

**Vyhodte vše
nepotřebné**

Při velkém úklidu odstraňte z bytu všechny věci, které dlouho nepoužíváte. Nezapomeňte také na oblečení, které již nenosíte. Všechno nepotřebné rozdejte nebo věnujte na charitu. Ve vyhazování věcí buďte nemilosrdní a zbavte se všeho, co už nepotřebujete. Vytvoříte tak prostor pro příliv nové svěží energie.

**1 Nepořádek vám
vysává energii 2**

Základem pro harmonizaci energie v bytě je pečlivý úklid. Nepořádek na nás působí negativně a vyčerpává nás. Vymeťte prach ze všech koutů a rohů. Prach na květinách otřete zvlhčeným hadříkem. Zkontrolujte nádoby v kuchyni a vyřaďte všechno, co je popraskané nebo otlučené. Krása je nejlepší cestou k přilákání pozitivní zdravé životní síly.



15 rad



pro vaše zdraví podle feng shui

Děsí vás uklízení? Připravili jsme pro vás zajímavý přehled, jak si snadno můžete vyčistit byt od negativních energií, posílit zdraví a vitalitu. Podle tradice feng shui je oblast zdraví a duševní pohody považovaná za jednu z nejdůležitějších.

**Rozjasněte svůj
byt 3**

Při úklidu byste neměli zapomenout umýt všechna okna. Je třeba, aby do místností propouštěla co nejvíce slunce. Zvýšenou péči věnujte také čištění zrcadel.

**Pořídte si nové
doplňky bytu 4**

Tradičními symboly pro podporu zdraví, dlouhověkosti a harmonického života jsou ochránci Cchi Lin nebo Psi Fu.

**Starejte se dobře o své květiny 5**

Východní část bytu je také ideální pro umístění pokojových rostlin. Vždy dbejte o jejich zdraví, dostatečnou výživu a včas odstraňujte veškeré odumřelé listy. Uhynulou rostlinu nahraďte co nejdříve novou.

**Kde u vás
vychází slunce? 6**

Tradice říká, že zdraví každého člověka silně ovlivňuje východní část jeho bytu. Ujistěte se, že v něm není nepořádek nebo něco škodlivého. Na východ umístěte předměty v zelené, černé nebo tmavě modré barvě. Zavěste tam obrazy jezer nebo stromů. Je to ideální místo, kde umístit fontánu nebo akvárium.

**Ložnice
- oáza klidu 7**

Také se vyvarujte spánku pod šikmými stropy nebo policemi. Podle feng shui stlačují vaši osobní energii a můžou způsobovat bolesti hlavy, neklid a nespavost. Pokud se této pozici nemůžete vyhnout, zavěste na šikminu (ale ne přímo nad lůžko) zvonkohru s dutými trubicemi, která napomůže posílení energie. Nikdy nespěte přímo pod trámem. Je-li to nevyhnutelné, zavěste nad něj dvojici bambusových fléten.

ng shui



Barvy léčí 8

Aktivujte svůj domov záplavou svěžích barev. Dejte na sedací soupravu nové barevné polštářky, na stůl ubrus nebo prostírání ve svěžích barvách.

Přísun energie 9

Nezapomeňte využít nabídky čerstvého ovoce a zeleniny. Jezte saláty, pijte očistné čaje a naplňte své tělo až po okraj vitamíny a svěží jarní energií.

Neodpočívajte v blízkosti 14

Elektronika, jako je televize, radiobudík, mobil, záznamník nebo elektrická příkrývka, vyzařuje elektrosmog, který může narušovat zdraví. Pokud se některého z těchto předmětů nemůžete vzdát, dbejte na to, aby byly od vás minimálně dva metry.

ZDRAVÉ FENG SHUI

- ✓ Podle tradice feng shui najdete oblast zdraví ve východní části vašeho domova.
- ✓ Přísluší jí zelená barva a prvek dřevo. Místnost vymalovaná dozelena v kombinaci s přírodními dřevěnými prvky je přímo ideálním léčivým prostředím.
- ✓ Z ročních období se ke zdraví přiřazuje jaro – je to období růstu, rozvoje, kreativity, zdraví, síly a všeho nového.



Pořídte si křišťály 15

Dejte pozor na ostré rohy nebo ostny, které by na vás mohly mffit během spánku. Zavěste křišťál feng shui proti vyčnívajícimu rohu, zamezíte tak šíření negativní energie.



Více informací na www.fengshui-interiery.cz

Ložnice není skladiště 10

Pro vaše zdraví je mimořádně důležitý stav vaší ložnice, na něm závisí kvalita spánku. Neberte si proto žádnou práci do místnosti, kde spíte. Nepatří sem notebook ani žehlicí prkno. Takové předměty nám podvědomě připomínají povinnosti a narušují kvalitu spánku.

Otevřete svůj prostor světlu a vzduchu 12

Dostatek světla vám zlepší náladu, dodá pozitivní energii a pomůže proti depresím. V čerstvém vzduchu je mnohonásobně více pozitivních iontů, které nám dávají sílu, léčí a omlazují organismus než ve vnitřních prostorách bytů. Využijte proto příjemné jarní počasí a jděte na procházku nebo si venku zacvičte. Mimořádně prospěšná je procházka lesem nebo okolo řeky.

Dbejte na umístění postele 11

Spánkem trávíte třetinu života, a proto je ložnici vhodné věnovat pozornost. Vymalujte uklidňujícími barvami, nedoporučuje se červená nebo oranžová. Nikdy nedávejte postel ke stěně, z jejíž druhé strany je toaleta nebo odpad. Podle feng shui to znamená, že riskujete své zdraví. Ideální umístění postele je diagonálně naproti dveřím.

Pozvěte domů přírodu 13

Kupte si květiny a projasněte svůj domov jejich něžnou svěží energií.

