

*VIDA* CONSCIENTE,  
ESPACIO *CONSCIENTE*

POR ERIKA MONTENEGRO



ERIKA MONTENEGRO  
*estilo creativo*

*Guía de evaluación*



*HOLA! SOY ERIKA*

Te quiero dar las gracias por haber confiado en mí para que pueda acompañarte en el proceso de evaluación y transformación de tu energía y por consecuencia, tu espacio!

En esta guía encontrarás los primeros pasos a seguir para evaluar cómo está esa relación que tienes actualmente contigo y con el espacio que habitas.

*COMENZAMOS???*

---

*Vida consciente, espacio consciente* es el método de diseño que desarrollé para que logres entender y hacer consciente esas creencias limitantes y patrones de conducta que tienes contigo y con tu espacio, el objetivo de esta guía es que puedas realizar un proceso de autoevaluación de ti misma y de tu espacio habitable para que logres transformar y expandir tu energía gracias a que logras ver y reconocer con mayor claridad esos aspectos de ti que puedes sanar.

## AUTOEVALUACIÓN

### 1. Evaluación del *SER*

1.1 Describe tu estilo de vida actual: Rutinas, gustos, actividades, ocupación, horarios, etc, la idea es que seas específica con los detalles.

---

1.2 Cómo te sientes actualmente con tu espacio?, qué sensaciones tienes?. Describe.

1.3 Cómo te relacionas con tu espacio actualmente?, Eres una persona desordenada, tiendes a acumular objetos sin usar?, tienes electrodomésticos rotos o descompuestos? Describe.

---

## 2. Evaluación del *ESPACIO*

2.1 Cómo se ve tu espacio? Se ve desordenado, sucio, abarrotado, iluminado, oscuro, en mal estado? Describe

2.2 Cómo están las cosas que tienes en tu espacio mayormente: en buen estado o en mal estado? Limpias o sucias? Describe.

---

2.3 Cómo está el mantenimiento general de tus espacios?. Describe.

2.4 Qué tan funcional es el espacio que ocupas?

2.5 Cómo es la estética del espacio? Hay presencia de diseño o no?

---

### 3. Checklist del *ESPACIO*

- FALLAS DE MANTENIMIENTO:** Falta de mantenimiento en el inmueble. Ejem: Paredes con humedades, falta de pintura en muros, mobiliario roto o descompuesto, cerraduras descompuestas, filtraciones no reparadas, etc.
  
- FALLAS TÉCNICAS:** Presencia de fallas técnicas en las instalaciones eléctricas e hidrosanitarias. Ejem: Focos fundidos por cambiar, problemas de drenaje, grifería dañada o en mal estado, etc.
  
- DESORDEN Y SUCIEDAD:** Cosas desordenadas en los espacios, ropa sucia acumulada, polvo en todos lados, camas sin tender, platos sucios, desechos sin tirar, cosas acumuladas sin función ni uso.
  
- PLANTAS:** Presencia de plantas marchitas, falta de cuidado, secas, etc.
  
- CIRCULACIÓN:** En general no se puede transitar con comodidad de un espacio a otro, puede ser por la acumulación de cosas, espacios pequeños con mobiliario grande o por una distribución incorrecta.
  
- ILUMINACIÓN:** Poca o nula iluminación natural, exceso de iluminación artificial o falta de iluminación artificial, tipo de iluminación incorrecta para el uso del espacio, Ejem: utilizar luz blanca en espacios destinados al descanso y relajación como lo son dormitorios, sala, comedor), etc.

- 
- VENTILACIÓN:** Deficiencia en la circulación del aire en los espacios, los espacios no tienen suficiente entrada y salida de aire, lo que genera encierro, humedad, moho, etc.
  - DECORACIÓN:** Poca o nula decoración en el espacio, conservar objetos que nos desagradan, combinaciones extrañas de colores y materiales, uso de colores fuertes en espacios pequeños, colores fuertes y estridentes en áreas de descanso, etc.
  - RUIDO:** Hay mucho ruido proveniente del exterior, presencia de eco en espacios, todo lo que se habla en una habitación se escucha en otra, etc.
  - AMBIENTE INCÓMODO:** Todo el ambiente en general te da una sensación de incomodidad, de desagrado e insatisfacción constante.

## RECONOCIMIENTO

Vuelve a leer tus respuestas con detenimiento y atención, medita un poco y busca dentro de tí las posibles causas del para qué están tus espacios como están, qué te quiere decir de tí misma, que es aquello que requieres ver con consciencia. Medita.

---

En este espacio, escribe todo aquello que vino a tí a través de tu meditación y reconocimiento. Escribe un compromiso que te ayude a mejorar y sanar la relación que tienes contigo y tu espacio.

Utiliza esta guía cada vez que sientas que necesitas evaluar cómo te estás relacionando con tus espacios y que sientas que hay cosas que debes mejorar.

*Y recuerda. Construyamos consciencia,  
un espacio a la vez!*



**ERIKA MONTENEGRO**  
*estilo creativo*