

Feng Shui Schlafzimmer: Schnellguide



FENG-SHUI.DE



Schlafmangel

Schlafstörungen sind ein häufiges Thema in Gesundheitsmagazinen, und auch ich hatte mit ihnen zu kämpfen, bis ich Feng Shui entdeckte. Ein ungünstig eingerichtetes Schlafzimmer beeinträchtigt nicht nur die Nachtruhe, sondern auch das Liebesleben.

Mit Feng Shui habe ich eine Umgebung für mich geschaffen, die erholsamen Schlaf fördert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Die Inspiration kam durch meine Tochter, die nie in ihrem Bett schlafen wollte. Rückblickend erkannte ich, dass nicht ihre Persönlichkeit das Problem war, sondern die Anordnung ihres Zimmers.

Heute schlafe ich und auch meine Tochter tief und fest, dank der Prinzipien des Feng Shui, die ich in meinem Schlafbereich angewendet habe.



Inspiration

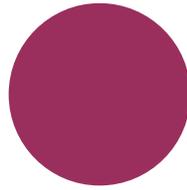
Damals dachte ich, es würde ganz allein an mir liegen, dass ich Schlafprobleme habe.

Heute weiß ich es besser. Der Raum wirkt sich auf jeden Menschen aus und hat seine eigene Schwingung.

Die Resonanz des Raumes wird Dich beeinflussen, ohne dass Du es willst. Hier verrate ich Dir die besten Feng Shui Tipps, damit es mit dem Durchschlafen besser klappt und Du schon einiges verändern kannst, bevor Dein Feng Shui Berater kommt.

Außerdem solltest Du vorab wissen, dass gutes Feng Shui immer gut aussieht. Der Raum hat dann eine ganz andere Ausstrahlung und auch Du wirst das Zimmer danach schöner empfinden.

Klarheit



Das wichtigste Prinzip im Feng Shui heißt: Platz schaffen und Klarheit gewinnen. In vielen Schlafzimmern befindet sich Arbeitsmaterial, Bügeleisen, Staubsauger oder sogar noch Kartons vom letzten Umzug. Besser wäre es, das Schlafzimmer als Ruheraum und Wohlfühloase einzurichten. Denn in einem unbelasteten Schlafbereich kann Deine Seele besser einen erholsamen Schlaf finden.

Für einen Ort der Entspannung sollten Schränke geschlossen sein. Gebrauchsgegenstände wie Putzeimer, Staubsauger und Arbeitsgeräte haben nichts im Schlafzimmer verloren. Ausgewählte Möbelstücke helfen dabei, ein klares Raumkonzept zu schaffen.

Unordnung und viel Dekoratives machen den Raum unruhig. Im Schlafzimmer gilt nach Feng Shui, je weniger sich im Raum befindet, desto mehr kann der Schlafende entspannen.





Ordnung

Vermeide Regale und schwere Bilder über dem Bett – sie können unbewusste Ängste auslösen und die Erholung stören.

Im Feng Shui ist ein minimalistischer Ansatz empfehlenswert: Wenig Ablenkung, geschlossene Schränke und Kommoden schaffen einen aufgeräumten und beruhigenden Raum.

Sorge für Ordnung im Schlafzimmer, um optimale Regeneration zu ermöglichen.

Verstaue nichts hinter dem Kopfteil des Bettes; dies könnte Energie blockieren und den Schlaf beeinträchtigen.

Halte Möbeloberflächen klar und strukturiert, und schließe nachts alle Schubladen und Türen, um eine ruhige Atmosphäre zu gewährleisten.



Grundlagen

Um Dich dem Schlaf vollkommen hinzugeben, brauchst Du eine geschützte Position. Das Bett sollte mit dem Kopfteil an der Wand stehen. Und wenn Du im Bett liegst, solltest Du auch die Tür sehen können.

Dein Unterbewusstsein wird diese Lage als gefahrenfrei betrachten und Dich in einen tieferen Schlaf befördern.

Heute erinnert mich manches Hotelzimmer an die Situation vor dreißig Jahren. Ist es nicht schrecklich, sich im Bett zu drehen und zu wenden und keine Ruhe zu finden?

Yin – Yang

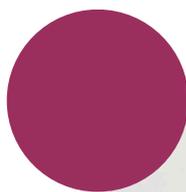
In der Nacht produzieren wir Melatonin. Du brauchst das Schlafhormon, das als natürlicher Botenstoff den Schlaf-wach-Rhythmus regelt.

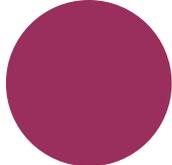
Dieses wird nur in einem abgeschirmten Raum produziert.

Daher sollte Dein Schlafzimmer vollkommen dunkel sein.

Kein Licht und auch abgedunkelte Fenster sorgen dafür, dass die eigene Produktion dieses Hormons natürlich funktioniert.

**Mein Tipp:
Feng Shui
anwenden und
selbst
ausprobieren.**





Schlaf und Sex

Ein Schlafzimmer ist kein Feng Shui Arbeitszimmer. Im Feng Shui wird dieser Platz den Yin-Merkmalen zugewiesen. Yin bedeutet Ruhe, Zurückgezogenheit und Erholung.

„Liebe gehört zum Yin Bereich und dient auch der körperlichen Entspannung, daher ist in dem Fall ausdrücklich erlaubt, im Schlafzimmer mit dem Partner eins zu werden.“

Bei der Auswahl des Bettes sollte daher auf bestimmte Aspekte geachtet werden. Ein Kopfteil am Bett vermittelt das Gefühl von Schutz und Gemütlichkeit. Bei einem Doppelbett sollte darauf geachtet werden, dass es keine zwei Kopfteile gibt, denn diese vermitteln ein Gefühl der Trennung.

Der Arbeitsplatz ist eher Yang und somit der aktivere Bereich. Deshalb nimm am besten keine Arbeit mit ins Schlafzimmer, denn es wird Dir den Schlaf rauben.





Tür und Fenster

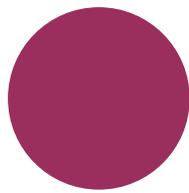
Das Allerwichtigste für einen erholsamen Schlaf ist, dass das Bett an einer stabilen Wand steht.

Doch manchmal lässt der Raum keine andere Möglichkeit zu. In diesem Fall kann ein stabiler Kopfteil des Bettes die Wand hinter Dir simulieren und so für mehr Geborgenheit sorgen.

Sollte das Bett unter einem Fenster stehen, hilft ein schwerer Vorhang, den Energiefluss zu kontrollieren und unruhige Außenenergie abzuhalten.

Wenn das Bett zwischen Tür und Fenster steht, achte darauf, dass es nicht direkt in der Zugluft liegt und wähle eine Position, die den Raum besser ausgleicht.

Feng Shui bietet viele Lösungen, um auch in schwierigen Raumkonstellationen für erholsamen Schlaf zu sorgen.“



Spiegel

Spiegel im Schlafzimmer sollten nach Feng Shui, wenn möglich, ganz gemieden werden. Sollte dies nicht möglich sein, dann solltest Du den Spiegel nicht genau gegenüber vom Bett anhängen oder hinstellen.

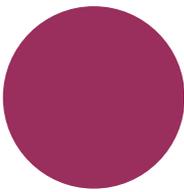
Das Bett sollte sich nicht im Spiegel widerspiegeln. Die ständige Reflexion erzeugt viel Yang-Qi (Aktivität) im Schlafzimmer. Hier sollte aber eine vermehrte Yin- Energie (Ruhe) vorhanden sein.

Spiegel reflektieren, machen den Raum unruhig und verhindern einen gesunden Schlaf.

Dabei kannst Du Dich nicht nur selbst im Spiegel wahrnehmen. Die Bewegungen Deines Partners widerspiegeln sich auch.

Dein Unterbewusstsein nimmt wahr, dass sich etwas im Raum aufhält.

Das hält Dich wieder davon ab, in den Tiefschlaf zu kommen. Und nicht nur die Spiegelfront des Schrankes kann für Unruhe sorgen. Reflexionen können auch von Dekorationen oder Glasfronten kommen.



Farben

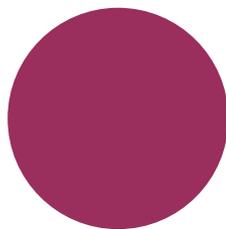
Im Schlafzimmer sollten vor allem sanfte, neutrale Farben wie Sand- und Brauntöne für Entspannung sorgen.

Pastelltöne sind ideal und können mit einer dunkleren Wandfarbe ergänzt werden. Ein rötlicher Ton kann helfen, wenn Du zwar gut schläfst, aber Schwierigkeiten beim Aufstehen hast.

Farben beeinflussen unser Unterbewusstsein und somit auch unser Leben. Du kannst Farben wie Pastellblau, Grün oder Rosé wählen, aber achte darauf, dass sie dezent sind. Weiß eignet sich weniger, da es den Raum optisch verengt.

Zu dunkle Farben solltest Du im Schlafzimmer vermeiden. Die Farbwahl im Feng Shui richtet sich auch nach der Himmelsrichtung.

Für eine präzisere Farbwahl kann eine Feng Shui Analyse sinnvoll sein, da auch Dein Geburtsdatum und das Qi des Raumes eine Rolle spielen.



Ecken und Kanten

Ein sehr wichtiges Indiz für Schlafprobleme können auch Ecken, Spitzen und Kanten sein. Im Unterbewusstsein fühlst Du Dich angegriffen und verletztlich. Du bist mit dem Raum verbunden und so wirken sich diese negativen Merkmale auf Dein Schlafverhalten aus.

Genauso wie schwere Balken über dem Bett erdrückend auf Dich wirken können auch Ecken Probleme erzeugen. Decke Deine Nachttischkanten besser mit einer Decke oder einem Stoff ab. Noch günstiger ist es einen runden Nachttisch zu haben. Beobachte Dich selbst, wenn Du in Deinem Bett sitzt. Wie fühlt es sich für Dich an? Spüre in Deinen Raum hinein und versuche Störfelder zu ermitteln.

Matratzen



Das sicherste Mittel, Deine Gesundheit zu ruinieren, sind Federkernmatratzen. Leitet doch Metall elektrische, elektromagnetische und auch hochfrequente Strahlungen.

Natürliche Materialien sind bei einer Matratze unabdingbar. Sämtliches Metall sollte ganz aus dem Bett entfernt werden. Naturlatex, Futon und sogar Schaumstoff sind ideale Unterlagen für Deinen Schlaf.

**Nach Wissen suchen heißt Tag für Tag
dazu gewinnen!**

Bist Du bereits bei unsere neue, professionelle Feng Shui Berater Ausbildung? Die besonders effektive Kombination einer Feng Shui Online-Ausbildung UND Praxistage?



Pflanzen

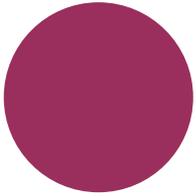
Die meisten Blattpflanzen nehmen tagsüber CO₂ auf und geben O₂ ab. Wenn nachts kein Licht vorhanden ist, stehen Mensch und Pflanze in Konkurrenz um den verbliebenen Sauerstoff.

Setze Pflanzen in Schlafräumen stets sparsam ein! Große Kübelpflanzen sind weniger vorteilhaft als kleine Topfpflanzen am Fenster. Kakteen oder Pflanzen mit spitz zulaufenden Blättern gehören nicht in ein Feng Shui Schlafzimmer. Alternativen mit rundlichen Blättern tragen zu einem gesundheitsfördernden Raumklima bei.

Einige Feng Shui Schlafzimmer-Pflanzen für Dich recherchiert:

- Jasmin
- Efeutute
- Glücksfeder
- Geldbaum

Dekoration und Bilder



Bilder können nach Belieben verwendet werden. Ein Vorteil könnte ein ruhiges Motiv sein, das Ausgeglichenheit und eine harmonische Atmosphäre vermittelt.

Hier gilt: Alles, was Du liebst, soll Dich umgeben, denn es wirkt sich auf Dich aus. Bilder mit guten Emotionen sind zu bevorzugen; die Wahrnehmung dieser Bilder strahlt bis in unsere Seele.

Die Gesundheit kann durch einen schlechten Schlaf beeinträchtigt werden und sich in ungunstigen Gefühlen über den gesamten Tag verteilen.



Multiplikator des Schlafes

Nutze Deine förderliche Himmelsrichtung! Jeder Mensch hat günstige und ungünstige Himmelsrichtungen. Die Richtung für Dein Bett solltest Du bewusst wählen. Mein Feng Shui online Kurs wird Dich dabei unterstützen: Sei Dein eigener Feng Shui Berater!

Jede Himmelsrichtung birgt unterschiedliche Qualitäten des Qi in sich. Diese variieren mit der Zeit. So sind einige Richtungen äußerst glückverheißend und andere eher ungünstig, beziehungsweise in bestimmten Zeiten zu meiden.

Bist Du bereit Dein Leben zu ändern?

So erreichst Du uns

✉ office@feng-shui.de

📍 www.feng-shui.de

