



Feng Shui en el baño: 3 cambios simples que elevan tu bienestar

Descripción

El baño no solo es un espacio funcional: según el Feng Shui, puede convertirse en un refugio de energía positiva. Conoce tres ajustes fáciles que ayudan a disminuir el estrés, mejorar el descanso y crear un ambiente más armónico en tu hogar.

En muchas casas pensamos que el dormitorio o el living son los lugares para desconectar. Sin embargo, el Feng Shui —la antigua filosofía china que armoniza los espacios— nos recuerda que el baño juega un rol esencial en nuestro bienestar, ya que es donde se concentra gran parte del agua, símbolo del movimiento energético.

Para entender cómo aprovecharlo al máximo, consultamos a **David de Cubas**, psicólogo clínico y director de salud en **ZEM Wellness Clinic Altea**, donde han diseñado habitaciones basadas en Feng Shui como parte del programa **Sleep Boost**, enfocado en potenciar el descanso reparador. Aplicamos tres de sus recomendaciones y ahora el baño se ha convertido en un refugio lleno de paz.

1?? Mantén el orden: el primer paso para relajar tu mente

El desorden causa ruido visual y eleva el cortisol, la hormona del estrés. Guardar los productos de belleza, dejar superficies despejadas y conservar solo lo necesario convierte el baño en un espacio donde respirar sin tensión.

Mantener el baño despejado no solo tiene que ver con higiene. Según el Feng Shui, el desorden interfiere con el flujo de energía y aumenta la sensación de estrés. Por eso, me propuse guardar todos los cosméticos dentro de muebles o cajas, mantener solo lo imprescindible y aplicar la “regla del minuto” para evitar que el caos reaparezca. El resultado ha sido un espacio visualmente limpio donde desconectar es mucho más fácil.

2?? Bye bye tecnología: un detox digital necesario

“Un entorno libre de emisiones como wifi, bluetooth o datos móviles ayuda a reducir el estrés y mejora

la regulación del ritmo circadiano”, explica **David de Cubas**.

El baño, al estar alejado del “centro tecnológico” del hogar, es ideal para dar un descanso a la mente... con solo una regla: **nada de celulares dentro**.

David de Cubas. Añade que el baño suele ser uno de los lugares más alejados de dispositivos electrónicos dentro del hogar, por lo que puede convertirse en una pequeña zona de *despresurización electromagnética*.

Solo con dejar el teléfono fuera mientras me ducho o me preparo, noto una mejora significativa en mi descanso y en mi ritmo circadiano.

3?? Puerta y tapa del WC cerradas: energía que se queda contigo

Además de ser una norma básica de orden, el Feng Shui asegura que así la energía positiva del agua no se escape. Un gesto fácil que suma mucho.

Este gesto, que puede parecer menor o simplemente una regla de convivencia, tiene un trasfondo energético: evita que la energía positiva vinculada al agua se disperse. Desde que lo implementé, me esfuerzo además en que quienes comparten el baño respeten la misma norma.

Materiales, colores y aromas que abrazan el bienestar

El especialista recomienda elegir **madera, fibras naturales, lino o algodón**, junto a una paleta cálida en tonos **arena, terracota o verdes**, que transmiten estabilidad emocional.

Y para un toque final: **aceites esenciales o eucalipto en la ducha**, aportando una experiencia sensorial deliciosa.

Un pequeño santuario dentro de cas

Tal vez aún no sepas si la energía fluye mejor en tu hogar, pero sí sentirás un cambio inmediato en tu ánimo cada vez que cruces esa puerta. Un baño limpio, acogedor y libre de pantallas puede ser el refugio diario que estabas necesitando.

Fecha de creación

noviembre 2025