugar ideal para las «basuras»

Recordatorio importante: no es la zona más importante, y es la que finalmente tendrá menos incidencia sobre tu vida. Por ejemplo, las casetas de jardín (para quienes tienen la suerte de tener uno), porque están llenas de objetos cortantes, serán un lugar apropiado. En el cuarto de baño, será más bien el cesto de la ropa sucia. En la cocina, el cubo de basura. En algún sitio hay que colocar estos objetos. Si después de todo prefieres dejar tus calcetines sucios en zona amor, ¡allá tú!

¡Hogar, dulce hogar!

Si en este momento no estás estudiando, tu zona conocimiento es también el mejor lugar para enriquecer la decoración de tu casa y desarrollar alguna manualidad, sea la que sea. Entonces, ¡llena tu biblioteca de buenos libros y atrévete a zambullirte en todo lo que te atrae y te mola de la decoración de interiores!

Levantar un altar

Más divertido que colocar la basura, también puedes disponer un altar y rezar a las divinidades que tú misma elijas. ¿Y por qué no? (Una buena respuesta para aquellas que murmuran «¡Tonterías!».) En los comercios encontrarás budas de todas las formas y todos los colores, dorados, brillantes, rojos, negros. Sí, puede pecar de *kitsch*, pero decora y aportas el símbolo del personaje a tu hogar: piensa en Ganesha (ya sabes, la divinidad india con cabeza de elefante), que suprime todos los obstáculos, o en los ángeles. ¡Todo positivo!

Antes/Después del feng shui

Examen sorpresa: traza las diagonales que representan las diferentes zonas feng shui.