FENG SHUI LIVING

5 tips til en bedre hverdag

Nina Wolther

Innhold

03 Om Feng Shui Living

04 Velkommen hjem

06 Ting du elsker

07 Rydd opp i ditt rot

08 Zen ditt hjem

09 Bring naturen inn

1. Om Feng Shui Living

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

I mitt arbeid som frisør, stylist og bli ny konsulent lærte jeg at det å fikse utseende varte like lenge som hårstylingen. Jeg begynte å jobbe med den indre verden, med åndedretts-terapi, meditasjon og coaching og fant at å neglisjere den ytre verden fungerte heller ikke.

Til slutt endte jeg opp med feng shui, som er en måte å strukturere hjemmet og omgivelsene på. Men i feng shui ser vi på hvordan alt henger sammen. Feng shui er en livsvei. En måte å organisere alt fra mat til farger, former, følelser og stemninger. I feng shui jobber vi med naturens rytmer for å tilpasse oss det som er. Vi spiller på lag med naturens krefter fremfor å kjempe i mot.

Fengshuiliving ser på det innerste behovet sammen med de ytre omgivelsene og skaper hjem og omgivelser som støtter deg, dine drømmer og din livsvei.

2. Velkommen hjem

Døren er som husets munn og det viktigste aspektet av ditt hjem. Kommer ikke energien inn i ditt hjem får ikke du energi helt enkelt.

Start med å rydde utenfor døren. Skap en følelse av at huset ønsker deg velkommen hjem. Se på inngangsdøren og gangen med helt nye øyne. Gjør det nå.

Hva er det første du møter når du kommer hjem? Døren er husets munn og gangen husets hals. Skal du ha energi inn i boligen din må den strømme fritt. Jeg anbefaler å se huset med åpne øyne. Gå ut og inn igjen. Lat som om du ser ditt hjem for første gang. Hva er det du møter?

Er du glad for å komme hjem eller må du kjempe deg vei over sko og jakker som ligger strødd. Føste steg er å organisere inngang og gang. Sørg for at energien får flyte fritt.

3. Ting du elsker

Ta deg en runde rundt i hjemmet ditt
og observer hva du ser, dine omgivelser
speiler ditt liv.

Dine ting snakker til deg – hele tiden. De avgir energi som enten løfter deg eller svekker deg i din hverdag. Omgi deg derfor bare 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 gi det bort eller kaste det.

Stygt tiltrekker seg stygt, sånn er det bare. Moter og trender kommer og går men den du er og det som snakker til deg er ikke avhengig av årets farge. Øv deg på å bli modig og tørre å være den du er.

4. Rydd i ditt rot

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

William Morris

Ja jeg vet at det blir mye snakk om rydding her. Men det er det største problemet jeg ser hos de aller fleste. Vi har vanskelig for å slippe ting. Og har vi vanskelig for å kvitte oss med ting i hjemmet. har vi vanskelig for å slippe det som har gått ut på dato i livet. Det spiller det ingen rolle hvilke feng shui kurer jeg kommer med hvis det er for trang og overfyllt. Dette handler om en bevissthet. Tenk at vi er forbundet med alt vi eier, med usynlige vibrerende tråder av energi. Hvis vi virkelig tar det inn vil vi kaste ut mange ting.

På engelsk stammer ordet ”clutter” 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, karrierremessig eller spirituelt.

Dra frem alt som ikke har vært brukt de siste 12 månedene. Se det i øynene. Hvis du ikke har brukt noe på et år, er det stor sannsynlighet at du aldri kommer til å bruke det igjen. Ikke unnskyld deg selv med kanskje en gang. Dersom det har stor affeksjonsverdi for deg, kan det beholdes. Spør deg selv da, hva gjør denne tingen med meg? Hva slags følelser bringer den opp?

Andre spørsmål du kan stille deg selv på dette trinnet er:

- Bruker jeg dette?
- Hvor lenge er det siden jeg har brukt det?
- Vil jeg bruke det igjen?
- Et det verdt plassen det tar opp i hjemmet mitt?

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. Ikke lag en masse unnskyldninger for deg selv for å beholde det. Er du nøye her er det også lettere når du senere vil gå i gang med en mental indre opprydning.

5. Zen ditt hjem

Zen kan oversettes med meditasjon. Ordet Zen bringer kanskje opp et bilde av munker i dyp meditasjon. Men dette mystiske bildet handler kun om en ting – å trene på å være tilstede her og nå. Akkurat her – akkurat nå. Min gamle katt var min største Zen Mester. Renslig, vet å nyte det gode livet og å jobbe når hun var på jobb, ut å fange mat.

Hvordan kan vi binge Zen inn i hjemmet vårt? Ved å være bevisst på hvordan vi har det. Hva vi fyller hjemmet med og ikke minst hvor vi legger fra oss alle våre ting. Kjenn etter hvordan det kjennes ut hjemme hos deg og hva du føler når du kommer hjem, så vet du hvor det er godt og hvor det er dårlig.

I kinesiske hjem er det vanlig med et hus alter, et punkt i hjemmet hvor det alltid er friske blomster, en Buddha og levende lys. Når jeg gjør feng shui hos en kineser spør han alltid hvor han skal plassere Buddha.

Lag et stille sted i hjemmet, et sted du kan sitte og bare være. Sett av 5 minutter hver morgen og kveld til ingenting og du vil se at det er i dette tomrommet alt er født.

6. Bring naturen inn

Våre forfedre levde i en naturlig verden. I dag kan vi skape både mat og blomster i laboratoriet, men det vibrerende feltet rundt en blomst kan bare skapes av naturen selv. Naturen balanserer vårt energifelt og gjør oss hele. Derfor føler vi oss vel når vi er ute å tur. Omgi deg med vakre blomster og planter. Se om du kan få en orkide til å blomstre igjen. Følg med på den magiske utviklingen i alt som vokser og gror.

Vær i kontakt med naturen. Bruk alle sansene og skap et sanselig hjem. Lukt, temperatur, farger, følelser og lyder er alle med på å skape en stemning. Vær bevisst på at den stemningen du skaper er en som bygger deg opp. Husk at livet består av hverdager så gjør hverdagen magisk. Bruk ditt fineste servise og glass. Ta naturen inn. Plukk blomster. Fryd deg over nakne grener som spretter lysegrønne blader ut av harde knopper.

For mer inspirasjon - besøk

www.ninawolther.com