

CÓMO LA FILOSOFÍA #HOMEFULLNES TE HARÁ MÁS FELIZ

El mindfullnes, aplicado a la decoración, consiste en conseguir un espacio agradable, que transmita paz y nos ayude a conectar con nosotros mismos. Esta “decoración consciente” se pone en práctica escogiendo materiales naturales y piezas artesanales, aprovechando la luz natural y apostando por un espacio limpio y ordenado, fundamental para lograr también un orden mental. Desde Dimensi-on, especialistas en arquitectura y diseño de interiores, nos explican qué es esta nueva filosofía y cómo ponerla en práctica en nuestros hogares. dimensi-on.com



Reforma original de Dimensi-on

_El concepto “Homefullnes” hace referencia al sentimiento de placer, apego y alivio que nos provoca llegar a casa. Por esta razón, este tipo de método centra toda su atención en hacer de nuestros hogares un remanso de paz y relajación en el que nos encontremos lo más cómodos posible, lejos del estrés. Esta práctica pretende hacernos disfrutar de las rutinas del hogar, desde la conciencia y el regocijo.

_Prioriza los espacios abiertos, espacios llenos de luz que den calor al hogar. Este tipo de espacios **invitan a la calma y la desconexión.**

_Una mala iluminación no sólo afecta a nuestra visión sino también a nuestro estado de ánimo. Con una buena luz aumentan los niveles de energía, mientras que una iluminación deficiente contribuye a la depresión y a otras deficiencias en el cuerpo. Hay que procurar organizar el espacio para dejar pasar la luz natural, **ya que estimula la producción de serotonina y endorfinas,** o en su defecto, contar con una buena iluminación artificial.

_La altura de los techos también condiciona el cerebro. Lo que ya se conoce como neuroarquitectura ha demostrado que las dimensiones de los espacios de una casa afectan a la respuesta de nuestro cerebro. **Los techos altos favorecen la creatividad, mientras que los techos bajos dan paz ayudando a la relajación y la concentración.** Por otro lado, **las estancias con formas orgánicas y redondeadas aportan tranquilidad.** Por el contrario, **los ángulos muy pronunciados envían al cerebro un mensaje de amenaza.**

_Incluir plantas y flores en casa aporta vida, calidez y le dan un toque de frescura al espacio. Además, **disminuyen el estrés, aumentan la productividad y la concentración y mejoran la calidad del aire.**

_Apuesta por una gama de colores, pasteles o tierras para las paredes, facilitará la relajación dentro de las estancias. Si te gusta el riesgo y los colores vivos, la tendencia hoy son los tonos monocromáticos, elige el tuyo y disfruta decorando tus espacios con elementos que aporten esa intensidad y personalidad a tu hogar.

_El orden es prioritario para dejar el desasosiego al otro lado de la puerta de casa. Mantener el orden **aviva la sensación de placer y bienestar.**

_Líneas y formas simples, la redondez impulsa la sensación de descanso. Si te gustan las geometrías, mejor que estimulen la vista y sean agradables a los ojos.

_Tejidos que sean “gustosos” al tacto, que invite a tocarlos y **que aumenten la sensación de calidez en el hogar.**



Reforma original de Dimensi-on

Acerca de Dimensi-on

Dimensi-on es un estudio de interiorismo en Madrid que cuenta con un equipo de sólidos profesionales, con amplios conocimientos técnicos en arquitectura de interiores y **especialistas en realizar proyectos, reformas e interiorismo**, ya sea para una vivienda, local u oficina.

La singularidad de su estudio reside en la diversidad y complementariedad de sus perfiles profesionales. Creativos y técnicos trabajan juntos en un ambiente de trabajo altamente estimulante que hace aflorar el dinamismo, la pasión y la cercanía que son sus señas identitarias.

Convierten cada [proyecto interior](#) en una experiencia única y se especializan en los **proyectos “llave en mano”, para olvidar todos los problemas de la obra** y poder disfrutar del proyecto lo antes posible.

Calle Sopelana, 11, Oficina 2.11, 28023 Madrid

dimensi-on.com

Síguenos en:

[Dimension Estudio de Interiorismo](#)

[@dimensi on](#)