



Besser schlafen mit Feng-Shui

Erkennen Sie die Problemzonen Ihres Schlafzimmers
...und werfen Sie auch einen Blick auf die Erotik!



Können Sie nachts schlecht einschlafen?
Werden Sie nachts häufig wach und finden nicht wieder in den Schlaf?
Wachen Sie morgens auf und fühlen sich immer noch müde und erschöpft?
Sind Sie deshalb am Tag müde und unkonzentriert?

Ungefähr ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Hier will sich unser Körper erholen und Entspannung finden. Das Schlafzimmer ist unser Ort der Regeneration.

Hier bekommen Sie Feng-Shui Tipps für einen gesunden Schlaf:

- Im Schlafzimmer wollen wir Ruhe finden. Deswegen sollte der Schlafrum nicht zum Arbeiten am Computer, Wäschetrocknen oder sonstigen Arbeiten genutzt werden.
- Wenn möglich sollte das Schlafzimmer (Yin-Energie) möglichst weit entfernt von den aktiven Bereichen der Wohnung (Yang-Energie) liegen. Auch Lärm von außen sollte hier minimiert werden.
- Auch sollte das Schlafzimmer möglichst abgedunkelt sein, weil Licht die Bildung des Schlafhormons Melatonin hemmt.
- Frische Luft begünstigt ebenfalls den gesunden Schlaf. Achten Sie auf Ihre individuelle Schlaftemperatur.
- Geschlossene Schränke bringen auch das Auge und somit auch unseren Körper zur Ruhe. Hier wollen wir nicht auf offene Regale oder Schmutzwäsche schauen.
- Die Position des Bettes im Raum sollte uns Schutz, Geborgenheit und Überblick verschaffen. Das Kopfteil oder die Wand hinter dem Bett geben mir Rückenschutz. Und im Bett habe ich immer auch die Türe im Blick. Das ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen.





- Das Bett sollte sich auch nicht in einem energetischen Durchzug befinden, also zwischen Tür und Fenster. Diese sogenannte „Energieautobahn“ kann durch eine schöne Deckenleuchte oder durch weich fallende Vorhänge gebremst werden.
- Wenn Sie unter der Schräge schlafen, wird häufig ein Gefühl des Erdrückt-Werdens erzeugt. Auch offene Deckenbalken erzeugen dieses Gefühl.
- Wenn Sie das Bett nicht umstellen können, kann hier ein luftiger Stoffhimmel Abhilfe schaffen.
- Am Kopfteil des Bettes wollen wir nicht mit Regalen und Hängeschränken belastet werden. Auch hier kann weniger mehr sein!

Auch die Elektrobiologie ist ein Bereich von Feng-Shui



Werfen wir noch einen kurzen Blick auf die elektromagnetischen Störfelder. Technische Geräte wie elektrische Lattenroste, Heizdecken oder Wasserbetten erzeugen elektrische und magnetische Felder. Smartphone, WLAN Router und DECT-Telefone sorgen dann noch für hochfrequente elektromagnetische Felder.

Auch das lässt uns häufig nicht zur Ruhe kommen.

Wenn Sie nicht auf Ihren Fernseher als Einschlafhilfe verzichten möchten, dann nehmen Sie ihn mit einer Zeitschaltuhr vom Netz.

Trennen Sie also Geräte in der Nacht vom Strom und gönnen Sie sich nachts eine Auszeit von Smartphone und Co.

Verzichten Sie auch möglichst auf Metall im Bett, denn Metall leitet, und leitet daher auch mögliche Störfelder weiter.

Schaffen Sie sich Ihren Wohlfühl-Bereich mit natürlichen Materialien. Ihr Schlafzimmer sollte eine beruhigende und entspannende Ausstrahlung haben. Achten Sie also bei der Wahl der Farben, Formen und Materialien darauf, die Atmosphäre ruhig und sinnlich zu gestalten.



Und fragen Sie sich jetzt, wo die Erotik geblieben ist?



Feng-Shui spiegelt die Wechselwirkung von Mensch und Raum wieder.
Denn wir gestalten zuerst unseren Raum und dieser wirkt dann auf uns zurück.

Wie wirkt also ein sinnlicher Schlafrum im Vergleich zum Blick auf den Wäscheständer auf unsere unbewusste Wahrnehmung?
Schaffen Sie sich also Ihre Wohlfühl-Oase. Bringen Sie sinnliche Düfte ein. Auch Kerzen bringen Sinnlichkeit und erzeugen Feuer-Energie.
Und Paarsymbole, die die Zweisamkeit symbolisieren, sorgen in diesem Bereich für mehr Aufmerksamkeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung und einen erholsamen Schlaf.

Ihre Karin Bönninger

Dipl.-Ing.(FH) Innenarchitektin
Feng-Shui-Consultant/DFSI geprüft
Elektrobiologin

Raum-erLeben
Feng-Shui-Beratung

Tel. 0561-2406973
info@Raum-er-Leben.de
www.Raum-er-Leben.de

Fotos Pixabay