



FENG SHUI LIVING

7 steg til et ryddigere hjem

Nina Wolther

Innhold

03 Feng Shui & ROT

04 Hva er rot?

05 Forskjellige typer rot

06 Rot og konsekvenser

07 Hvordan bli kvitt rot

09 Wabi Sabi

10 Sjekkliste

I. Feng shui og rot

"Fengshuiliving ser alt som en helhet. Det indre, det ytre og det som omgir oss. Alt henger sammen som usynlige vibrerende tråder i en vev."

Nina



Feng shui betyr vind og vann og er den urgamle kinesiske kunsten å balansere en positiv energiflyt inn i hjemmet og på arbeidsplassen for å skape god helse, harmoni og velstand. Vi omgir oss med en usynlig dynamikk. Denne dynamikken trenger å flyte fritt.

Hvis hjemmet eller arbeidsplassen flyter over av ting som er ustrukturert kan vi ikke får en sunn energiflyt til å sirkulere.

Vår ytre verden er et speil av den indre, og kan vi ikke gi slipp på ting, enten det er et klesskap som er fullt av klær som aldri blir brukt, bøker som aldri blir lest, pyntegjenstander som bringer inn irritasjon og støv eller papirer som flyter over, har også vanskelig for å gi slipp på sine uhensiktsmessige mentale og følelsesmessige mønstre.

2. Hva er rot?

*"Energi kan aldri forsvinne,
bare gå over i en annen form,
dette er fysikkens første lov."*

Nina

Hvis vi vil bli kvitt rot må vi først forstå hva rot er. Rot på engelsk er clutter, som stammer fra det middelengelske ordet "clotter" som betyr å koagulere. Koagulere betyr å stivne. Har vi for mye rot rundt oss vil vi lett stivne mentalt, følelsesmessig, karrieremessig og spirituelt.

Har vi for mange ting vil energien i hjemmet vårt stagnerer med det resultatet at hjemmet vårt, der vi skal hvile og samle overskudd tapper oss for energi.

Samme gjelder på arbeidsplassen. Der skal tanken være klar og fokusert på arbeidsoppgaven, ikke bli distraheret av rot. Du trenger støttende omgivelser for å være fokusert. Alt henger sammen. Som russiske dukker har vi lag på lag. Hjemmet er en forlengelse av kroppen. Arbeidsplassen speiler karrieren din.



3. Forskjellige typer rot?

Det finnes mange forskjellige former for rot, og vi kan dele det opp i forskjellige kategorier. I hjemmet kan vi dele det inn i:

- Ting du ikke bruker eller bryr deg om.
- Ting som ligger og slenger.
- For mange ting på for liten plass.
- Alt som er uferdig.
- Andres ting.



4. Rot og konsekvenser

- Rot får deg til å bli trett og apatisk.
- Rot holder deg fast i fortiden.
- Rot kan påvirke din kroppsvekt.
- Rot kan gjøre at du skammer deg.
- Rot kan gjøre at du utsetter ting.
- Rot kan gjøre deg deprimert.
- Rot kan skape uønsket symbolikk.
- Rot kan legge en demper på livsgleden.
- Rot kan gjøre deg forvirret.

Som du ser er det mange konsekvenser å ha det rotete. Det er viktig å IKKE klandre seg selv. ALLE gjør så godt de kan, nå har du lært noe nytt og du kan gjøre det annerledes. Tenk på konsekvensene du får hvis du IKKE setter i gang tiltak, hva koster det deg? Start i det små. Store endringer skjer fordi du gjør små tiltak på en daglig basis.



5. Hvordan bli kvitt rot?

Rot tiltrekker seg rot, sånn er det bare.

Nina

Alt starter med en bevissthet. Tenk hvor lang tid du har brukt på å samle på rot. Du må starte en endringsprosess. Husk at dine ting snakker til underbevisstheten – hele tiden. De avgir energi som enten løfter deg eller svekker deg i din hverdag. Strek deg mot å omgi deg med ting som løfter deg. Når energien i hjemmet ditt blir løftet så blir livet ditt løftet.

Gå gjennom hjemmet ditt rom for rom og spør deg selv – symboliserer dette noe jeg vil tiltrekke meg i livet mitt? Hvis ikke kan du selge det, gi det bort eller kaste det.

Dette høres lett ut ikke sant? Lett men ikke enkelt. Å kvitte seg med ting trigge dype underliggende overlevelses mekanismer.



*"Ikke ha noe i ditt hjem som du ikke
vet er nyttig eller synes er vakkert."*

William Morris

Stat med det du ikke har brukt de siste 12 månedene. Hvis du ikke har brukt noe på et år, er det stor sannsynlighet for at du aldri kommer til å bruke det igjen. Her er 10 spørsmål du kan spørre deg selv om når det gjelder ting du synes det er vanskelig å kvitte deg med. Men helt ærlig, hvis du er i tvil er det klart for å gå. Du vet veldig godt hva du 100% sikkert vil ha. Vær snill mot deg selv. Er du i tvil kan du bruke disse spørsmålene. (siste siste ligger de på en side du kan printe ut og ha med deg i ryddeprosessen).

1. Bruker jeg dette regelmessig?
2. Hvis ikke – elsker jeg det?
3. Er det andres forventninger som gjør at jeg vil holde på det?
4. Holder på dette fordi jeg tror jeg skal elske det?
5. Er dette en «just in case» ting?
6. Har jeg flere av denne? Hvor mange trenger jeg?
7. Kan noe annet gjøre samme jobben?
8. Er det ødelagt og på – tenkt å fikse en dag lista?
9. Er dette verdt tiden jeg bruker på å rengjøre / lagre det ?
10. Kan jeg bruke denne plassen til noe annet?

Husk: Det viktige er å få ting ut av hjemmet, ikke flytte problemet til et annet rom. Du vil bli forundret nå du ser hvor mye plass ubrukte ting okkuperer i hjemmet ditt.

"Simplicity is the keynote of all true elegance"

6. Wabi Sabi

WABI SABI er et japansk uttrykk som betyr å se det perfekte i det uperfekte. Filosofien stammer fra 1500-tallet og bygger på de tre sannhetene:

ingenting varer evig
ingenting blir helt ferdig
ingenting skal være perfekt

Ofte er perfeksjonisten det største rotehodet. Rart ikke sant? Men la det synke inn litt. En perfeksjonist har ofte en "all or nothing" holdning.- Kan jeg ikke ha det helt perfekt gir jeg blaffen, er det mange om tenker. Kjenne etter om det ressonerer med deg. Ta med Wabi Sabi prinsippene inn i hverdagen. Vi trenger ikke å ha det perfekt. Hvis du kvitter deg med en del av det du ikke bruker, som tar opp verdifull plass i hjemmet ditt kan selv litt rot ha sin sjarm.



7. Sjekkliste

- o Bruker jeg dette regelmessig?
- o Hvis ikke – elsker jeg det?
- o Er det andres forventninger som gjør at jeg vil holde på det?
- o Holder på dette fordi jeg tror jeg skal elske det?
- o Er dette en «just in case» ting?
- o Har jeg flere av denne? Hvor mange trenger jeg?
- o Kan noe annet gjøre samme jobben?
- o Er det ødelagt og står på “tenkt å fikse en dag lista”?
- o Er det verdt tiden jeg bruker på å rengjøring / lagre det ?
- o Kan jeg bruke denne plassen til noe annet?

For mer inspirasjon - besøk
www.ninawolther.com