

GUIA PRÁCTICA

Activa tu casa con la energía del otoño & invierno

El ritmo de las
estaciones •
bienestar •





¿Buscas vivir una *vida más saludable* ?
¿Quieres una casa que cuide de ti y
de tu familia?

Comes alimentos sanos, haces deporte de forma regular y cuidas tu cuerpo y tu mente para vivir una vida más sana y feliz, pero sabes que tu casa y esos espacios en los que pasas tantas horas pueden estar obstaculizando la capacidad de ser una versión más saludable de ti mismx.

Las personas variamos con el ritmo de las estaciones de la misma manera que la naturaleza que nos rodea.

**Armonizar un hogar también significa
sincronizarnos nosotros con los ritmos de la tierra.**

El otoño&invierno es el momento para ralentizar el ritmo de vida, recogernos y eliminar lo superfluo.

En esta guía aprenderás cuáles son esos elementos clave a los que debes prestar atención para activar una buena energía acorde a esta época del año.

Bienvenido

Índice

INTRO La energía del otoño&invierno	04
-------------------------------------	----

PASO 1 Crear vacío y eliminar energía estancada	06
---	----

Eliminar lo que no necesitamos	07
--------------------------------	----

Limpieza física	08
-----------------	----

Limpieza energética	09
---------------------	----

PASO 2 Favorecer la conexión con la energía del otoño&invierno	10
--	----

Chi fresco & aire sano	11
------------------------	----

Los colores de la naturaleza viva	14
-----------------------------------	----

Los colores de la naturaleza muerta	15
-------------------------------------	----

Evita el exceso de metal y agua	16
---------------------------------	----

Crea un espacio sagrado para regenerarte	17
--	----

Saborea los aromas	18
--------------------	----

La energía del otoño&invierno

Hay dos grandes cambios de ritmo durante el año: el equinoccio de otoño y el de primavera.

Ambos suponen un asalto potente a nuestros sistemas, siendo nuestro sistema inmunológico el que más nota sus efectos.

¿Cómo funciona el otoño y cómo nos afecta?

La medicina china siempre lo ha explicado muy bien. Es época del **elemento metal**, que rige el pulmón, la piel, el intestino grueso... No entraremos en estos temas, pero sí en cómo nos **afecta a nuestro ritmo y energía** y qué podemos hacer en los espacios que habitamos para **acompañarnos con el ritmo que marca esta estación**.

¿Qué está sucediendo a tu alrededor? La tierra comienza su proceso de «dejar caer», los árboles se desprenden de todo aquello que no les sirve, algunos animales se empiezan a recoger...

Si te paras a sentir, a nosotros también nos pasa algo parecido.

Energéticamente, el otoño es un momento para **recogerse, reflexionar**, pero, sobre todo, para deshacernos de todo aquello que ya no nos sirve para poder renovarnos en la siguiente primavera.

dejar ir

Las palabras mágicas del otoño

En general, la meditación, las actividades como el yoga, el comer alimentos propios de esta temporada y el tratar a nuestro cuerpo con delicadeza son actividades que nos ayudan a sobrellevar y conectarnos con el otoño.

La misión del otoño es prepararnos para la gran introspección y crecimiento interno del invierno.

¿Cómo preparar la casa para la energía del otoño?

Lo haremos en 2 pasos:

Paso 1: Crear vacío y eliminar la energía estancada.

Paso 2: Favorecer la conexión con la energía del otoño&invierno.

PASO 1

Crear vacío y eliminar la energía estancada

El otoño es época de cosecha, tanto en la agricultura como, metafóricamente, en la vida. La temporada de siembra se acabó, así que es hora de cosechar lo que ha dado frutos en nuestra vida, de eliminar aquello que no crece y de pensar en planificar el próximo año, tanto para nuestra vida como para los espacios.

De la misma manera que es una época propicia para desintoxicar el cuerpo, también lo es para **desintoxicar los espacios. ¿Qué es lo que ya no me sirve en mi hogar?**

Necesitamos espacios que nos den concentración y foco, que nos permitan recogernos, que nos aporten paz y serenidad. Y, para ello, nada mejor que CREAR VACÍO.

¿Cómo?

- **Eliminando** todo aquello que ya no necesitamos.
- **Limpiando** física y energéticamente.

¡Al lío!

Diez sugerencias para donar o reciclar ahora mismo y eliminar la energía estancada.

Desahazte de ...

Papeles

Correspondencia obsoleta, esos papeles amontonados...

Plantas secas y/o deterioradas

Adiós a las plantas secas, deterioradas...
Mima y revive tus plantas para que irradien buena energía.

Electrónica

Esto incluye pilas acabadas, aparatos estropeados y obsoletos...

Artículos caducados

Cosmética, comida... Rodéate de alimentos frescos y productos naturales sin químicos sintéticos que puedan resultar perjudiciales para tu salud. Recuerda que somos lo que comemos, somos lo que nos ponemos, somos aquello de lo que nos rodeamos.

Objetos rotos

Despréndete de objetos rotos o pendientes de arreglar. Son energía estancada que nos resta. Cada vez que ves ese artículo que has estado queriendo reparar, pesa sobre ti.
¡Arréglalo o dejarlo ir!

Decoración con «mal rollo»

Esos regalos que nunca te gustaron, esos objetos que tienen asociaciones negativas cada vez que los ves... ¡Déjalos ir!
Practica el desapego. Es increíble la liberación que supone soltar objetos que crean energía negativa en ti y, por ende, en tu casa.

Ropa que no vas a usar

La ropa que no usarás más, resultante de la limpieza y reordenación de tu armario, dónala o recíclala.

Libros y revistas que no lees

Guarda solo aquello que realmente tiene valor para ti. Libera espacio en tus estanterías.

Los estorbos

Me refiero a esos muebles con los que siempre tropiezas, esos objetos que estorban... Retíralos o cámbialos de lugar. Si interrumpen tu paso, también interrumpen el paso de la buena energía, del chi.

Sencillez y minimalismo

Da un repaso visual ahora que ya has terminado y da prioridad a la sencillez y al minimalismo de muebles y decoración.
Acuérdate del famoso «Menos es más».

Ahora que tu casa no es un trastero, que la has drenado energéticamente y has ordenado rincón por rincón y cajón por cajón, es hora de limpiar.

Puedes hacer solo limpieza física y, si así lo sientes, incluye una limpieza energética.

Limpieza física a fondo

A modo personal, quizás porque esta época coincide con más tiempo en casa, me gusta limpiar a fondo: zócalos, lámparas, mover muebles que nunca se mueven...

Y, de paso, reflexionar si realmente lo necesito, y, si la respuesta es no, deshacerme de las cosas innecesarias.



No ensucies de tóxicos cuando limpies.

En la tienda tienes un **limpiador multiusos realizado con naranja**, que además del aroma a naranja recién exprimida que deja al limpiar, te ofrece las **propiedades relajantes** del aceite esencial de cítricos, ya que se realiza a partir de la cáscara de naranja exprimida.

Limpia, relaja y armoniza al mismo tiempo.

Limpieza energética

No entraremos a desarrollar este tema en profundidad, necesitaríamos un libro específico para ello.

Para los mas “hierbas” de la casa es hora de:

- ✓ Poner a **macerar en vinagre de limpieza ramas** de laurel, ruda, manzanilla o romero; puedes ponerlas todas o solo tus hierbas fetiche.
- ✓ Usa el **elemento fuego para limpieza energética:** con velas, con sahumerio de resinas como olíbano, mirra... o mediante inciensos o atados de salvia.

Cada espacio con su energía:

La **entrada** de nuestro hogar da la bienvenida a qué o quién entra.

La **cocina** es el corazón del hogar, el lugar donde elaboramos aquello que nos nutre.

El **baño** es el templo donde mimamos el cuerpo, donde llevamos a cabo múltiples rituales diarios.

El **dormitorio** es la regeneración de cuerpo, mente y alma.

El **salón** es el espacio para vivir, para estar y para ser.

Las **ventanas** son los ojos de la casa y las **puertas** dan paso a la energía que nos nutre.

PASO 2

Favorecer el recogimiento

En **casaquesuma** somos fans de la **atemporalidad**. No creemos en modas pasajeras, así que te proponemos unos **pequeños arreglos, sencillos y económicos** (no incluyen el cambio de muebles o pintura) para preparar **tu templo de bienestar para la transición del otoño&invierno**.

A continuación te dejamos un montón de tips funcionales, que harán que **tu casa sea más acogedora, sencilla y conectada** a la estación para que los disfrutes a través los sentidos.



Chi fresco & aire sano

A medida que avanza el otoño hacia el invierno y fuera hace más frío, **abrimos menos las ventanas**.

Los espacios están más cerrados, muy calefaccionados y el **aire se reseca**. Cuanta más temperatura dentro, menos humedad en el aire, condición que favorece la aparición de problemas respiratorios, de piel...

Además, el aire está formado por unas partículas eléctricas que pueden tener carga positiva o negativa. A **mayor temperatura y menor humedad, más acumulación de iones positivos en el aire**.

Al contrario de lo que podemos pensar, la acumulación de esta carga eléctrica positiva resulta dañina para nuestro bienestar.

¿Qué podemos hacer para favorecer los ambientes ionizados con mayor presencia de iones negativos?

La **ventilación** diaria.

[Lee aquí un post específico sobre este tema.](#)

Las **plantas** también contribuyen a equilibrar la humedad, además de generar siempre esa buena onda con su presencia.



Si el ambiente está muy muy seco, las **fuentes de agua corriente o los humidificadores** son una buena alternativa.



El concepto oriental “Chi” o “Qi”, es un tanto “complejo” de explicar y, por tanto, de entender, pero, resumiéndolo mucho, se trata del **flujo de energía vital** que contribuye a nuestro **equilibrio físico, emocional y mental** presente en todos los seres vivos, no solo en humanos, sino también en animales y plantas.

Nos nutrimos de él de muy diferentes formas, pues todo está interconectado.

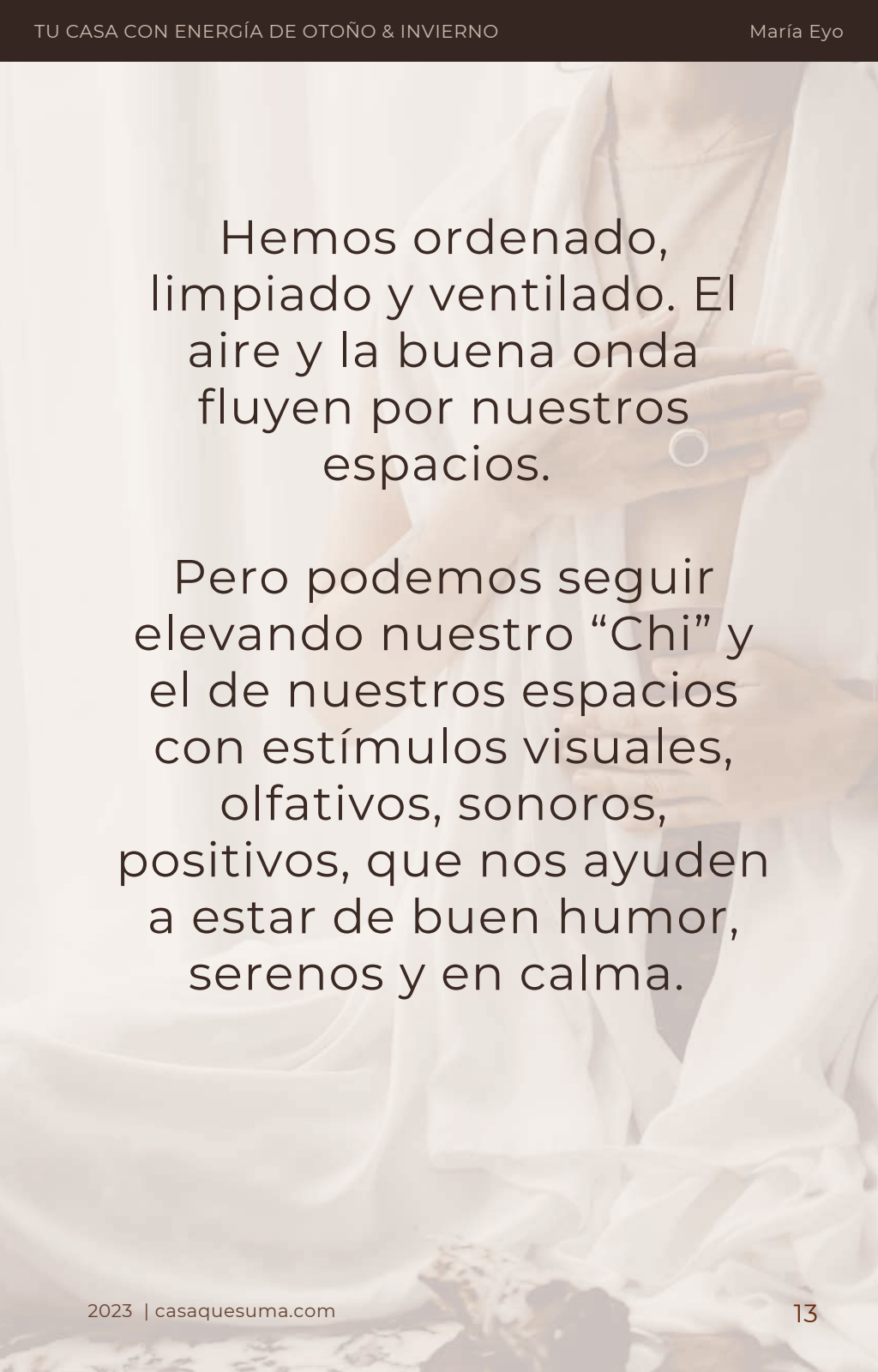
También lo hacemos a través del feng shui y de **cómo fluyen el aire y la energía en los espacios**.

La buena ventilación, dejando correr el aire, es una de las maneras de favorecer que ese flujo de buena energía circule libremente por la casa.

Los **espacios ordenados y sin obstáculos** para que ese flujo pueda circular sin estancarse es otra de las claves para mantener tu casa activada con un buen “Chi”.

El desorden no solo afecta a la armonía del entorno, sino también a nuestra propia armonía, impidiendo el desarrollo natural y armónico de nuestro ser.





Hemos ordenado,
limpiado y ventilado. El
aire y la buena onda
fluyen por nuestros
espacios.

Pero podemos seguir
elevando nuestro “Chi” y
el de nuestros espacios
con estímulos visuales,
olfativos, sonoros,
positivos, que nos ayuden
a estar de buen humor,
serenos y en calma.

Los colores de la naturaleza viva

Ya has cuidado tus plantas, las has renovado y mimado. Las plantas son vida y alegría. Sus **colores** vibrantes son la **belleza y la armonía** de la luz. Su **perfume** natural **eleva la energía** de los espacios.

OTOÑO es tonos profundos de **rojo, dorado y ámbar**, es la caída de las hojas y la **tierra** al desnudo.

Sin embargo, también puede ser vibrante, son los **mil colores** del crisantemo o las dalias, es el **violeta** de la flor del pensamiento, el **rojo** de las bayas o los infinitos **rosados** del brezo.



El INVIERNO lo solemos asociar a la desnudez, como mucho al rojo de la flor de pascua.

Puedes incorporar también la **vibración de los colores** a través de los bulbos de jacintos, tulípanes... que no solo tienen la vibración del color, sino que algunos, como el jacinto, perfumarán tu vida durante días.



Los colores de la naturaleza muerta

Sal a la naturaleza, disfruta del sonido del paseo sobre las hojas secas y **déjate inspirar por la madre tierra**. Observa sus elementos y llévalos a tu hogar, disfruta del ambiente que crean para fundirte con esta estación: calabazas, arreglos con ramas secas, hojas, manzanas, tonos tierra... crearán en tu hogar un clima cálido, tan agradecido esta temporada.

Trae la naturaleza dentro de tu casa para poder sentirla cerca...



Bellotas disponibles aquí



Evita el exceso de metal y agua

El **otoño es metal** y el **invierno es agua**.

En el ciclo de los cinco elementos, el Metal nace de la Tierra al contraerse y solidificarse. Representa, por tanto, la energía hacia el interior, de la reflexión, la meditación, la sabiduría.

El metal, cuando se funde, se convierte en líquido y nutre al agua.

El metal se relaciona con los colores metálicos (el oro, la plata) y con el blanco y gris. El agua son toda la gama de azules y el negro.

Asimismo, en otoño la energía va pasando de Yang a Yin, alcanzando su punto máximo en invierno, por lo que recomendamos **crear ambientes más Yang para todo este período**. ¿Cómo lo hacemos?

Si tu casa es muy metal o muy Yin (exceso de blanco, gris, metal...) **incorpora colores cálidos, velas, lamparitas**, elementos decorativos que te conecten con la naturaleza y el otoño como plantas de temporada, cojines con sus **colores: tierras, ocres, amarillos**.

No te olvides de sacar las **mantas de lana en los colores de la tierra** que guardaste en verano y colócalas a los pies de la cama o en tu rincón de lectura favorito.



Crea un espacio *sagrado* para re-generarte

Otoño es pausa.

Si tienes chimenea, ya tendrás una zona para recogerte cerca de ella. De lo contrario, si aún no tienes un **espacio que te ayude a parar**, a relajarte, y te invite a la inactividad, deberías proponerte crearlo este otoño.

El principio del otoño suele ser duro. Es volver al frenesí de la vida: escuela, trabajo, actividades... Y es importante tomar consciencia de la **necesidad de parar y recargar energías**. Cada uno a su manera: leyendo, calcetando, pintando, meditando o dándote un baño caliente.

Se trata de un espacio para mimar tu cuerpo. No tiene que ser bonito o feo, grande o pequeño, **tiene que ser para ti**.

Todos los elementos que allí pongas tienen que resonar contigo. Tu corazón se tiene que abrir solo con estar allí.



Tenemos un espacio para todo: comer, dormir, ver la televisión. Pero no tenemos un lugar para la atención plena.

Saborear los aromas

Nada dice más sobre el otoño que el tentador aroma de una tarta de manzana y canela o las castañas asadas.

Los **aromas dulces y secos**, así como los **picantes** de las especias o las **maderas**, suelen conectarnos más con las energías del otoño invierno. Pero cierto es que, el tema de los aromas y aromaterapia, es muy personal y está siempre muy condicionado a todo lo que está sucediendo dentro de nosotros.

✓ Los **inciensos** de sándalo, cedro, palo santo o canela, [disponibles aquí](#)

✓ **Velas con aromas.**

Las velas con aromas son un 2x1. Nos permiten encender un fuego que calienta el alma, además de saborear los aromas. [Velas sin tóxicos, aquí](#)

✓ **Ambientadores naturales.**

Si las velas no son lo tuyo, agrega ramas de canela, clavo y nuez moscada o pieles de naranja a una olla con agua hirviendo para obtener el mismo efecto.



Los anaranjados rayos de sol que se cuelan por la ventana, la buena peli o la buena música bajo la manta de lana...

Saborea la belleza de la naturaleza que cambia, con sus colores suaves y cálidos, que te dan la bienvenida hacia un camino de renacimiento.

Saborea cada día la magia del silencio, frena el caos cotidiano por un instante y permanece en silencio para escuchar lo que sucede dentro de ti.

*Feliz y regenerador
otoño & invierno*

Créditos

Las imágenes son de [casaquesuma](#) | [Unsplash](#) | [Pinterest](#)

Hola, soy María Eyo

Soy **diseñadora de interiores** especializada **en salud del hábitat**, en el cuerpo y el alma de los espacios que habitamos.

Aquí puedes leer más sobre mí



Creo firmemente que la **salud y el bienestar** personal serán los **“lujos” del mañana** y que debemos empezar a cuidarlos desde hoy mismo.

El entorno en el que vivimos, nuestra casa y nuestros hábitos diarios son el alimento para disfrutar de buena salud física, emocional y mental, por eso debemos cuidarlos como se merecen... pero ¿cómo?

Escribo sobre espacios saludables en www.casaquesuma.com

Si necesitas contactarme puedes hacerlo en info@casaquesuma.com



@casaquesuma

SALUDos

María Eyo

ESTE EBOOK ES PARA USO PRIVADO (NO COMERCIAL)

© QUEDA PROHIBIDA SU COPIA, DISTRIBUCIÓN Y/O VENTA SIN CONSENTIMIENTO.



GRACIAS POR RESPETAR NUESTRO TRABAJO