

Sara Domínguez

## DEL KAOS A LA CALMA

*Una guía para recuperar el control de tu casa y tu bienestar*



9

24,95 €

15 x 23 x 1,7 cm

272 páginas

979-13-87852-06-1

IBIC: WKH; VXA

THEMA: WKH; VXA

Lanzamiento: 09/08/2025

¿Estás cansada de vivir en un caos constante? Sara Domínguez, la revolucionaria experta en organización y creadora del exitoso método Vida en orden, ha desarrollado la solución definitiva que cambiará tu vida para siempre. *Del caos a la calma* no es otro libro de organización: es tu pasaporte hacia una transformación total.

Tras trabajar con más de 110 mujeres, Sara ha descubierto el secreto que los métodos tradicionales ocultan: el desorden no es tu enemigo, es solo el síntoma de algo mucho más profundo. Su método revolucionario te liberará del agotador «ciclo del caos» y de la temida «sobrecarga invisible» que te tiene atrapada.

Por primera vez, tendrás acceso a las dos hojas de ruta que han transformado miles de hogares: los «tres No Negociables» que te darán control inmediato sobre tu día y el «Proyecto de orden» que reorganizará tu vida de forma permanente.

Este libro va directo al grano: resuelve los problemas reales que enfrentas diariamente, desde parejas que sabotean hasta objetos sentimentales que no puedes soltar. Además, descubrirás por qué el autocuidado es la clave secreta para mantener cualquier cambio.

**¡Prepárate para pasar de la supervivencia diaria a una vida de abundancia y tranquilidad que nunca creíste posible!**



**SARA DOMÍNGUEZ** es una organizadora profesional y creadora del método Del caos a la calma, un programa integral que ayuda a mujeres a recuperar el control de su hogar y su vida. Tras experimentar personalmente el desorden y la sobrecarga, desarrolló un enfoque que combina orden físico, gestión del tiempo y transformación de la mentalidad. A través de su plataforma *Sara y un café*, ofrece herramientas prácticas y rutinas sostenibles para simplificar la vida diaria, promoviendo hogares funcionales y una mayor calma mental. Su método ha impactado positivamente a decenas de mujeres, brindándoles claridad y equilibrio en su día a día.

Hestia