

Urządzanie sypialni zgodnie z zasadami feng shui:

GDZIE POWINNA ZNAJDOWAĆ SIĘ SYPIALNIA?

Najważniejszym aspektem jest odizolowanie tego pomieszczenia – powinno znajdować się z dala od innych pomieszczeń, po to, żeby mieć jak najwięcej ciszy i spokoju. Powinno się unikać sypialni na poddaszu. Najlepszym rozwiązaniem będzie aranżacja sypialni w zachodniej części domu – dzięki temu unikniemy przesadnego światła. Pomieszczenie powinno być przestronne.

RODZAJ ORAZ MIEJSCE ŁÓŻKA

Opierając się na filozofii feng shui meble, a w szczególności łóżko, w naszej sypialni powinno być wykonane z naturalnych materiałów – drewna, metalu lub bambusa. Przede wszystkim łóżko nie powinno skrzypieć – jest to bardzo rozpraszające i denerwujące, szczególnie w sytuacjach intymnych. Warto zwrócić uwagę na rodzaj łóżka. Powinno być na nóżkach, by zapewnić przestrzeń pod łóżkiem. Jest to bardzo ważne, ponieważ umożliwia to tzw. Energii Chi na swobodny przepływ. Również materac powinien być wykonany z naturalnych materiałów. Definitywnie pozbywamy się podwójnych materaców – kojarzą się z rozdzieleniem małżonków, co zdecydowanie negatywnie wpływa na relacje między nimi. Twardość oraz wielkość materaca dobiera się indywidualnie – najważniejsze jest to, aby był wygodny, a spanie na nim sprawiało przyjemność.

Zagłówek łóżka powinien być oparty o ścianę, gdyż ściana, jako symbol stabilności, daje poczucie oparcia. Ważne jest jednak, aby ściana, o którą oparty jest zagłówek, nie zawierała żadnych rur.

Gdy już mamy wybrane odpowiednie łóżko oraz materac powinniśmy umiejętnie wybrać miejsce, w którym zostanie ono postawione. Zgodnie z feng shui łóżko nie może być ustawione pod skosami lub belkami. Niewskazane są również

półki wiszące nad łóżkiem. Przestrzeń nad łóżkiem powinna być pusta- oznacza to brak ucisku na śpiących oraz wpływa na korzystny przepływ energii. Łóżko nie powinno być ustawione naprzeciwko drzwi wejściowych, ponieważ jest to tak zwana pozycja trumienna. Nie wskazane jest również ustawienie łóżka w linii drzwi-okno. W miarę możliwości łóżko należy ustawić jak najdalej od okna, ponieważ promienie słoneczne zakłócają nasz sen. Zasady feng shui pomagają nam również w lepszych wynikach w różnych sferach życia. Na przykład, ludzie marzący o własnym biznesie powinni ustawić łóżko tak, by głowa skierowana była na wschód. Ci, którzy nastawieni są na kariery zawodowe lub skupienie na swojej pracy, powinni ustawić łóżko w stronę południową. Północ będzie odpowiednia dla tych, którym zależy na spokoju, natomiast zachód odpowiada za przepływ energii w sferze miłosnej.

KOLORYSTYKA

Kolory bardzo wpływają na nasz humor, samopoczucie oraz postrzeganie świata. Na pewno każdy z nas ma swój ulubiony kolor. Czy jednak powinniśmy się kierować swoim gustem lub ulubionym kolorem przy wyborze farby lub ogólnej kolorystyki wnętrza sypialni? Zdecydowanie nie. Po raz kolejny z pomocą przychodzi nam feng shui. Sypialnia powinna wprowadzać nas w stan wyciszenia, relaksu, dawać ukojenie po ciężkim dniu, a zatem kolory nie powinny być jaskrawe ani agresywne. Najlepszym wyborem będzie gama barw zbliżona do koloru ludzkiej skóry, czyli odcienie beżu, bieli.

Bardzo eleganckimi, ale również idealnie nadającymi się do sypialni są kolory takie jak łososiowy, brzoskwiniowy lub odcienie brązu. W takiej kolorystyce każdy będzie czuć się bezpiecznie oraz błogo. Definitywnie powinniśmy zrezygnować z żółtego koloru ścian, który symuluje oraz pobudza nasz mózg. Przy doborze koloru ścian pomocna będzie również zasada pięciu żywiołów. Dla miłośników żywszych barw jest jednak dobra wiadomość. Kolor dodatków możemy dobrać według własnego gustu oraz upodobań. Warto jednak przeanalizować znaczenie kolorów, które będą znajdować się w najważniejszym dla nas miejscu. Każdy z kolorów warto również „dawkować” z umiarem.

OŚWIETLENIE

Jeśli chodzi o źródła światła w naszej sypialni powinniśmy postawić na światło sztuczne. Światło słoneczne źle wpływa na nasz sen oraz pobudza. Dobrym rozwiązaniem jest korzystanie z kilku źródeł światła. Ważne jest jednak, żeby światło było przytłumione, rozproszone. Również świece stworzą niepowtarzalny klimat, który z pewnością pomoże ukoić nerwy po ciężkim dniu.

TEKSTYLIA

Bardzo często ludzie nie zwracają uwagi na szczegóły takie jak pościel, kolor zasłon, poduszki czy koce. Jest to bardzo dużym błędem, ponieważ najmniejsze rzeczy biorą największy udział w tworzeniu magii i klimatu naszego azylu. Kolor poszczególnych tekstyliów jest oczywiście dowolny, wszystko zależy od naszego gustu. Jedną z najważniejszych tkanin znajdujących się w sypialni jest oczywiście pościel. Powinna być ona miła w dotyku, ładna oraz z dobrego jakościowo materiału. Porady dotyczące doboru odpowiedniej poduszki i materaca znajdują się w dalszej części poradnika. Miękki dywan lub wykładzina, duża ilość poduszek na łóżku – te rzeczy sprawiają, że pomieszczenie staje się ciepłe i przytulne, a co za tym idzie, bardzo intymne i osobiste. Dobrym pomysłem będzie zastosowanie ciemnych zasłon lub rolet, czy też żaluzji – ochronią nas przed niechcianym światłem słonecznym. Najkorzystniejsze będzie używanie tekstyliów wykonanych z naturalnych materiałów.

OZDOBY

Poprzez nasze otoczenie wyrażamy swój charakter – warto jest więc zatem udekorować naszą sypialnię roślinami lub osobistymi dodatkami. Ramki ze zdjęciami rodziny, z podróży, czy też inne zdjęcia przedstawiające szczęśliwe chwile w naszym życiu będą strzałem w dziesiątkę. Figurki bądź inne przedmioty, które związane są z hobby lub z rzeczami, które są dla nas pozytywne również korzystnie wpłyną na klimat tego pomieszczenia. Nie należy jednak przesadzać z ich nadmiarem. Jeśli chodzi o wieszanie ozdób bądź

obrazów na ścianie, to warto wybrać jedną, na której znajdą się wszystkie nasze „skarby”. Obrazy umieszczone w sypialni powinny działać kojąco na nasze zmysły. Kolejnym świetnym elementem wystroju wnętrz jest lustro, które do sypialni nadaje się wręcz idealnie. Jest ono jednym z ważniejszych elementów wystroju wnętrz według filozofii feng shui- przyciąga energię, ułatwia jej przepływ. Ten przedmiot jest również ze względów estetycznych, ponieważ optycznie powiększa pomieszczenie oraz rozprasza światło. Jego ustawienie jest jednak bardzo ważne – nie może wisieć nad łóżkiem ani znajdować się naprzeciwko niego, ponieważ może odbijać energię chi, która może przeszkadzać nam w spaniu. Jeśli jednak bardzo zależy nam na tym, żeby lustro znalazło się naprzeciwko łóżka, to możemy po prostu zasłaniać je na czas snu. Warto zwrócić uwagę na rodzaj lustra - wklęsłe przyciągają do nas energię chi, a lustra wypukłe rozpraszają sha. Kształt lustra jest bez znaczenia – wszystko zależy od naszych upodobań. Dodatkową zaletą lustra w sypialni jest jego wpływ na życie intymne – pobudza zmysły i wyobraźnię partnerów.

Zbawienny wpływ na ludzkie samopoczucie mają rośliny – ich kolor, szczególnie zielony, wsporniale wpływa na nasze samopoczucie, wycisza i uspokaja. nastawienie do życia. Nie bez przyczyny mówi się, że zielony jest kolorem nadziei – obecność roślin wprowadza w nas nastrój spokoju, poprawia nasze nastawienie do życia oraz daje siłę do działania. Najlepszym i najpiękniejszym rozwiązaniem są kwiaty cięte. Należy jednak pamiętać, aby wyrzucić je, gdy tylko są zwiędłe. Jest to bardzo ważne, ponieważ takie kwiaty przyciągają złą energię. Zabronione jest stawianie w sypialni kwiatów sztucznych i suszonych – one również wabią złą, martwą energię. Kwiaty, które najlepiej przyciągają dobrą energię chi, to kwiaty doniczkowe. Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby ilość roślin w sypialni nie była zbyt duża – sypialnia służy do wyciszenia się, a nadmiar kwiatów spowoduje efekt odwrotny. Przedmiotami, które zwiększają energię chi są również różnego rodzaju dzwonki, wentylatory, czy inne wprawione w ruch rzeczy.

Czego unikać w sypialni?

1. Bałagan – przyciąga negatywną energię oraz utrudnia przepływ energii Chi. Sypialnia powinna być często sprządana, a w szafach powinien panować ład i porządek. Dobrym pomysłem jest również pozbycie się niepotrzebnych przedmiotów i ubrań.
2. Sprzęty elektroniczne – zakłócają one przepływ energii, dlatego warto zrezygnować z telewizora, czy też laptopa w miejscu naszego odpoczynku.
3. Stare i uszkodzone przedmioty – blokują dobrą energię.

Przedmioty lub zdjęcia należące do osób zmarłych – mogą zaburzać nasz spokój, ponieważ podświadomie możemy odczuwać obecność tych osób.