

4 fugas de energía

que tu casa te esconde

y cómo empezar a recuperarlas, decisión por decisión



Habitar
Consciente

by www.catavenegas.com

Antes de empezar

Hay días en que llegas a tu casa cansada y, en vez de sentir alivio, sientes más peso.

No es tu imaginación. Tu casa —igual que tu mente— tiene formas de gastar energía que casi nunca notas, porque son pequeñas, cotidianas, invisibles.

En neuroarquitectura las llamamos fugas de energía: puntos donde tu cerebro toma decisiones extra sin que tú lo elijas, y donde tu sistema nervioso se mantiene un poco más alerta de lo necesario.

Esta guía te muestra las 4 más comunes. No para que hagas una reforma. Para que empieces a ver tu casa —y tus decisiones dentro de ella— con otros ojos.

Porque la casa no es la protagonista de este proceso.
Lo eres tú.



FUGA

1

La fricción cotidiana

Son los pequeños obstáculos que repites sin darte cuenta: las llaves que nunca están donde deberían, el mueble que corta el paso, el interruptor que enciendes y apagas dos veces antes de encontrar el correcto.

Ninguno parece grave por sí solo. Pero sumados, día tras día, le piden a tu cerebro decisiones extra que no debería tener que tomar. Y esas micro-decisiones, acumuladas, son energía que ya no tienes disponible para lo que sí importa.

¿Qué objeto o recorrido de tu casa repites todos los días con un pequeño esfuerzo de más?

PARA HOY

Elige un solo punto de fricción y muévelo de lugar hoy. No lo pienses de más: solo pruébalo por una semana.



Habitar
Consciente

by www.caboveraga.com

FUGA **2** La desconexión

Pasa cuando tu casa fue decorada para una versión de ti que ya no eres —o para complacer a alguien más—, y ahora vives rodeada de objetos y espacios que no te representan.

Tu cerebro registra esa distancia, aunque no la nombres: es la sensación de estar en un lugar que no termina de ser tuyo. Y sostener esa distancia, todos los días, también cuesta energía.

Si pudieras rediseñar un solo rincón para que reflejara exactamente quién eres hoy, ¿cuál sería?

PARA HOY

Busca un objeto en tu casa que ya no te represente y ponlo fuera de la vista, aunque sea por unos días. Observa cómo te sientes.



Habitar
Consciente

by www.caboverdega.com

FUGA **3** El ruido visual

El desorden y el exceso de estímulos —papeles, cables, superficies llenas— mantienen a tu sistema nervioso en un estado leve de alerta, incluso cuando crees que ya te acostumbraste.

No se trata de perfección ni de minimalismo extremo. Se trata de que tus ojos —y tu mente— tengan al menos un par de superficies donde puedan descansar de verdad.

¿Qué superficie de tu casa, si estuviera despejada, te haría sentir que puedes respirar un poco mejor?

PARA HOY

Elige una sola superficie —una mesa, un velador, un mesón— y despéjala por completo antes de terminar el día.



FUGA **4** La transición sin ritual

Entras y sales de tu casa muchas veces al día, pero casi nunca marcas ese cambio. Pasas del trabajo al hogar —o del hogar al mundo— sin ninguna pausa que le avise a tu cuerpo que el rol cambió.

Sin ese quiebre, cargas el estrés de un espacio al otro. Un ritual de entrada y salida, por breve que sea, le devuelve a tu casa su función más antigua: ser refugio.

¿Qué gesto pequeño podrías hacer, cada vez que cruzas la puerta de tu casa, para marcar ese cambio?

PARA HOY

La próxima vez que entres a tu casa, detente tres segundos en la puerta. Respira una vez. Recién ahí, entra.



Habitar
Consciente

fp www.cabaverega.com

Decisión por decisión

No necesitas resolver las 4 fugas esta semana. Basta con que empieces a verlas.

Cada vez que ajustas un punto de fricción, recuperas un espacio que sí te representa o le devuelves un ritual a tu día, le estás enseñando a tu casa a sostenerte mejor.

Mi promesa es ayudarte a recordar quién eras –antes de que la rutina, las responsabilidades o la vida de otros ocuparan tu espacio– para que puedas tomar, decisión por decisión, las que te ayuden a habitar esa vida de nuevo.



Esta guía es solo el comienzo. Si quieres profundizar más... sigue leyendo.

¿Lista para recuperar tu energía, decisión por decisión?

Esta guía te mostró las fugas.

Ahora te invito a dar el siguiente paso.

Te invito a la Comunidad del Habitar Consciente.

Un grupo privado de Whatsapp, donde comparto contenido más profundo que te acerca a lograr esa relación sana que deseas lograr con tu casa.

QUIERO SER PARTE DE LA COMUNIDAD

Si tienes alguna duda, escíbeme a
hola@catavenegas.com

