LOS 10 ERRORES

QUE ROBAN BIENESTAR A TU HOGAR

THE 10 MISTAKES STEALING
WELLBEING FROM YOUR HOME

LIVE BEAUTIFULLY
THIS IS HOME

Maria Paz
INTERIORS

EN ESTA GUÍA / IN THIS GUIDE

Descubre cómo tu espacio está afectando tus *emociones*, tu descanso y tu calidad de vida, sin que te hayas dado cuenta.

Discover how your space is shaping your emotions, your rest and your quality of life, without you even noticing.



i.

Por qué algunos espacios generan ansiedad sin que lo notes

Why some spaces create anxiety without you realising



ii.

Los errores de luz, color y orden que agotan tu sistema nervioso

The light, colour and clutter mistakes that exhaust your nervous system



iii.

Checklist de bienestar por habitación con el Método MPI™

A room-by-room wellbeing checklist with the MPI™ Method



iv.

Acciones concretas para cualquier presupuesto

Practical actions for any budget



v.

Basada en psicología ambiental y formación en salud mental (West London College, UK)

Grounded in environmental psychology and mental health training (West London College, UK)

By María Paz

Arquitecta · Diseñadora de interiores de lujo · Certificada en Primeros Auxilios en Salud Mental (UK) y Home Staging (UK)

Architect · Luxury interior designer · Certified in Mental Health First Aid (UK) and Home Staging (UK)

UNA PUBLICACIÓN DE MPI STUDIO BY MARÍA PAZ · @MARIAPAZINTERIORS



MARÍA PAZ · ARQUITECTA / ARCHITECT

INTRODUCCIÓN / INTRODUCTION

Antes de empezar, una *verdad* importante

Before we begin, an important truth

El bienestar de tu hogar no depende de tu presupuesto. Depende de tus decisiones.

Cada espacio que habitas le envía mensajes constantes a tu cerebro sobre tu identidad, tu seguridad y tu energía disponible.

Los 10 errores que encontrarás en esta guía son los más comunes en todos los hogares, sin importar el nivel socioeconómico. Y todos tienen solución.

The wellbeing of your home doesn't depend on your budget. It depends on your decisions.

Every space you live in sends constant messages to your brain about your identity, your safety and the energy you have available.

The 10 mistakes in this guide are the most common in every home, whatever the budget. And every one of them can be solved.

"No diseñamos casas. Diseñamos experiencias de vida."

"We don't design houses. We design experiences of living."

— MARÍA PAZ

01

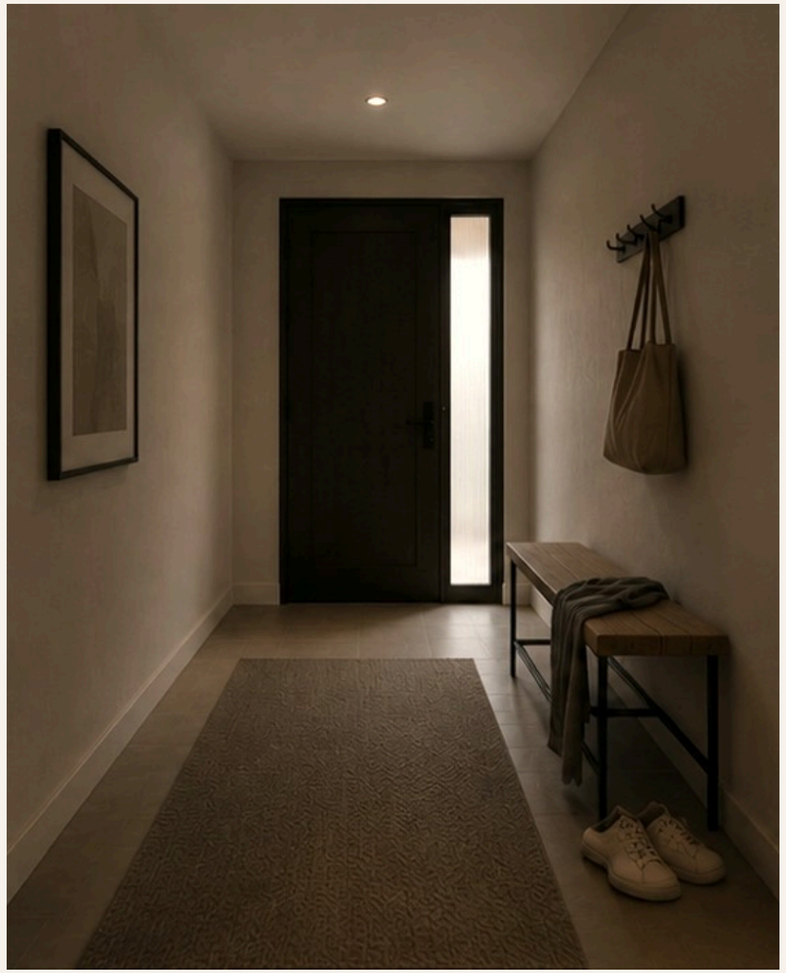
Tu entrada no genera *bienvenida* emocional

Your entrance offers no emotional welcome

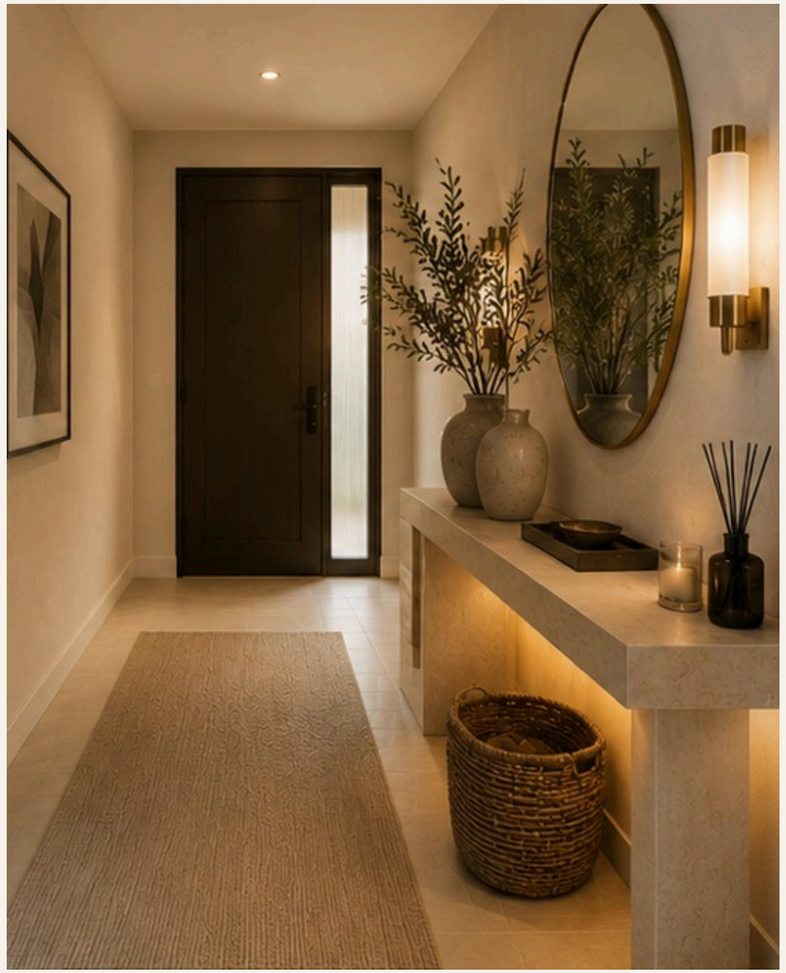
La entrada es el primer espacio que experimenta el cerebro al llegar a casa. Si está saturada, oscura o sin personalidad, genera una sensación inconsciente de estrés antes de que te quites los zapatos.

The entrance is the first space your brain experiences when you arrive home. If it is cluttered, dark or lacking personality, it creates an unconscious sense of stress before you have even taken off your shoes.

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution



LUZ CÁLIDA
WARM LIGHT



ESPEJO DECORATIVO
DECORATIVE MIRROR



ELEMENTO NATURAL
NATURAL ELEMENT



AROMA
SCENT

Despeja la entrada y crea un ritual de llegada: luz cálida, un espejo decorativo, un elemento natural y un aroma propio. Cuatro elementos y una bienvenida inmediata.

Clear the entrance and create an arrival ritual: warm light, a decorative mirror, a natural element and a signature scent. Four elements, and an instant welcome.

02

Exceso de *objetos* visibles

Too many objects on display

Cada objeto visible compite por la atención de tu cerebro. Cuando hay demasiados sin jerarquía visual, el sistema nervioso trabaja sin descanso para clasificarlos, y eso genera ansiedad inconsciente.

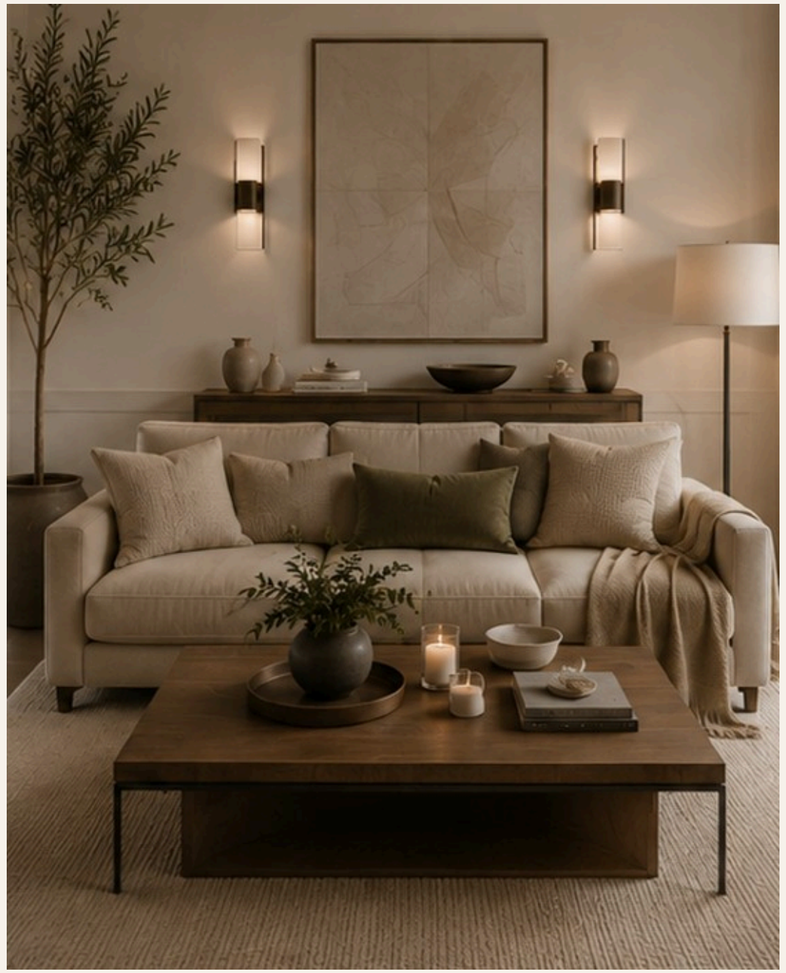
Every visible object competes for your brain's attention. When there are too many with no visual hierarchy, your nervous system works non-stop to sort them, and that creates unconscious anxiety.

- ¿Superficies saturadas de objetos sin propósito?
  Surfaces crowded with objects that serve no purpose?
- ¿Cosas guardadas que no usas hace 12 meses?
  Things stored away that you haven't used in 12 months?
- ¿Cables o aparatos electrónicos visibles en el espacio de descanso?
  Cables or electronics on show where you rest?

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution

REDUCIR *REDUCE*

EDITAR *EDIT*

RESPIRAR *BREATHE*

SIMPLIFICAR *SIMPLIFY*

Menos es más. Deja espacio para que tu mente descanse: cada objeto que se queda debe tener un propósito y un valor; el resto se guarda, se dona o se despide.

Less is more. Leave room for your mind to rest: every object that stays must have a purpose and a value; the rest is stored, given away or let go.

03

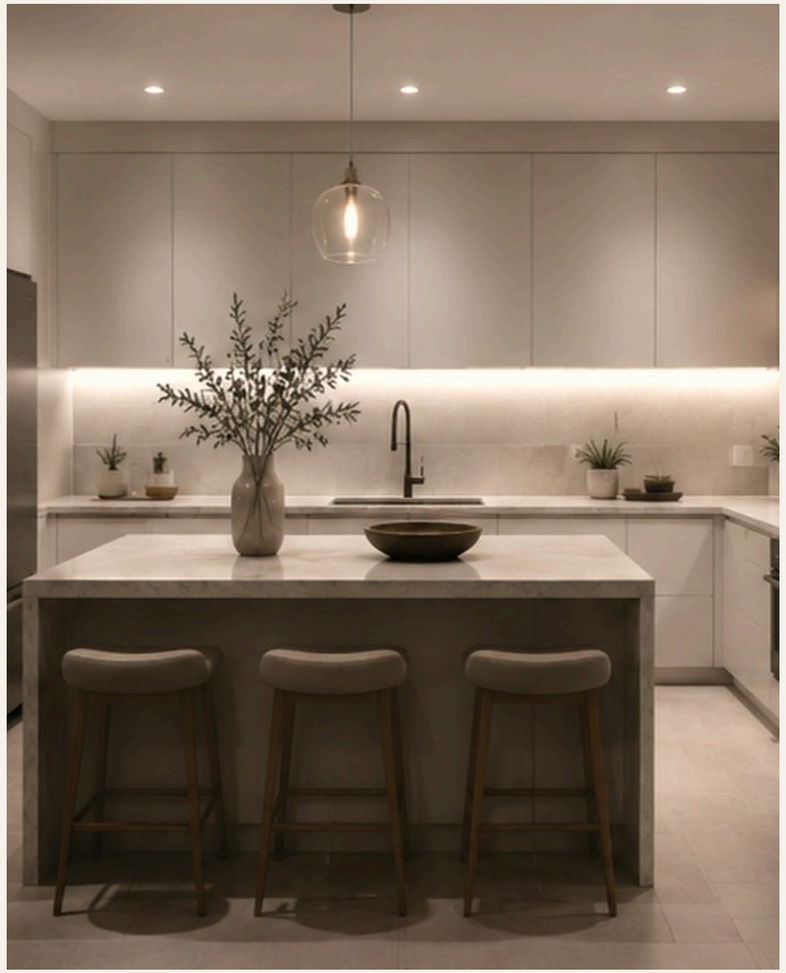
Luz *plana* y sin capas

Flat, single-layer lighting

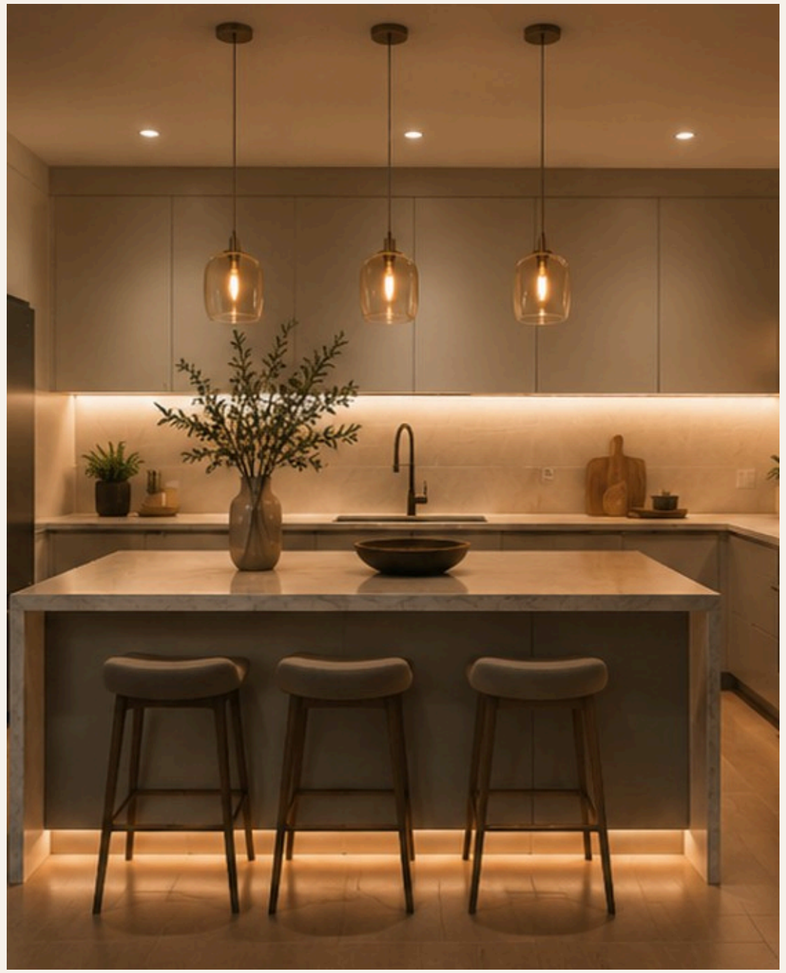
Una sola fuente de luz fría destruye la sensación de bienestar. La luz no solo ilumina: crea estados de ánimo. Y la mayoría de los hogares tiene una sola capa.

A single source of cold light destroys any sense of wellbeing. Light doesn't just illuminate: it creates moods. And most homes have only one layer.

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution

LUZ GENERAL
GENERAL LIGHT

LUZ AMBIENTAL
AMBIENT LIGHT

LUZ DE ACENTO
ACCENT LIGHT

LUZ CÁLIDA REGULABLE
WARM DIMMABLE LIGHT

Usa luz cálida, indirecta y en capas: general para ver, ambiental para habitar y de acento para emocionar. Combina varias fuentes para crear ambientes acogedores y funcionales.

Use warm, indirect, layered light: general to see, ambient to live in and accent to move you. Combine several sources to create spaces that feel welcoming and work well.

04

El dormitorio sin *propósito*

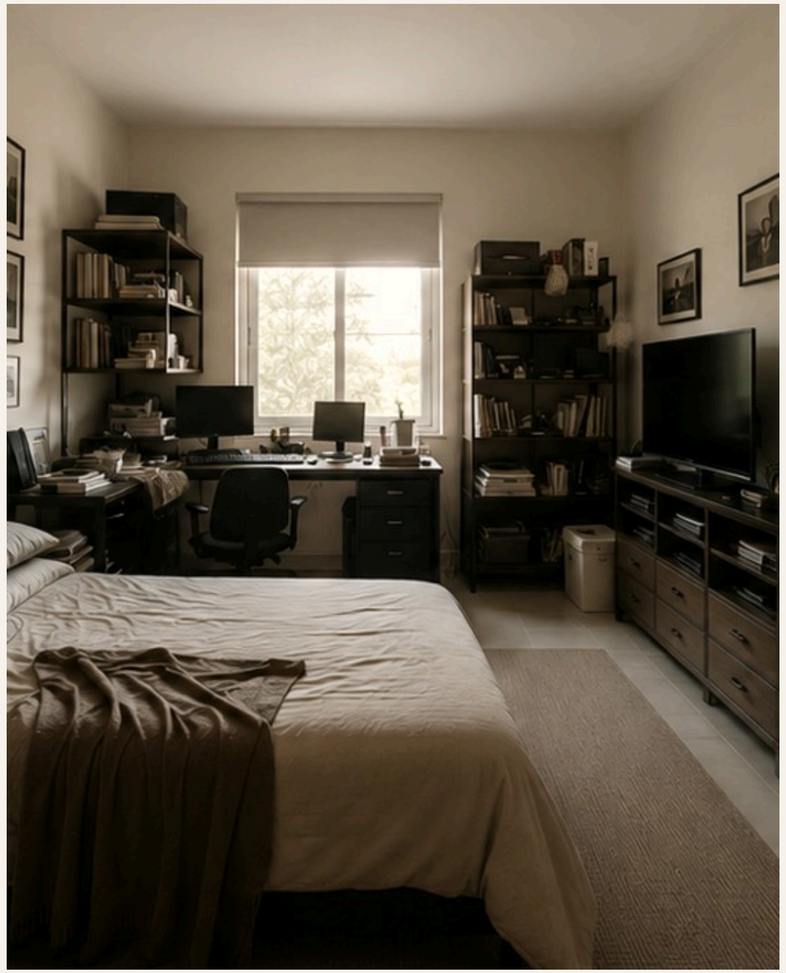
A bedroom without purpose

El dormitorio convertido en oficina, bodega y sala de cine. El cerebro no puede asociarlo con el descanso si lo usas para todo lo demás.

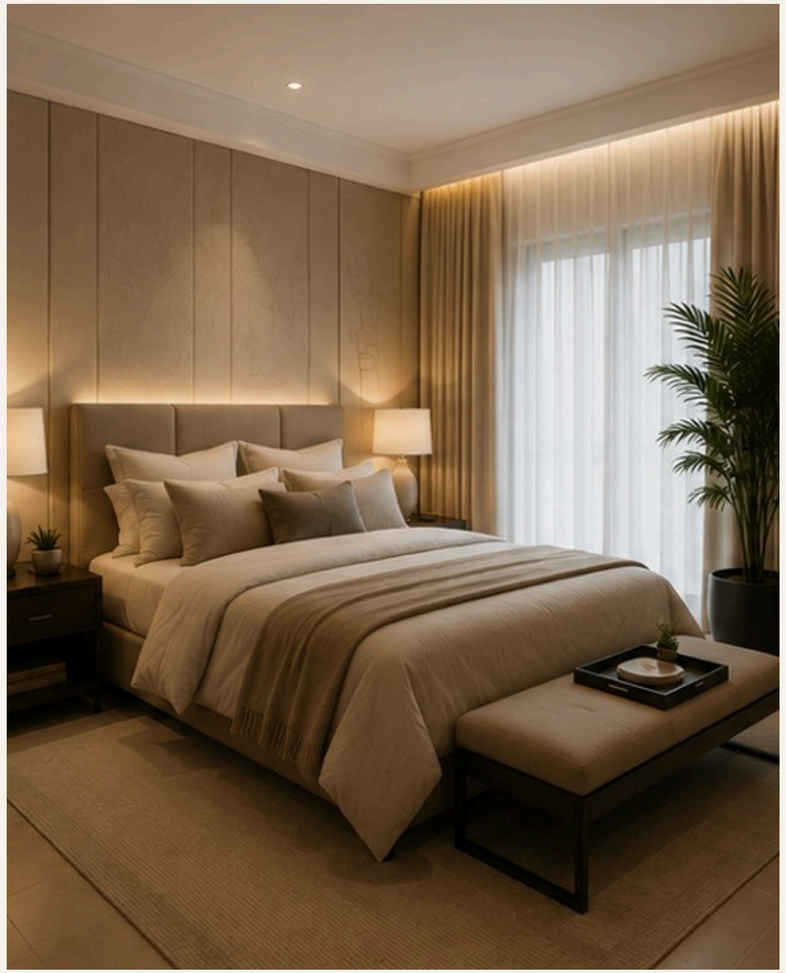
The bedroom turned into an office, a storeroom and a cinema. Your brain cannot link it with rest if you use it for everything else.

- ○ Sin televisor visible desde la cama
  No television visible from the bed
- ○ Sin escritorio ni trabajo en el dormitorio
  No desk and no work in the bedroom
- ○ Un aroma que el cerebro asocie con el sueño
  A scent your brain associates with sleep

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution

SIN TRABAJO
NO WORK

LUZ CÁLIDA REGULABLE
WARM DIMMABLE LIGHT

SIN PANTALLAS
NO SCREENS

TEXTILES SUAVES
SOFT TEXTILES

AROMA Y SILENCIO
SCENT & SILENCE

Devuélvele al dormitorio un solo propósito: descansar. Saca el trabajo y las pantallas, usa luz cálida regulable y textiles suaves, y elige un aroma que tu cerebro asocie con el sueño.

Give your bedroom back a single purpose: rest. Take out work and screens, use warm dimmable light and soft textiles, and choose a scent your brain links with sleep.

05

Colores que generan tensión

Colours that create tension

Los contrastes agresivos y la saturación excesiva activan el sistema nervioso sin que lo notes. El color es el lenguaje emocional del espacio.

Harsh contrasts and excessive saturation stir up your nervous system without you noticing. Colour is the emotional language of a space.

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution



BEIGE ARENA
SAND BEIGE
Calma · *Calm*



VERDE SALVIA
SAGE GREEN
Equilibrio · *Balance*



TERRACOTA SUAVE
SOFT TERRACOTTA
Calidez · *Warmth*



DORADO CHAMPAÑA
CHAMPAGNE GOLD
Lujo · *Luxury*



AZUL PIZARRA
SLATE BLUE
Confianza · *Trust*

Elige una paleta de tonos suaves y naturales que transmitan calma y armonía visual. Usa los colores intensos solo como acento, nunca como fondo.

Choose a palette of soft, natural tones that convey calm and visual harmony. Keep intense colours as accents, never as backgrounds.

06

Sin *naturaleza* en el espacio

No nature in the space

Las plantas reducen el cortisol y mejoran la percepción de bienestar. La textura de la madera natural, el sonido suave del agua, el verde estratégico: la conexión con la naturaleza activa el sistema nervioso parasimpático, y está documentado.

Plants lower cortisol and improve how we perceive wellbeing. The texture of natural wood, the gentle sound of water, greenery placed with intent: connecting with nature activates the parasympathetic nervous system, and the evidence is there.

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution

PLANTAS — *PLANTS*

MADERA NATURAL — *NATURAL WOOD*

AGUA — *WATER*

LUZ NATURAL — *DAYLIGHT*

PIEDRA Y FIBRAS — *STONE & FIBRES*

Integra plantas, madera, piedra, fibras naturales y luz del día. Tu cuerpo necesita naturaleza para sentirse bien.

Bring in plants, wood, stone, natural fibres and daylight. Your body needs nature to feel well.

07

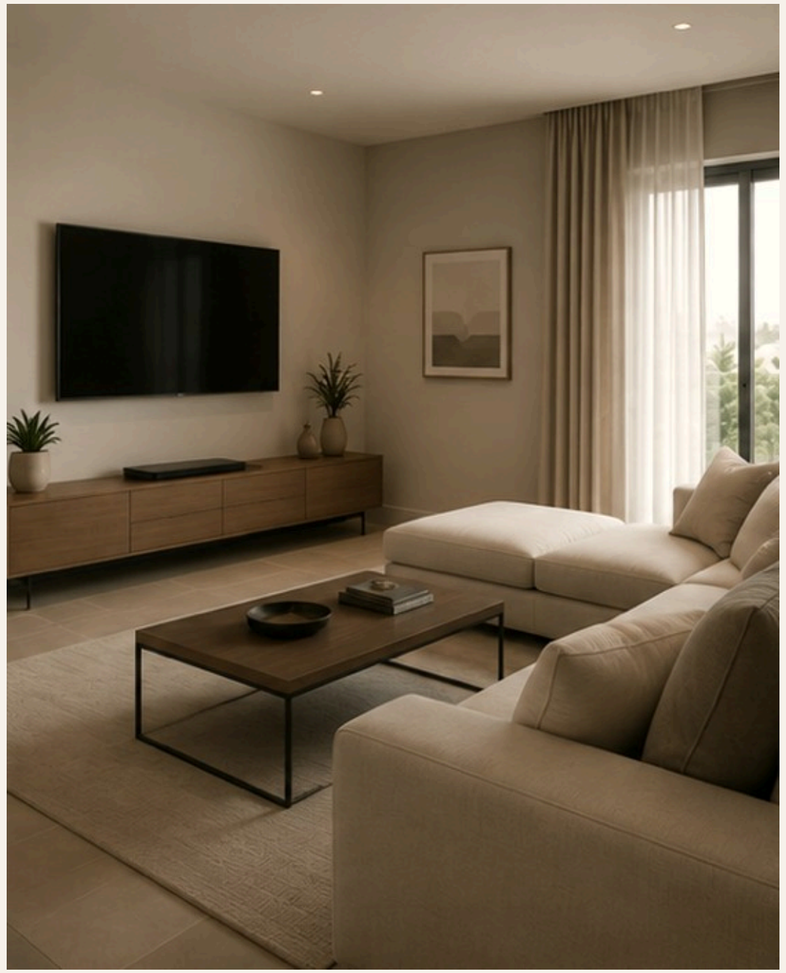
Espacios sin *identidad* propia

Spaces without an identity of their own

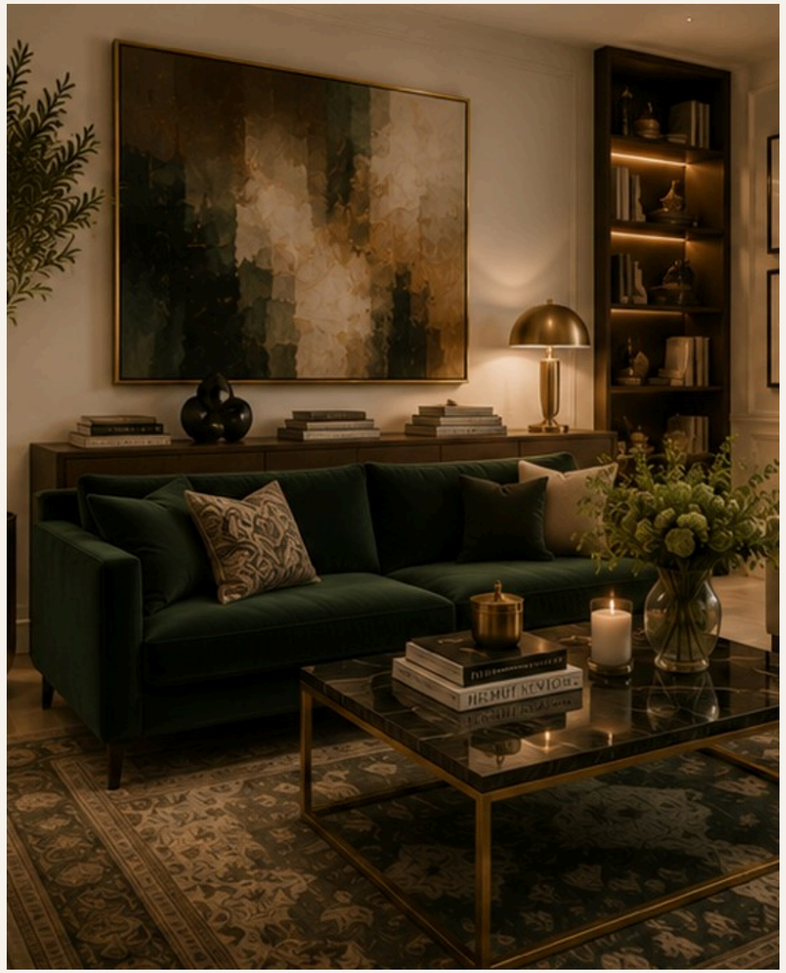
Un hogar que podría pertenecer a cualquier persona no genera apego emocional. La psicología ambiental documenta que las personas desarrollan vínculos reales con los espacios que las reflejan.

A home that could belong to anyone creates no emotional attachment. Environmental psychology shows that people form real bonds with the spaces that reflect who they are.

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution

- ARTE CON SIGNIFICADO — *MEANINGFUL ART*
- OBJETO CON HISTORIA — *AN OBJECT WITH A STORY*
- COLOR ELEGIDO CON EL CORAZÓN — *A COLOUR CHOSEN BY HEART*
- RECUERDO DE VIAJE — *A TRAVEL KEEPSAKE*

Rodéate de piezas que cuenten tu historia: una obra que te emocione, un objeto heredado, un recuerdo de viaje. Pequeños objetos personales que no decoran, sino que evocan un recuerdo, una emoción, una sonrisa.

Surround yourself with pieces that tell your story: a work of art that moves you, an inherited object, a keepsake from your travels. Small personal things that don't decorate, but evoke a memory, a feeling, a smile.

08

Muebles mal *proporcionados*

Poorly proportioned furniture

Los muebles muy grandes o muy pequeños para el espacio generan incomodidad y desequilibrio.

Furniture that is too large or too small for the space creates discomfort and imbalance.

> *"El mueble más poderoso no es el más grande. Es el que está perfectamente calibrado."*
>
> *"The most powerful piece of furniture is not the largest. It is the one that is perfectly calibrated."*

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE

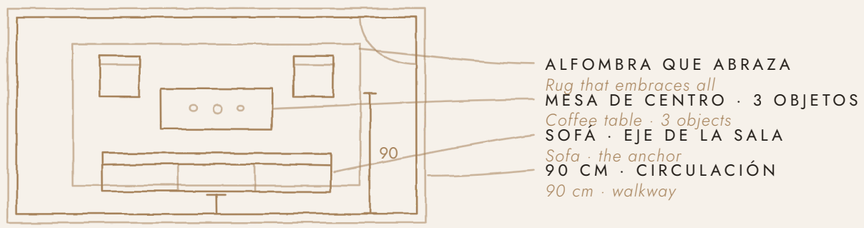


SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution



Respeta las proporciones. El sofá es el eje de la sala; una alfombra lo bastante grande para abrazar todo el mobiliario le da unidad; sobre la mesa de centro, solo tres objetos. Deja al menos 90 cm de paso para una circulación cómoda y fluidez visual.

Respect proportion. The sofa anchors the living room; a rug large enough to embrace all the furniture brings it together; on the coffee table, just three objects. Leave at least 90 cm of walkway for easy movement and visual flow.

09

Sin un espacio *solo para ti*

No space that is yours alone

Toda mujer necesita un espacio dentro de su propio hogar que sea exclusivamente suyo. No el dormitorio compartido. No la cocina de todos. Un rincón donde el cuerpo sepa que puede soltar.

Every woman needs a space in her own home that is hers alone. Not the shared bedroom. Not the family kitchen. A corner where her body knows it can let go.

> *"El espacio que cuida a la mujer que cuida a todos no es egoísmo. Es sostenibilidad."*
>
> *"A space that cares for the woman who cares for everyone is not selfishness. It is sustainability."*

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution

- BUTACA CÓMODA — *COMFORTABLE ARMCHAIR*
- LÁMPARA DE LECTURA — *READING LAMP*
- MANTA SUAVE — *SOFT THROW*
- PLANTA — *PLANT*
- LIBRO O DIARIO — *BOOK OR JOURNAL*

Elige un rincón cómodo solo para ti, con elementos que te relajen y alimenten el alma: una butaca, una luz cálida, una manta y algo que te inspire.

Choose a comfortable corner that is yours alone, with things that relax you and nourish your soul: an armchair, warm light, a throw and something that inspires you.

10

Creer que el *lujo* depende del dinero

Believing luxury depends on money

El verdadero lujo es paz, tiempo, orden, bienestar y belleza. Ninguno tiene precio de etiqueta. El lujo que sana no se compra en una tienda: se diseña con consciencia.

True luxury is peace, time, order, wellbeing and beauty. None of them carries a price tag. Luxury that heals isn't bought in a shop: it is designed with awareness.

ERROR / MISTAKE — ANTES · BEFORE



SOLUCIÓN MPI™ / MPI™ SOLUTION — DESPUÉS · AFTER



Solución MPI™

MPI™ Solution

PAZ *PEACE* + TIEMPO *TIME* + ORDEN *ORDER* + BIENESTAR *WELLBEING* + BELLEZA *BEAUTY*

No se trata de cuánto inviertes, sino de con cuánta intención lo haces. Elige cada elemento no por su precio, sino por lo que despierta en ti. Diseñar con consciencia es el mayor privilegio.

It isn't about how much you invest, but how much intention you bring. Choose each element not for its price, but for what it awakens in you. Designing with awareness is the greatest privilege.

¿Cuánto *bienestar* tiene tu hogar?

How much wellbeing does your home hold?

Califica del 1 al 10 el bienestar que te genera cada espacio. Rodea el número que sientas, sin pensarlo demasiado.

Rate from 1 to 10 the wellbeing each space gives you. Circle the number you feel, without overthinking it.

RESULTADO / RESULT

Todo espacio por debajo de 7 tiene una oportunidad de transformación según el Método MPI™.

Any space scoring below 7 holds an opportunity for transformation through the MPI™ Method.

HAZLO INTERACTIVO / TRY IT ONLINE
thempistudio.com/lujoquesana/test →

ESPACIO / SPACE	BIENESTAR / WELLBEING · 1–10	PUNTAJE / SCORE
Entrada *Entrance*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	____ / 10
Dormitorio *Bedroom*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	____ / 10
Sala de estar *Living room*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	____ / 10
Cocina *Kitchen*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	____ / 10
Oficina / estudio *Office / study*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	____ / 10
Rincón personal *Personal corner*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	____ / 10

Método *MPI*™

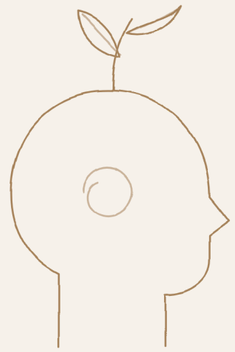
The MPI™ Method

¿Cómo quiero *sentirme* aquí?

How do I want to feel here?

El Método MPI™ se activa con una sola pregunta: ¿cómo quiero sentirme aquí? No qué apariencia tendrá el espacio, sino qué emociones despertará al vivirlo. Esa pregunta ordena todo el proceso creativo: es una brújula que guía cada elección de diseño.

The MPI™ Method begins with a single question: how do I want to feel here? Not what the space will look like, but what emotions it will awaken as you live in it. That question shapes the whole creative process: it is a compass that guides every design choice.



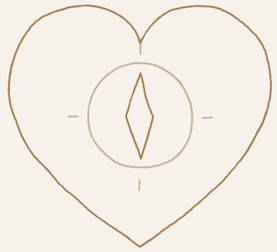
M

Mindset

MENTALIDAD

Tu forma de entender el espacio y de relacionarte con él.

The way you understand your space and relate to it.



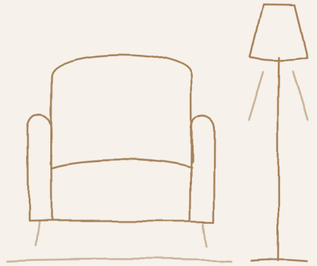
P

Purpose

PROPÓSITO

Lo que anhelas sentir cada vez que estás aquí.

What you long to feel every time you are here.



I

Interior Design

DISEÑO INTERIOR

El diseño como materialización de ese deseo.

Design as the embodiment of that desire.

SEMANA 1 / WEEK 1

Tu plan de *acción*

Your action plan

Seis gestos sencillos para empezar hoy. Ninguno requiere obra ni grandes inversiones: solo intención.

Six simple gestures to begin today. None of them needs building work or a big budget: only intention.

01	02	03	04	05	06
					
Despeja la entrada por completo. Solo lo imprescindible. *Clear the entrance completely. Only the essentials.*	Añade una lámpara cálida donde no hay ninguna. *Add a warm lamp where there is none.*	Retira el televisor del dormitorio o cúbrelo por la noche. *Take the television out of the bedroom, or cover it at night.*	Pon una planta en el espacio donde más tiempo pasas. *Place a plant where you spend the most time.*	Elige un aroma y úsalo en toda la casa durante 7 días. *Choose a scent and use it throughout your home for 7 days.*	Entra a tu casa como si fuera la primera vez. ¿Qué sientes? *Walk into your home as if for the first time. What do you feel?*

EL SIGUIENTE PASO / THE NEXT STEP

¿Lista para ir más *profundo*?

Ready to go deeper?

Esta guía es el primer paso. El libro Lujo que Sana™ trae todos los capítulos, el Método MPI™ en detalle, el plan de 30 días y los gráficos de bienestar de cada espacio de tu hogar.

This guide is the first step. The book Lujo que Sana™ brings you every chapter, the MPI™ Method in detail, the 30-day plan and the wellbeing charts for every space in your home.



Todos los capítulos

Every chapter

Ciencia del hogar · Pilares · Espacios · Método MPI™

Home science · Pillars · Spaces · MPI™ Method



Plan de 30 días

30-day plan

Una acción diaria concreta para cualquier presupuesto

One concrete daily action for any budget



Bilingüe

Bilingual

Español e inglés · Colombia, Reino Unido e internacional

Spanish and English · Colombia, the UK and beyond

EL LIBRO / THE BOOK

Lujo que *Sana*™

by María Paz

Próximamente

COMING SOON

$149.000 COP | £29

Precio de lanzamiento · PDF premium bilingüe

Launch price · Premium bilingual PDF

LISTA DE ESPERA / WAITING LIST

Sé la primera en saber cuándo sale el libro: al descargar esta guía ya estás en la lista.

Be the first to know when the book is out: by downloading this guide, you're already on the list.

María Paz INTERIORS

UNA PUBLICACIÓN DE MPI STUDIO BY MARÍA PAZ
@MARIAPAZINTERIORS

Arquitecta · Diseñadora de interiores de lujo · Certificada en Primeros Auxilios en Salud Mental (UK) y Home Staging (UK)

Architect · Luxury interior designer · Certified in Mental Health First Aid (UK) and Home Staging (UK)