

## Tipps für ein Schlafzimmer als Refugium

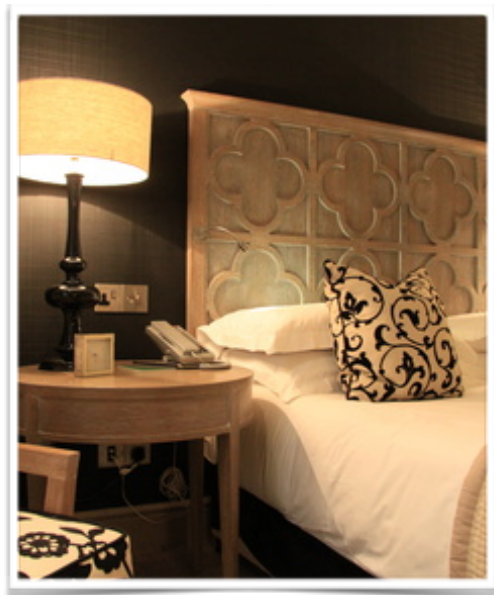
*Das Schlafzimmer ist der Ort, in dem Sie die meisten Stunden Ihres Lebens verbringen. Es ist der Ort für Ihre Regeneration, deshalb ist es wichtig, dass dieses Zimmer ein energetisches Refugium ist. Hier einige Tipps, die Sie einfach selbst umsetzen können.*



- Im Schlafzimmer darf generell nichts herumliegen. Bücherstapel haben im Schlafzimmer genauso wenig zu suchen wie Kisten unter dem Bett. Schmuck bewahren Sie verschlossen auf und auf den Ablageflächen platzieren Sie Deko nur sehr sparsam. Gebrauchte Kleidung verschwindet in einem Korb, getragene die nochmals benutzt wird, bekommt einen eigenen Bereich im Schrank. Nichts sollte auf dem Boden herum liegen.

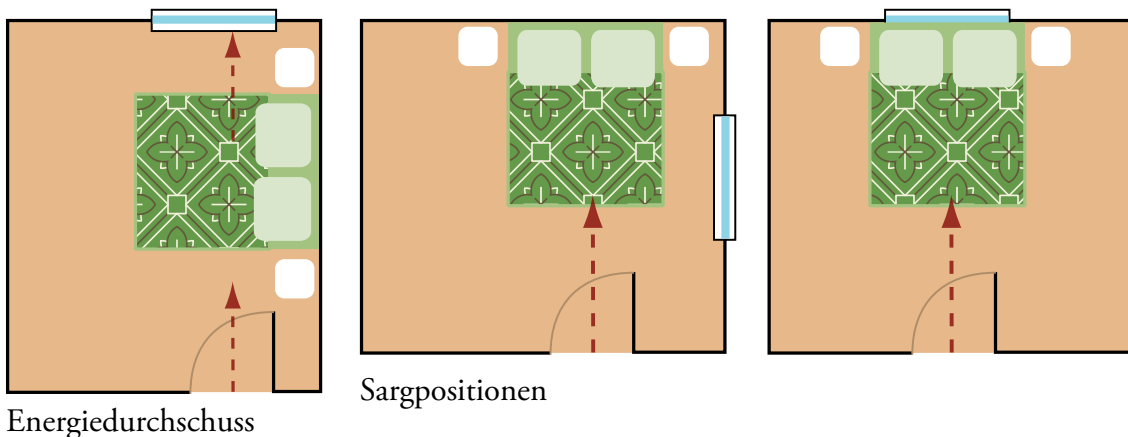
Statt Familienfotos empfehlen sich beruhigende Landschaften an den Wänden.

- Elektrogeräte wie Fernseher werden bei Nacht komplett ausgeschaltet. Radiowecker und Handys in Bettnähe sind wegen des Elektromogs nicht gut und behindern einen gesunden Schlaf.
- Spiegel verwirbeln die Energie und sorgen für Unruhe. Können Sie im Schlafzimmer nicht auf Spiegel verzichten, bringen Sie sie so an, dass sie ebenso wenig auf das Bett zeigen, wie scharfe Kanten oder Spitzen.
- Sollten Sie unter Dachschrägen liegen, dann immer aus der Schräge heraus blicken und nicht in die Schräge hinein schauen.
- Balken über dem Bett produzieren „Cutting-Chi“, das aggressive Energiepfeile auf das Bett richtet. In solchen Fällen sind Betthimmel aus Stoff ideal.
- Farblich sind ruhige Töne angebracht, damit eine sanfte Atmosphäre geschaffen wird, die beruhigt. Vorhänge aus dichten Stoffen filtern das Licht angenehm und dämpfen auch die Geräuschkulisse.
- Schwere Ablagen oder Bilder über dem Kopfende des Bettes, wie auf dem Foto unten, sind zu vermeiden. Halten Sie die Kopfgegend frei.

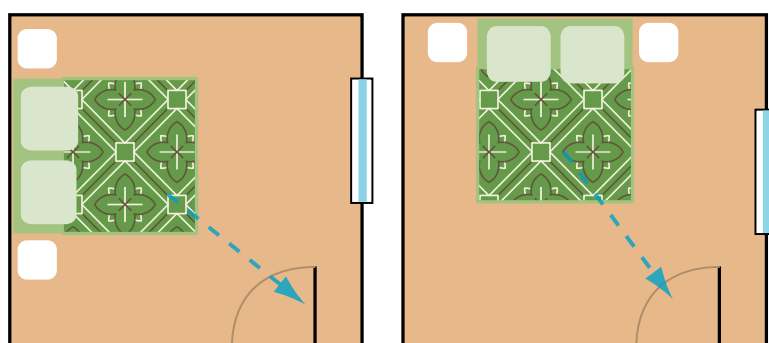


- Benutzen Sie das Schlafzimmer nicht als Arbeitszimmer. Dieser Raum darf nur Assoziationen an Entspannung hervorrufen. Hier muss man vom Arbeitsalltag abschalten können und darf nicht durch unerledigte Dinge wie Post oder Bügelwäsche davon abgehalten werden
- Finden Sie trotz dieser Maßnahmen keinen erholsamen Schlaf, können ungünstige Energien die Ursache sein. Ein Feng Shui Berater kann Ihnen dabei behilflich sein Ihr Schlafzimmer energetisch zu harmonisieren, so dass Sie im Schlaf Energie auftanken statt abgeben.
- Die Bettplatzierung sollte so sein, dass man die Tür und das Fenster im Blickfeld hat. Es ist auch nicht gut zwischen Fenster und Tür zu schlafen, da man im Chi-Durchschuss liegt und so nicht entspannen kann.

## UNGÜNSTIGE BETTPOSITIONEN



## GÜNSTIGE BETTPOSITIONEN



Tür unter Kontrolle und Blick aus dem Fenster