

Twoja przestrzeń działa na Twoje samopoczucie



5 zasad projektowania wnętrz, które
realnie wpływają na Twoją psychikę.

Co w środku:

Wstęp – to nie Ty jesteś problemem – to Twoja przestrzeń

I Czym jest psychologia przestrzeni?

II Pięć zasad Psychologii Przestrzeni.

- 1 Przeciążenie bodźcami męczy psychikę.
- 2 Światło bezpośrednio wpływa na poziom energii.
- 3 Chaos wizualny=chaos mentalny
- 4 Wnętrze musi pasować do Ciebie, nie do trendów.
- 5 Każdy dom potrzebuje strefy bezpieczeństwa.

III Mini test Czy Twoje wnętrze Cię wspiera?

IV Dlaczego samodzielne zmiany często nie wystarczą?

V Zaproszenie do współpracy.

To nie Ty jesteś problemem, to Twoja przestrzeń

Dlaczego czujesz zmęczenie, rozdrażnienie lub brak koncentracji w domu?

Wyobraź sobie... po dniu pełnym wyzwień jedziesz do domu marząc o ciepłej kąpieli i czasie relaksu. Dojeżdżając do domu koczujesz na miejsce parkingowe, walczysz z zacinającym się zamkiem. Otwierasz drzwi do mieszkania przysadzistym kopem a one uderzają Cię w twarz, bo szafa blokuje ich pełne otwarcie. Na podłodze wita Cię radośnie cała zgraja butów. Kiedy udaje Ci się pokonać tor przeszkód do Twoich nozdrzy dobiega zapach zepsutych śmieci.

Próbujesz znaleźć miejsce na stole żeby odłożyć siatki z zakupami- nic z tego ..zgarniasz przedmioty i niechący na podłodze łąduje wazon z uschniętymi kwiatami i wylewa się z niego zgniła woda..

Brzmi znajomo?

To dopiero początek !

Cały czas spędzony w domu może być najeżony tego typu trudnościami

Zauważenie problemu jeszcze go nie rozwiązuje.

Czy po przeczytaniu jeszcze trzeba wyjaśniać skąd zmęczenie, rozdrażnienie i brak koncentracji ??:)

To nie Ty jesteś problemem, to Twoja przestrzeń

Wnętrza to coś więcej niż meble i ściany.

To cała orkiestra doznań i połączonych ze sobą naczyni.

Wnętrze, to wspomnienia, które się w nim rodziły, to miejsca pełne kształtów, które działają na naszą wyobraźnię, to kolory, które pobudzają nas lub zabierają nam siły, to światło, które reguluje wydzielanie melatoniny !

Kiedy mamy pełną odpowiedzialność za swoje wnętrza intuicyjnie wiemy co lubimy, co się sprawdza a co nie. Dostarczamy sobie to przemycając w wystroju wnętrza.

Kiedy żyjemy z rodziną nierzadko zarządzanie wnętrza to pole do całej gamy kompromisów, ulegania, przekonywania i "przeciągania liny" na swoje strategie są przeróżne !



To nie Ty jesteś problemem to Twoja przestrzeń

Krótką historia klienta

Pewne małżeństwo urządzało swoje pierwsze gniazdko. Pani była niezwykle podekscytowana na myśl o wybieraniu elementów do swojej przestrzeni.

Jej tablica inspiracji na pinterest wypełniona była białymi czystymi, sterylnymi wnętrzami, które pozbawione były jakiegokolwiek innego koloru.

Wszystkie decyzje co do aranżacji podejmowała samodzielnie.

Jej mąż bardzo ją kochał i na wszystkie jej pomysły zgadzał się, choć czuł, że nie do końca podziela upodobania swojej żony. Cynkowo biały kolor budził w nim szpitalne skojarzenia, powodując marazm, ospałość, odpływ sił vitalnych.

Po pewnym czasie zaczął zmagać się z silnym spadkiem nastroju, zdiagnozowanego następnie jako depresja.

Nadmiar koloru białego zadziałał na niego osłabiająco, pozbawiło go całkowicie sił. Po licznych wizytach u specjalisty udało się odkryć jedną z przyczyn, która tkwiła w wystroju wnętrza i stopniowo wprowadzać środki zaradcze.

To nie Ty jesteś problemem to Twoja przestrzeń

jeszcze jedna historia..

Zgłosiły się do mnie dzieci klientki, które były bezsilne wobec cierpienia mamy. Szukały możliwości poprawy samopoczucia swojej mamy będącej w głębokiej żałobie.
Pomyślały o metamorfozie sypialni

Starsza pani od śmierci męża bardzo bała się spać w swojej sypialni.
Zaczeła mieć koszmary. Smutek i żal nie opuszczały jej na krok a wspomnienia bombardowały. Bardzo ciężko było jej ruszyć na przód.
Podczas rozmów wstępnych, przed rozpoczęciem projektu, okazało się, że pokój który przez ponad 30 lat służył za sypialnię małżeńską, od śmierci męża zaczął powodować silną lawinę wspomnień, która wybudza i nie pozwala na głęboki, regenerujący sen.

Zaproponowane zmiany odmieniły wnętrze całkowicie. Tapczan zastąpiło łóżko z wygodnym materacem , w oknach pojawiły się zasłony całkowicie odcinające światło , kolor ścian zmienił się na ciepły odcień beżu a tekstylia otuliły ją miękkim, przyjaznym, różowym kolorem.
Łóżko zostało ustawione w zupełnie innym miejscu tak, aby widok po przebudzeniu nie był tym samym, który witał ją przez ostatnie 30 lat.

Po wdrożeniu projektu uzyskałam informację od dzieci mojej klientki, które przyznały , że dzięki tym zmianom ich mama zaczęła się wysypiać , stała się spokojna i po małym wychodzi z trudnego okresu żałoby.
Metamorfoza przestrzeni – ich zdaniem znaczeni przyspieszyła proces zdrowienia.

To nie Ty jesteś problemem to Twoja przestrzeń

Co w Twojej przestrzeni nie działa?

ćwiczenie:

Narysuj schematyczny rysunek swojego domu/ mieszkania
Prześledz sobie cały swój dzień i zaznacz miejsca :

-  -napięcia
-  -wycofania
-  -ulgi

Dopisuj krótkie hasła (np. „za głośno”, „ciemno”, „chaos”)

miejsce na rysunek

I Czym jest psychologia Przestrzeni

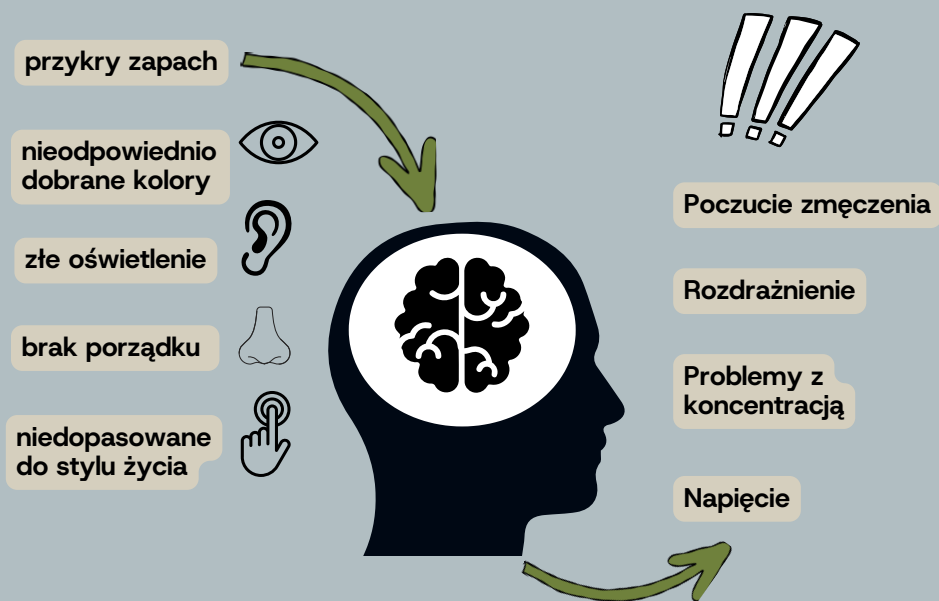
Psychologia przestrzeni bada, w jaki sposób otoczenie wpływa na nasze emocje, zachowania i samopoczucie.

Nie chodzi tu o trendy ani estetykę, ale o reakcje układu nerwowego.

Twój mózg:

- nie analizuje stylów wnętrz
- nie interesuje się modą
- reaguje natomiast na bodźce — często zupełnie nieświadomie

Dlatego „ładne wnętrze” nie zawsze oznacza „dobre wnętrze”.



I Czym jest psychologia Przestrzeni

3 sygnały, że Twoja przestrzeń Cię przeciąża:



Czujesz ulgę gdy wychodzisz z domu



Trudno Ci odpocząć nawet w wolne dni



Masz wrażenie chaosu choć obiektywnie
jest porządek

Jeśli rozpoznajesz się w któryś z nich — czytaj dalej.

II 5 zasad Psychologii Przestrzeni

1 Przeciążenie bodźcami męczy psychikę

Każdy kolor, faktura, wzór i przedmiot to informacja dla mózgu. Gdy tych informacji jest zbyt wiele — układ nerwowy pozostaje w stanie ciągłej gotowości.

Objawy przeciążenia:

- szybkie zmęczenie
- trudność w wyciszeniu
- uczucie „bałaganu w głowie”

To nie zawsze oznacza bałagan fizyczny. Czasem wewnątrz jest uporządkowane, ale:

- zbyt kontrastowe
- zbyt „głośne” wizualnie
- pełne niepasujących do siebie elementów

Obserwacja:

**Stań w jednym miejscu i rozejrzyj się.
Jeśli nie wiesz, gdzie skierować wzrok
— Twój mózg też tego nie wie.**

II 5 zasad Psychologii Przestrzeni

2 Światło bezpośrednio wpływa na poziom energii

Światło to jeden z najsilniejszych regulatorów naszego samopoczucia.

Najczęstsze błędy:

- jedno centralne światło w całym pomieszczeniu
- zbyt zimna barwa w strefach odpoczynku
- brak światła strefowego

Źle zaprojektowane oświetlenie:



Obniża energię



Powoduje bóle głowy



Zaburza rytm dobowy

Dobrze zaprojektowane wnętrze:



Uwzględnia porę dnia w codziennych aktywnościach



Wspiera naturalny rytm organizmu



To coś czego nie da się naprawić jedną lampą



Różnicuje światło



**poczuj to
wnętrza**



II 5 zasad Psychologii Przestrzeni

3 Chaos wizualny=chaos mentalny

Nie chodzi o to, by mieszkać minimalistycznie.
Chodzi o czytelność przestrzeni.

Mózg lubi wiedzieć:

- do czego służy dane miejsce
- gdzie kończy się jedna funkcja, a zaczyna druga

Gdy wszystko miesza się ze sobą:
— pojawia się napięcie.

Przytulność nie oznacza nadmiaru.
Czasem mniej elementów daje więcej spokoju.



II 5 zasad Psychologii Przestrzeni

4 Wnętrze musi pasować do Ciebie, nie do trendów

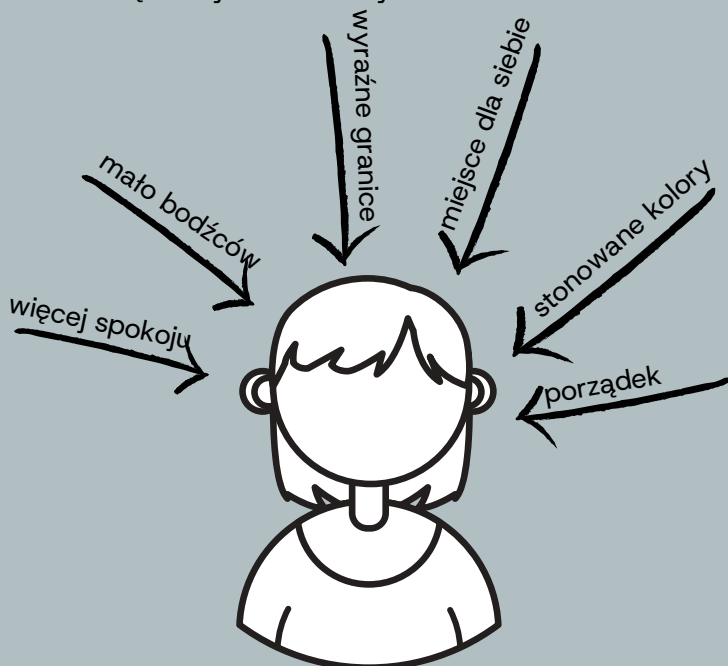
Jednym z największych błędów jest kopiowanie cudzych wnętrz. To, co działa u innych, niekoniecznie zadziała u Ciebie.

Introwertycy i osoby wysoko wrażliwe, które na co dzień przetwarzają olbrzymie ilości treści we wnętrzach potrzebują więcej spokoju, mało bodźców, wyraźnych stref.

Ekstrawertycy czerpiący energię z zewnątrz potrzebują wnętrz które dodadzą im energii, dadzą przestrzeń do interakcji

Dobre wnętrze to takie, które:

- odpowiada Twojemu temperamentowi
- wspiera Twój styl życia
- nie zmusza Cię do bycia kimś innym



Potrzeby osób introwertycznych i wysoko wrażliwych

II 5 zasad Psychologii Przestrzeni

5 Każdy dom potrzebuje strefy bezpieczeństwa

To miejsce, w którym:

- układ nerwowy może się wyciszyć
- nie musisz „działać”
- jesteś tylko dla siebie

Brak takiej strefy powoduje:

- chroniczne zmęczenie
- poczucie braku prywatności
- trudność w regeneracji



**Nie musi to być osobny pokój.
Czasem wystarczy dobrze
zaprojektowany fragment
przestrzeni.**



Mini test – Czy Twoje wnętrze Cię wspiera?

Odpowiedz szczerze „tak” lub „nie”:

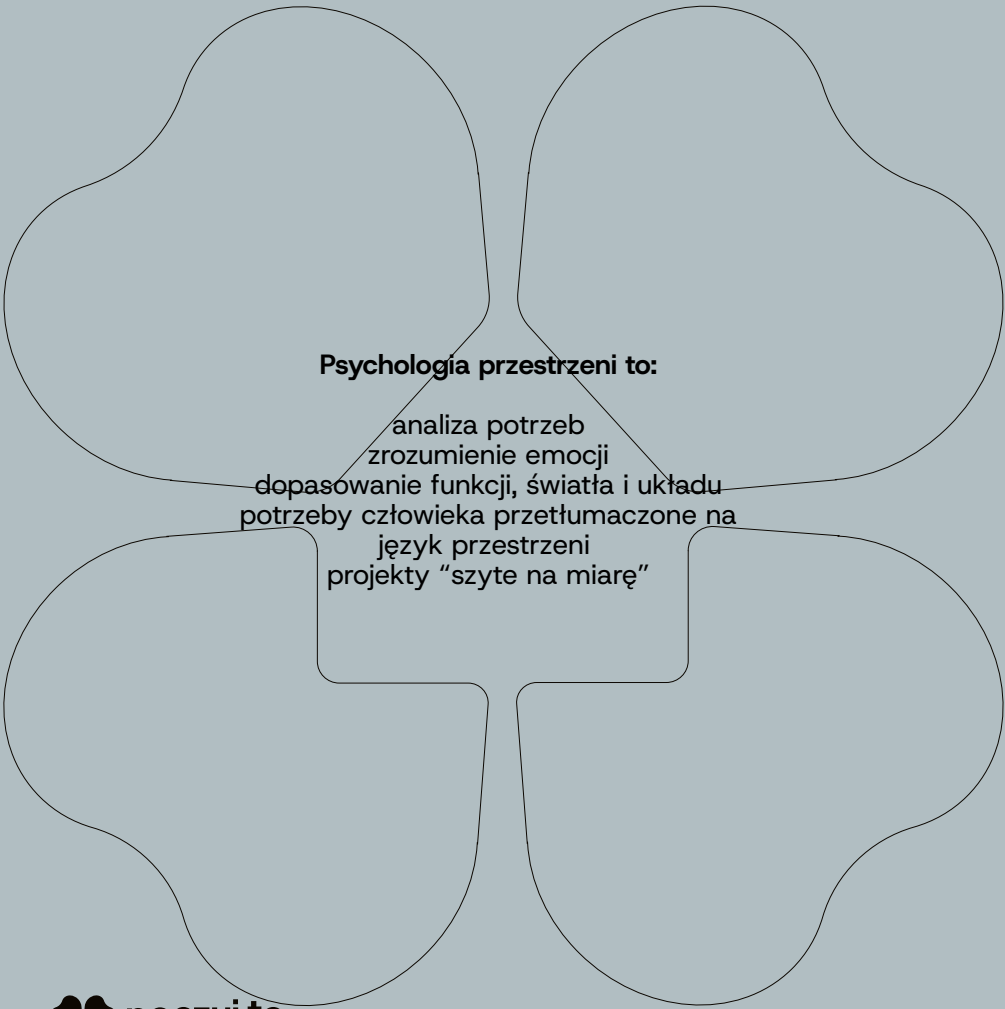
1. Czuję spokój, gdy wracam do domu.
2. Mam miejsce, w którym mogę się wyciszyć.
3. Światło w domu jest dopasowane do różnych aktywności.
4. Wiem, do czego służy każda strefa.
5. Moje wnętrze pasuje do mojego stylu życia.
6. Nie czuję się przytłoczony(a) nadmiarem.
7. Łatwo mi odpocząć.
8. Przestrzeń wspiera moją koncentrację.
9. Czuję się „u siebie”.
10. Dom dodaje mi energii.

Im więcej odpowiedzi „nie” — tym większy sygnał, że przestrzeń wymaga zmiany.

Dlaczego samodzielne zmiany często nie wystarczają?

Zmiana koloru ściany czy zakup nowych dodatków może dać chwilową ulgę.

Ale jeśli problem leży głębiej — efekt szybko znika.



Psychologia przestrzeni to:

analiza potrzeb
zrozumienie emocji
dopasowanie funkcji, światła i układu
potrzeby człowieka przetłumaczone na
język przestrzeni
projekty "szyte na miarę"

Zaproszenie do współpracy

Jeśli po przeczytaniu czujesz, że:

- Twoje wnętrze Cię męczy
- coś „nie gra”
- chcesz przestrzeni, która naprawdę Cię wspiera

— to właśnie tym się zajmuję.



Tworzę wnętrza, które:
uspokajają
porządkują
wspierają codzienne życie i
emocje

www.poczujtownetrza.com

poczujto.wnetrza@gmail.com

 **poczuj to
wnętrza**