



PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 515	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 84%	
Femenina		Valor (€): 7.563,00	
Mensual	01/02/2010	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 104	Imagen: No

Dossier **mi casa soy yo**

7 maneras de devolver la vida a nuestro hogar

Te encuentras fatigado, cansado, estresado, sin ganas de llegar a casa... ¿Y si fuera tu propio hogar el que te deprime? **Basta con poner en práctica unos pequeños gestos para restablecer la armonía en tu espacio y en tu interior.**

En muchas ocasiones podemos comprobar la estrecha relación que existe entre los sentimientos y sensaciones que experimentamos y si estamos o no a gusto en casa. Además de este vínculo, existen muchos otros motivos, entre ellos, la construcción de la vivienda, la disposición y distribución de sus espacios, la orientación respecto a los puntos cardinales... Todos estos factores, sin duda, intervienen en el confort y la tranquilidad que sentimos en nuestro hogar. Tradiciones que tienen sus raíces en culturas milenarias como el vastu –el yoga del

hogar para los indios–, la geobiología occidental o el simple sentido común de nuestros ancestros nos ofrecen diversas enseñanzas sobre cómo lograr un hogar armonioso. Uno de los métodos más conocidos es el feng shui, disciplina que se basa en una técnica muy elaborada acerca de la disposición de los espacios y los muebles, así como en sus consecuencias para nuestro bienestar. Por si no tienes tiempo para recurrir a un especialista, nosotros te ofrecemos siete consejos cuya práctica te ayudará a redinamizar tu hogar.

JOANA ARBIOL





PSYCHOLOGIES España

Nacional Femenina
Mensual

Tirada: **300.000**
Difusión: **300.000**
Audiencia: **1.050.000**

01/02/2010


Sección: -
Espacio (Cm_2): **525**
Ocupación (%): **85%**
Valor (€): **7.715,39**
Valor Pág. (€): **9.000,00**
Página: **105**



Imagen: **No**



ACERCAR UN POCO
DE NATURALEZA
A NUESTRO HOGAR
AYUDARÁ A
INYECTARLE ENERGÍA

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 520	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Valor (€): 7.632,85	
Femenina		Valor Pág. (€): 9.000,00	
Mensual	01/02/2010	Página: 106	Imagen: No

Dossier | mi casa soy yo

1 Ordenar

En nuestra época, la era de los microapartamentos, en los que muchas veces las habitaciones deben cubrir funciones polivalentes, el aprovechamiento del espacio se ha convertido en uno de los principales mantras de la decoración. Ordenar es una buena manera de lograrlo, pues nos ayuda a desembarazarnos de lo superfluo: las viejas facturas acumuladas en el fondo de un cajón, las pilas de revistas, la ropa que ya no usamos y sigue ocupando la mitad del armario, las sábanas y las toallas viejas... Ordenar nuestra casa es un hábito que tiene una propiedad casi mágica, ya que hace que sintamos que nos ordenamos por dentro, liberándonos de un peso. De hecho, incluso nuestro cerebro necesita hacer regularmente ese tipo de limpieza, desembarazándose de los fragmentos inútiles de memoria para dejar espacio a los nuevos recuerdos.

2 Desenchufar

Televisores, ordenadores, lavavajillas, lavadoras, microondas, lámparas, líneas de teléfono... Todos esos aparatos que nos hacen la vida más fácil generan ondas electromagnéticas que afectan a nuestro bienestar. Basta en ocasiones con algunas simples medidas para obtener resultados. Por ejemplo, si duermes mal, verifica tus aparatos eléctricos. Elige un despertador a pilas y no utilices la manta eléctrica a no ser que sea una noche de frío polar.

ORDENAR NUESTRA CASA HACE QUE SINTAMOS QUE NOS ORDENAMOS POR DENTRO


3 Organizar

Son los muebles los que estructuran el espacio y aseguran el equilibrio energético de una casa. Un armario enorme colocado en una habitación pequeña dominará de tal forma el espacio que creará un clima agobiante. Incluso si se trata de una herencia familiar, desmóntalo, colócalo en otra parte o véndelo. El feng shui postula no colocar ningún mueble en un pasillo, porque podría bloquear la circulación natural de la energía. De la misma forma, no deberíamos sobrecargar el comedor, a fin de estar concentrados en el ritual de la comida. En cuanto a la cama, contrariamente a lo que se cree, no existe una colocación ideal. Lo mejor es recordar el principio de base: para dormir bien, necesitamos sentirnos seguros. Así, la cama no debe así estar nunca situada entre una ventana y una puerta ni bajo una ventana.

4 Dar color

Los colores ejercen tanta influencia sobre nuestra psique que con una simple nota de color es posible dinamizar una habitación sin alma o relajar un espacio que hasta entonces nos resultaba estresante. Para empezar, debes verificar si la elección de los colores va acorde con las funciones de cada espacio. Para la cocina y la sala de estar conviene utilizar tonos cálidos en forma de detalles: una cortina, los cojines, la pantalla de una lámpara... El amarillo favorece la creatividad, la concentración, y tiene un efecto positivo en el sistema nervioso y la digestión. En contrapartida, su exceso provoca agitación e irritabilidad. El naranja suscita optimismo y confianza. Pero, demasiado presente, puede desencadenar

en algunas personas angustia y nerviosismo. En cuanto al rojo y el rosa, estimulan los sentidos pero deben ser utilizados con moderación, pues resultan mentalmente fatigantes. En el dormitorio y el baño se recomienda utilizar colores fríos, como el azul, que genera armonía y calma. El verde, a la vez tranquilizador y vitalizante, da sensación de equilibrio, pero un verde demasiado tenue puede ser deprimente. Un simple toque de violeta aporta una nota de sabiduría y espiritualidad. Las entradas deben ser vestidas con colores neutros, como el blanco, que representa la pureza y la armonía. Sin embargo, utilizado en todas las habitaciones, conduce a la dureza y la frialdad interior. En cuanto a los colores tierra (el ocre, el marrón, etc.) tienen la reputación de equilibrar y generar seguridad pero, en exceso, reducen la vitalidad.

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 529	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 86%	
Femenina		Valor (€): 7.774,29	
Mensual	01/02/2010	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 107	Imagen: No



Utiliza la fuerza de los colores para devolverle energía a un rincón de la casa.

5 Iluminar

En una casa hay que organizar la iluminación en función de los espacios. La cocina, el comedor, la sala de estar, el despacho o la habitación para jugar serán muy luminosos. Los dormitorios, el baño y el salón se beneficiarán de una luz más tamizada. Estudia con cuidado la manera en que dispones la luz artificial. Un buen truco: inspírate en la manera en que la luz del día ilumina cada habitación y coloca las lámparas en los lugares naturalmente luminosos. Ilumina también ciertos rincones, eso hará que la casa sea mucho más cálida. Evita los fluorescentes y elige las lámparas que imitan la luz natural para substituirlos. Pero nuestro cuerpo necesita también la oscuridad, pues la luz fatiga: un escritorio demasiado luminoso provoca irritabilidad, mientras que si es demasiado oscuro puede causar ansiedad y depresión.

6 Perfumar

Del perfume embriagador del jazmín al aroma del pan recién hecho. Los olores pueden ser una fuente poderosa de sensaciones y emociones. Así, un toque de lavanda en la ropa de casa (sábanas, toallas...) puede hacernos recordar los armarios de nuestra infancia. Numerosos estudios han demostrado también que los olores influyen en nuestro estado anímico y contribuyen a hacernos sentir bien o mal en una casa. Hoy en día, velas perfumadas, bastones de incienso o difusores de aceites esenciales se han convertido en elementos de consumo corriente. Infórmate sobre las propiedades de cada aroma y elígelos según las sensaciones que quieras provocar. Por ejemplo, unas gotas de mandarina invitan a la serenidad, el geranio y el romero son tonificantes, la lavanda tiene efectos relajantes...

7 Poner flores

Las plantas y las flores son organismo vivos. De día, regeneran la atmósfera transformando el dióxido de carbono en oxígeno y regulando el grado de humedad del aire.

En una habitación, no sólo son un elemento estético que aporta calidez a los espacios donde se encuentra, así como un toque de color que rompe con la monotonía, también nos inspiran vitalidad y transmiten mucha energía positiva. Por esta razón, nunca hay que dejar que un precioso ramo de flores se marchite en un jarrón. Colocadas delante de las aristas de un muro o en una esquina, flores y plantas cortan también las líneas rectas, rompiendo la rigidez de los ángulos. Incluso absorben las vibraciones negativas de las personas angustiadas o depresivas. Además, el hecho de regalarnos de vez en cuando un ramo de flores o una planta es una bonita manera de dar un toque de color a nuestra vida, de forma literal y metafórica.

PARA LEER

Terapia de la casa. Roberto Zamperini. Ediciones Arkano Books, 2004. Con ilustraciones y ejercicios prácticos.

Feng Shui inteligente para el hogar. Lilian Too. Edaf, 2009.

Feng Shui habitación por habitación. Terah Hathryn Collins. Urano, 2000.