

Život podle feng šuej

Jayme Barrett

Fotografie John Coolidge

Předmluva Mary Steenburgen



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována mechanicky, fotograficky, elektronicky či ve formě fonografického záznamu. Rovněž nesmí být uchována v paměťovém systému, přenášena či jinak kopírována pro veřejnou nebo soukromou potřebu – s výjimkou „pocitivého“ využití ve formě stručných citací v článcích a recenzích – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Písemné instrukce, fotografie, ilustrace a kresby v tomto svazku jsou určeny pro osobní potřebu čtenáře a lze je reprodukovat pouze z tohoto důvodu. Jakékoliv jiné použití, zejména komerční využití, je zákonem bez předchozího písemného svolení držitele autorských práv, zakázáno. Bylo vynaloženo veškeré úsilí, aby všechny informace v této knize byly přesné. Nicméně, vzhledem k rozdílným podmínkám, prostředkům a individuálním schopnostem, vydavatel není zodpovědný za jakákoliv zranění, ztráty či jiné škody, které mohou vyplynout z používání této knihy.

Copyright © Jayme Barrett, 2012
Původně vyšlo jako *Feng Shui Your Life* v nakladatelství Sterling Ethos,
obchodní divize Sterling Publishing Co., Inc., USA
Tato edice je vydána na základě dohody se Sterling Publishing Co., Inc.,
1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036.
Překlad © Pavla Netušilová, 2017
© Nakladatelství ANAG, 2017
ISBN 978-80-7554-095-9



Obsah

Předmluva	6
Poděkování	7
Úvod	8
Jedna: Hlavní zásady feng šuej	11
Dva: Vnitřní feng šuej	37
Tři: Nepořádek a úklid prostoru	69
Čtyři: Usměrnování toku energie a pomocné prostředky	97
Pět: Bagua	121
Šest: Devět energetických center	133
Sedm: Vstupní dveře, hala a venkovní prostory	169
Osm: Ložnice a koupelna	199
Devět: Kuchyně, jídelny a obývací pokoje	227
Deset: Pracoviště a domácí kancelář	257
Jedenáct: Feng šuej rady	283
Rejstřík	300

Předmluva

Svým způsobem jsem studentkou feng šuej od narození. Mými mistry feng šuej byly moje maminka Nell Steenburgen a její sestra Lillian Grimes. Domovy, které vytvořily, byly plné smíchu a krásy. Náš dům byl maličký, ale cítili jste se dobře okamžitě, jak jste do něj vešli. Dům mé tety, hodinu a půl od nás, byl tak krásný, že jsem se nemohla dočkat, až tam vezmu kamarádky, abych se jím pochlubila. Ani moje maminka, ani teta neměly formální vzdělání v dekorátérství. Stejně tak neměly peníze nic společného s tím, co tvořily. Do dnešního dne zřejmě o feng šuej ani neslyšely. Přesto však intuitivně používaly v praxi mnohé z návrhů krásně prezentovaných v knize, kterou se právě chystáte číst. Existuje mnoho definic feng šuej, ale já feng šuej vidím jako jistý druh využití ladnosti.

Problém při studiu disciplíny, jako je feng šuej, je ten, že nám může připadat – no, prostě jako disciplína. Ne však v případě této knihy. Moje poradkyně feng šuej, Jayme Barrett, má ve svém oboru spoustu znalostí, ale neočekává od vás, že svůj dům dáte do dražby, pokud některý z aspektů jeho designu nebude v souladu se zásadami feng šuej. Její smysl pro humor a praktičnost ohledně toho, co může a nemůže být změněno, odlišuje tuto knihu od ostatních. Přesahuje tradiční principy feng šuej, a tak s námi sdílí své nádherné vnímání toho, jak silně naše myšlenky a naše slova ovlivňují to, co zhmotňujeme ve svém životě. (Jedna z mých oblíbených pasáží popisuje africkou tradici, v níž je věta „Tento příběh se nemusí stát“ použita k tomu, aby se člověk zbavil dotěrných negativních myšlenek. Podělila jsem se o ni s mnoha jinými rodiči, které často jejich znepokojivé představy dovádějí k šílenství!)

Život podle feng šuej je poučná, podrobná a zábavná kniha – a právě takové by feng šuej mělo být. Většina čtenářů bude překvapena tím, jak už dříve instinktivně zkrášlovala své domovy podle zásad feng šuej. Tato krásná kniha bude potvrzením instinktů vašich vlastních smyslů a zároveň vám dá úžasné nové nápady. Užijte si ji!

Mary Steenburgen

Poděkování

Tuto knihu věnuji své krásné mamince Merrily..., tvoje láskyplná energie plná života je požehnáním pro každý můj den. Jsem nekonečně vděčná za tvé vedení a tvá hluboká moudrost bude vždy mou inspirací.

Kniha *Život podle feng šuej* se zrodila s pomocí mnoha talentovaných, oddaných a přičinlivých lidí. Jsem jim nesmírně a z celého srdce vděčná za jejich energii a inspiraci. Následují lidé, jimž patří mé hluboké díky:

Mistr Choa Kok Sui za to, že otevřel mé srdce síle feng šuej a věnoval mi život naplněný neocenitelným učením a požehnáním; mistr Stephen Co za jeho duchovní vedení a praktické rady; Marie Garcia za to, že mě naučila základům feng šuej; a zesnulý Swami Muktananda, který ve mně zažehnul vášeň pro meditaci a božskou energii, když jsem byla malá holčička.

Můj milující manžel Zouhir, jehož podpora a oddanost naplňují mé srdce; moji dva úžasní tátové Bob a Steve za jejich podporu, lásku a trvalou důvěru ve mně; mé skvělé sestry a bratr Romi, Brielle a Alex za jejich nadšení, štědrost a cenné porozumění; a všichni moji výjimeční přátelé a rodina, za jejich laskavost, humor, pomoc a sílu ducha.

Všichni ti, kteří tak velkoryse umožnili fotografovat své krásné domovy a kanceláře, mezi nimi jsou Jane Gekler, Susan a Lou Piattovi, Eletra Casadei, Wendy Katz, Teena Leonardi, Valerie Hiss, Fran a Terry Flanaganovi, Jeff Ester a Antonia Hutt. A mnoho interiérových designérů, jejichž fantastickou práci fotografoval v průběhu let John Coolidge a která se objevuje v této knize, aby krásným způsobem ilustrovala smysl feng šuej pro intuici (více informací viz strana 304). Mary Steenburgen a Ted Danson, kteří v mnoha ohledech v průběhu psaní této knihy zlepšili můj život.

Všichni ve Sterling Publishing a moje editorky Danielle Truscott a Kate Zimmerman – hluboce si cením jejich vedení a oddanosti této knize. Fotograf John Coolidge, designér Warner Walcott, ilustrátor Ruben Esparza a designérky Lauren Monchik a Rachel Maloney, kterým děkuji za jejich kreativitu a talent. Charles Nurnberg, který podporoval tuto knihu od začátku.

A na závěr, všechny síly, které existují, viditelné i neviditelné, a které mě vedly při tomto tvůrčím snažení; a všichni moji klienti a studenti, kteří jsou mou každodenní inspirací, jak se jejich životy tou úžasnou silou feng šuej proměňují.

Úvod

Feng šuej (vysloveno fung šwaj) je pro každého. Prolíná se celým vaším životem, tím, jak pracujete, a tím, jak se bavíte. Ať už jste mladí, nebo staří, máte prostý, nebo nákladný životní styl, jste žena v domácnosti, nebo profesionál, žijete ve velkém domě, nebo v malém bytě anebo dáváte přednost tradičnímu, modernímu či eklektickému stylu, zavedete-li do svého života feng šuej, získáte mnoho obrovských výhod. Toto staré umění rozmístování vám pomůže uspořádat si domov, kancelář a prostředí uvnitř i venku tak, aby byl váš život harmonický a vaše sny se naplnily.

Čínské znaky pro slova „feng šuej“ představují „vzduch“ a „vodu“. Jsou to symboly pro vytvoření jemného toku energie ve vašem prostředí. Stejně jako krev a kyslík musí volně a smysluplně proudit ve vašem těle, tak i energie a životní síla kolují prostředím, v němž se každý den pohybujete. Feng šuej poskytuje praktické metody k posílení pozitivní energie prostředí a k vytváření krásy. Poskytne vám techniky, kterými proměníte svůj domov v oázu klidu – místo, kde se budete cítit šťastní, zdraví a motivovaní, kde se vaše touhy stanou skutečností. Místnosti a prostory, které obýváte, ovlivňují vaši pohodu a životní příležitosti. Můžete velmi omezit svůj každodenní stres, pokud snížíte na minimum chaos vnějšího světa a vytvoříte si svůj vlastní bezpečný přístav. Pokud je prostředí podnětné, vaše energie se zvýší a budete se cítit nadmíru schopni dosáhnout svých cílů. Tím, že naplníte své prostředí pulzující životní energií a symboly krásy, lásky, úspěchu a hojnosti, se váš prostor stane živoucím, dýchajícím projevem života, který chcete žít – detailním plánem vašeho osudu.

Život podle feng šuej poskytuje holistický přístup k feng šuej. Vedle nápadů na dekoraci a vzhled interiéru vycházejících z feng šuej nabízí tato kniha nový způsob interakce se světem kolem vás. Feng šuej může být životním stylem. Podle mého názoru je uspořádání vašeho prostředí jedním kouskem skládačky. Je to začátek, vstup do nového způsobu objevování toho, jak vás energie každý den ovlivňuje. Jak na sebe vzájemně působíte se svým prostředím a přizpůsobujete je osobním potřebám, spojujete se se svými vnitřními touhami. Věřím, že abyste změnili svůj život, musíte vdechnout energii způsobu, jakým přemýšlíte, mluvíte, jednáte, pracujete, milujete a samozřejmě koncipujete své prostředí. Změnou svého vnímání, postojů a chování okamžitě ovlivňujete své kroky. Vaše kroky jsou strůjcem vašeho osudu. Pokud se naučíte skloubit vnitřní a vnější techniky feng šuej, brzy si ve svém životě všimnete pozitivních změn.



V následujících kapitolách najdete:

- Hlavní zásady feng šuej a jak proměňují celý váš život.
- Jak používat bagua, mapu feng šuej, k umístování energetických center doma i v kanceláři tak, abyste mohli dodávat vhodně energii každému z nich a posílit své zdraví, vztahy, kariéru, finance, rodinu, kreativitu, moudrost, dobré jméno a nápomocné lidi.
- Jak zavést feng šuej do jednotlivých místností, od domovních dveří přes vstupní halu, ložnice, koupelny, kuchyň, jídelnu, obývací pokoj a pracovnu až do garáže.
- Spoustu feng šuej tipů a zkratk, které vytvoří okamžité transformační změny ve vašem domově a životě.

V této knize najdete nové fotografie a mnoho technik, které vás posunou kupředu na vaší cestě k harmonickému životu a celkovému úspěchu. Abyste získali fyzické a emocionální zdraví, naučíte se jednoduché způsoby, jak dosáhnout rovnováhy mysli a těla, napojit se na synchronicitu, vytvořit přirozený domov, provádět požehnání domova, vyzdobit domov léčivými květinami a rozšířit svůj obytný prostor ven. Abych vám pomohla vyklízet a organizovat, připojila jsem plán vyklízečích akcí a řešení úložného prostoru. Najdete zde také užitečného průvodce použitím bagua a rady feng šuej pro manželství, rozchody nebo odchod partnera do duchovního světa.

K dalšímu zvětšování hojnosti a úspěchu jsem zařadila velmi silnou meditaci na prosperitu a spoustu prostředků k posílení úspěchu ve vaší kariéře. Naučíte se předplácet si, provádět úklid a požehnání prostoru kanceláře a používat energetické nástroje k odblokování kreativity a zvýšení konta na bankovním účtu. Navíc zde najdete rady, jak zapůsobit pomocí feng šuej na svá technická a mobilní zařízení, stejně jako používat sociální média ve prospěch svého feng šuej. Na závěr knihy se s vámi podělím o svůj osobní zdravotní režim, který zahrnuje zdravou stravu, přírodní péči o pleť, marocký arganový olej a holistickou medicínu.

Jsem vděčná za dary feng šuej a za vedení mého učitele, mistra Choa Kok Sui. Poté, co jsem se naučila tyto techniky a začlenila je do života, se můj život mnohonásobně proměnil. Dar feng šuej pro mě neustále trvá a jeho síla se násobí každým dnem. Proto se stalo mou vášní sdílet jej s co nejvíce lidmi. Ať se vám daří a radujte se ze své úžasné cesty.

Jayne Barrett





Jedna: Hlavní zásady feng šuej

Feng šuej je založeno na správném toku energie. Týká se vašeho zdraví, práce a vztahů, stejně tak i vaší každodenní komunikace s okolím. Jako je tomu u každého prastarého holistického umění, myšlenka praktikování feng šuej – dvou slovíček, která evokují významný životní postoj – nám může zpočátku poněkud nahánět strach. Ve feng šuej jde však v podstatě jen o to, že se ve svém životě budeme cítit dobře a bude se nám dařit.

Feng šuej má, podobně jako jóga a meditace, své kořeny v bohatých tradicích a studuje se a využívá už tisíce let. Vyhlídky na to, že zahájíte proměnu svého života prostřednictvím feng šuej, by ve vás však neměly budit obavy. Může se totiž stát, že jak budete proplouvat touto knihou, zjistíte, že jste nějakým způsobem feng šuej používali instinktivně vždycky.

Cílem této knihy je naučit vás, jak se cítit šťastnější, zdravější a více naplnění tím, že feng šuej začleníte do všech oblastí svého každodenního života. Neočekávejte však, že postavíte Řím nebo svůj nový feng šuej domov za jediný den. Dobrá zpráva je, že tento proces můžete zahájit jednoduše tím, že třeba jen přestěhujete rostlinu z jednoho rohu do druhého, změníte barvu polštářů nebo zakoupíte svíčky, které rozzáří nějaké místo v pokoji. Ať už je vaší motivací zlepšit vztahy, finance, kariéru, kreativitu, moudrost nebo své dobré jméno, případně se cítit více v kontaktu se sebou samým a světem kolem sebe, potřebujete znát některé základní principy feng šuej. Tato kapitola vám poskytne základní pravidla a vypustí vás na vzrušující cestu, na níž budete feng šuej používat k dosažení svých cílů snadno a s radostí.

Na dalších několika stránkách vám budou představeny čtyři kategorie feng šuej. Ačkoliv je každý z aspektů odlišný, zjistíte, že jsou všechny vzájemně propojené. Feng šuej je založeno na myšlence, že všechno v našem vnějším prostředí ovlivňuje běh našeho života. Podobně mohou vaše vnitřní myšlenky, slova a kroky znatelně změnit váš osud. Všechny tyto aspekty fungují nejlépe, když je používáte současně. Tato kniha vás povede k propojení vnitřních a vnějších stránek vašeho života a umožní vám uceleným způsobem dosáhnout pozitivní proměny.

Naučíte se, budete praktikovat a zapojíte do svého života následující čtyři úrovně feng šuej:

praktické feng šuej – logické a praktické metody uspořádání vašeho prostředí pro štěstí a úspěch

energetické feng šuej – způsob, jakým se jemná energie pohybuje každým prostorem, který obýváte, a ovlivňuje váš život



PŘEDCHOZÍ STRANA: Obývací pokoj plný přirozeného světla, čerstvé květiny a jemná zelená přírodní barva vytvářejí pozitivní energii – dobrý start k harmonickému životnímu stylu feng šuej.

NAHOŘE: Každá barva tvoří ve vašem domově svou vlastní vibraci. Polštáře jemných pastelových barev uklidňují, zatímco jasně červené a oranžové stimulují.

VPRAVO: Uklizený stůl vám umožní se v klidu a zdravě najíst. Vůně květin a krásný výhled posílí váš kulinářský zážitek.



symbolické feng šuej – jak to, co obsahuje váš domov a pracoviště, odráží to, kým jste a kam směřujete

osobní feng šuej – jak vaše fyzická, emocionální, mentální a duchovní energie ovlivňuje vaši cestu k naplnění

Jak začnete feng šuej uskutečňovat, zjistíte, že každá technika obsahuje jednu nebo více z těchto charakteristických vlastností. Někdy je využívá všechny. Abyste ve svém životě dosáhli optimálních výsledků, bude třeba feng šuej používat na mnoha úrovních. Představte si například nepořádek na vašem jídelním stole. Vrství se na něm špinavé nádobí, nezaplacené složenky a klíče od auta jsou schované pod nevyžádanou poštou spolu s důležitým dokumentem, který potřebujete do práce. Jak brzy zjistíte, nepořádek je jednou z největších překážek pro vytvoření dobrého feng šuej ve vašem životě. Odstraňování nepořádku je nástroj, který spadá do všech čtyř kategorií. Z praktického hlediska vám uklizení jídelního stolu ušetří čas, protože budete moci najít své klíče, a dodá vám to jistotu, že je váš dokument uchráněn před skvrnami od jídla a dalším chaosem. Z hlediska energie zastaví nepořádek její tok a způsobí pocit zmatku. Jídelní stůl plný „nesmyslů“ toho o vás symbolicky vypovídá hodně. Může to znamenat, že se cítíte zahlceni nebo zmateni, anebo že si nezasloužíte jíst v krásném prostředí. Může to také svědčit o tom, že se cítíte zaplaveni všemi těmi nezaplacenými složenkami. Jak úklid nepořádku odkládáte, na osobní úrovni se vaše energie začíná vyčerpávat. Někdy to vypadá tak, že spotřebujete více energie stresováním se z nedokončených úkolů, než kdybyste obětovali pár minut na to, abyste je dokončili. Jednoduchý úklid, uložení všech věcí na jejich správné místo a umístění čerstvých květín do středu stolu, může být potravou pro vaši duši. Udržovat místo, kde jíte, uklizené, vám může přinést velmi příjemné ráno naplněné klidem a schopností jasně myslet. Také vám to nabídne hezké prostředí pro zdravou snídani, což zvýší vaši produktivitu během celého dne. To je dobré feng šuej v praxi.



Praktické feng šuej

Feng šuej vzniklo ve staré Číně, ale vy je můžete začít snadno, prakticky a moderně používat ve svém každodenním životě. Nápady předložené v této knize jsou univerzální a platí pro nejrozmanitější kultury a prostředí. Feng



u domovních dveří pomáhají stimulovat energii zdraví, ale do kondice se nedostanete tím, že kolem nich budete jen procházet cestou ke gauči. Vytvořením správných vnitřních podmínek ve svém mentálním, emocionálním a duchovním životě otevřete dveře pohodě a spokojenosti. Štěstí a naplnění přicházejí zevnitř. Naštěstí existují skvělé techniky a nástroje, které je vašemu srdci přiblíží, a v příští kapitole budete mít příležitost je poznat.

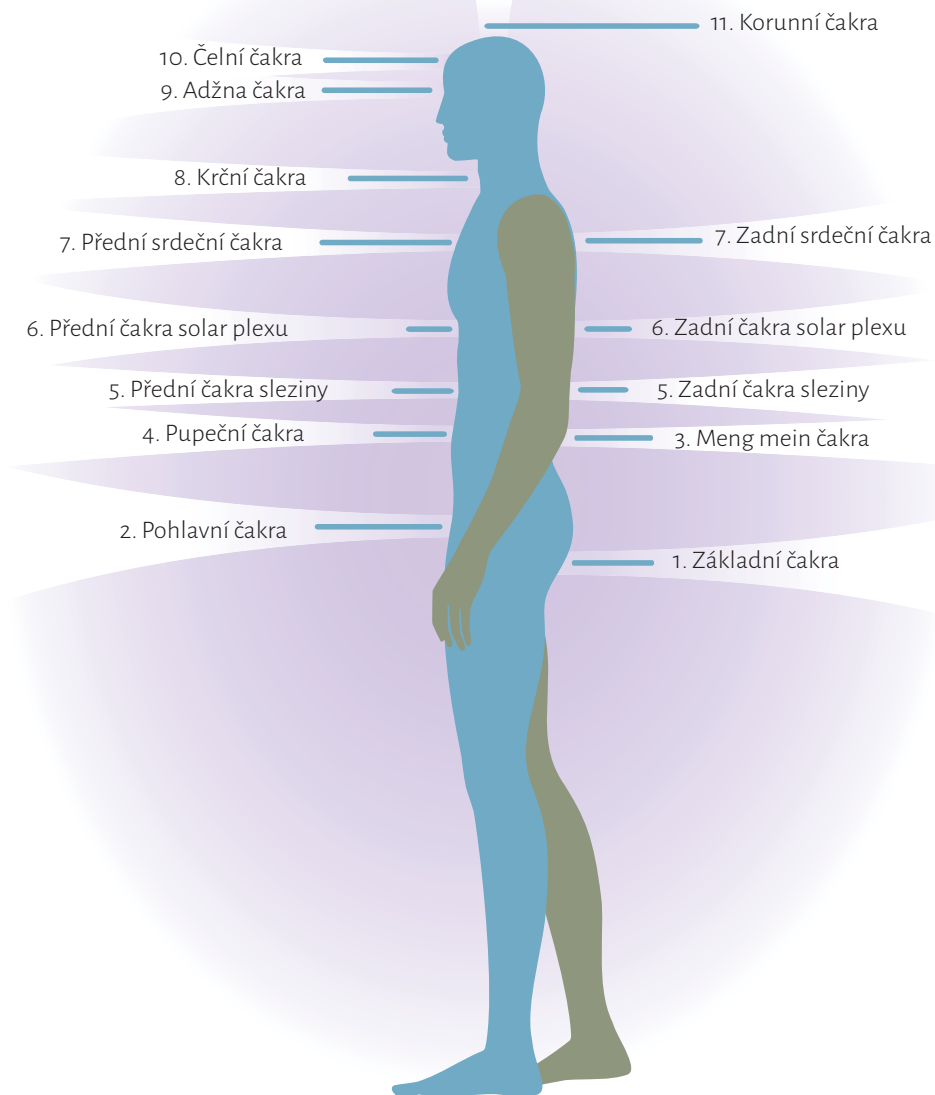
Vaše energetické pole

Obklopuje vás neviditelné elektromagnetické energetické pole, které je napojeno na vaše tělo. Toto energetické pole je někdy označováno jako „aura“. Každá živá věc má auru. Čas od času jste možná cítili něčí auru. Jinými slovy, pocítili jste okamžité vzájemné porozumění nebo silnou vzájemnou přitažlivost s člověkem už po pár slovech. V auře jsou energetická centra zvaná „čakry“. (V sanskrtu znamená čakra „světelné kolo“.) Čakry se neustále otáčejí a přijímají proudy energie. Caroline Myss se ve své knize *Why People Don't Heal and How They Can* (*Proč se lidé neléčí a jak mohou*, Triton, 2001) zmiňuje o čakrách jako o „počítačových discích s vloženými informacemi.“ Čakry řídí určité orgány a systémy ve fyzickém těle stejně jako fyziologické funkce v těle emocionálním. Pokud si udržujete fyzickou a emocionální rovnováhu zdravým jídlem, cvičením, jógou a meditací, vaše čakry zůstávají v dobrém stavu. A bude-li vaše energetické pole neustále plné života, budete zdravotně prospívat.

Tradiční východní filozofie se zmiňuje o sedmi hlavních čakrách umístěných od spodní části páteře k vrcholku hlavy. Mistr Choa Kok Sui však ve své knize *Miracles Through Pranic Healing* (*Léčení pránou*, Pragma, 1996) tvrdí, že jich existuje jedenáct. Ty fungují jako „elektárny“ životně důležitých orgánů. Pránické léčení, starodávná léčebná metoda, kterou Choa Kok Sui zmodernizoval, používá „pránu“ nebo „životní energii“ k léčení fyzického těla, jakož i psychických nemocí.

Jak vidíte na další stránce, každá čakra má fyzické a emoční funkce. Například základní čakra, umístěná ve spodní části páteře, odpovídá na fyzické úrovni svalovému a kosternímu systému a vitalitě obecně. Solar plexus na přední straně těla ovlivňuje vnitřní orgány, jako například slinivku, játra, bránici, tlusté střevo, žaludek, plíce a srdce. Z psychologického hlediska je srdeční čakra spojena s fyzickým srdcem a brzlíkem a zároveň je ovlivňována vyššími emocemi.

VPRAVO: Lidské energetické pole neboli aura se skládá z jedenácti hlavních čaker, které odpovídají fyzickým a psychologickým funkcím v těle.

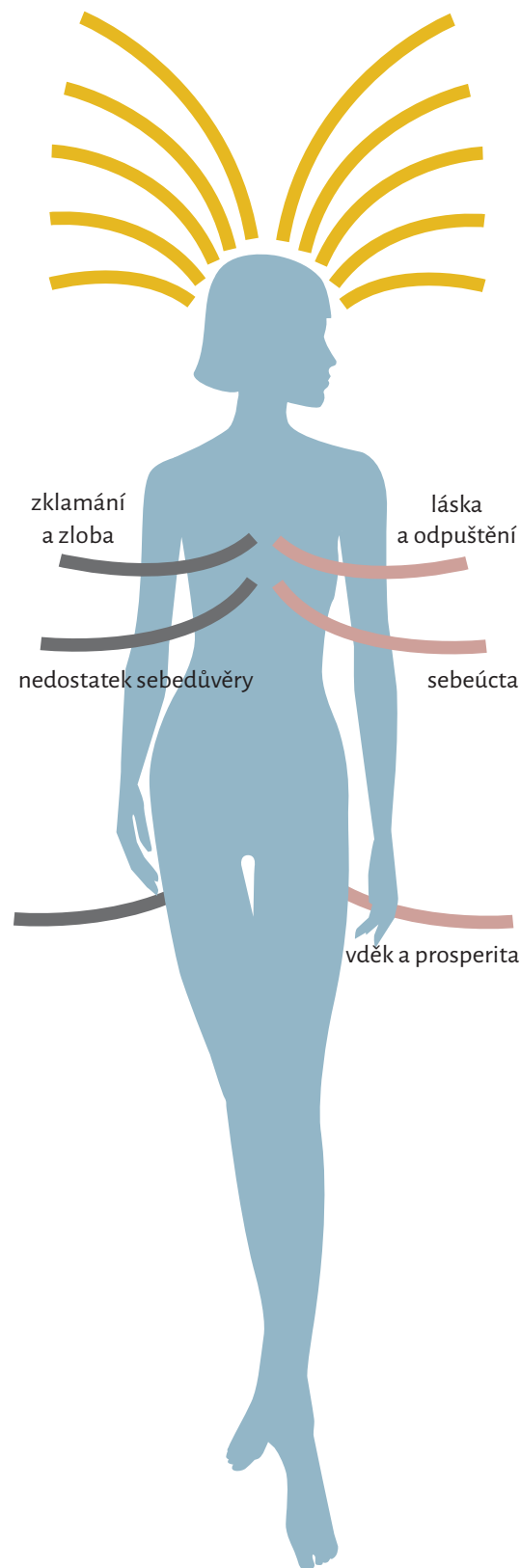


Stejným způsobem odpovídá krční čakra krku, štítné žláze a lymfatickému systému a současně ovlivňuje vaši schopnost zřetelně vyjadřovat potřeby, touhy a kreativitu. Zavedením správného feng šuej do vašeho prostředí se zvýší vaše osobní energie, protože vaše prostředí a vaše čakry na sebe neustále vzájemně působí. Díky zdravému energetickému poli budou vaše tělo, mysl a duch vitální, a nakonec vás podpoří, abyste žili produktivní život.

moudře investovat, protože vaše investice vám buď vydělají úrok, nebo vás přivedou do dluhů.“ Takže jste buď plní energie, nebo vyčerpaní, podle toho, kam necháte svou energii proudit. Pozitivní lidé a situace vaši energii zúročí, negativní vás přivedou do energetického dluhu.

Každý den byste měli zkoumat, kam a komu jde vaše energie. Kolik energie chcete vydat a kolik chcete investovat do svého zdraví, úspěchu a tvůrčího úsilí? Musíte se napojit na ty správné lidi a situace, protože máte jen sto jednotek. Pokud si všimnete, že vaše energie směřuje k negativní myšlence, osobě nebo okolnosti, řekněte si: „Odpoj se.“ Představte si, že se vaše energetické obvody odpojují, vracejí se a připojují k vašemu vlastnímu tělu. Představte si, že je vaše aura naplněná jedním milionem „energetických dolarů“. Buďte vděční za to, že zvyšujete svůj energetický úrok!

Zdržovat se v dobré společnosti vám celkově zlepšuje zdraví a úspěch. Nenechte negativní lidi, aby vás táhli dolů. Použijte koncept jarního úklidu na lidi a situace, které vás nepodporují v tom, abyste žili s nadšením. Čím pozitivnější a úspěšnější budete, tím více podobně smýšlejících lidí si přitáhnete do života. Jak začnete používat principy feng šuej ve svém domově, bude vás to nutit obklopovat se pozitivní energií v podobě hmotných předmětů, jako jsou inspirující knihy, okouzující hudba, fotky s usmívajícími se tvářemi a oblíbenými suvenýry. Vytvořte si ten samý pocit ve svých vztazích.



Postoj vděčnosti

Pěstování postoje vděčnosti vás udržuje v přítomném okamžiku a konejší vaši duši. Každý den se rozhlížejte kolem sebe a všimněte si všech požehnání ve svém životě. Kdykoliv pocítíte nostalgii, oceňte drobnosti, které vám přinášejí radost. Buďte vděční za jídlo, které jíte, slunečný den, vyhřátou postel, zdravé tělo, schopnost cítit vůni květin, něžné objetí, okamžik, kdy si hrajete se svým zvířecím mazlíčkem, a smích se svou rodinou. Nesoustřeďte se

na to, co je špatné, a na to, co nemáte. Zaměřte se pouze na dobré věci, i když přijdou těžké časy, na hojnost spíš než na nedostatek. Važte si těch krásných okamžiků. Váš mozek přepne, vaše srdce se otevře a energie začne proudit.

Nástroje k posílení vděčnosti

- Veďte si deník vděčnosti. Zapisujte si do něj každý večer před spaním. Vyjmenujte pět až deset důvodů, za které jste toho dne vděční. Můžete vždycky začít větou: „Jsem vděčný za to, že dýchám.“
- Rozmazlujte se malými dárky, za které můžete být vděční na konci dne. Dejte si koupel, kupte si maliny do cereálií, zahrajte si poker s kamarády, nechejte si umýt auto, posad'te se na sluníčko nebo naplánujte romantickou večeři se svým partnerem.
- Projděte se v parku, po pláži, v horách nebo ve vaší čtvrti a doslova ukažte prstem na všechny ty malé věci, kterým vděčíte za to, že je můžete vidět, slyšet, dotknout se jich nebo je ochutnat.
- U večere poděkujte za jídlo a za všechna svá požehnání. Vyjmenujte svým milovaným všechno, co na nich máte rádi a čeho si na nich vážíte.



Význam jasného záměru

Ve feng šuej můžete energii svého domova směřovat ke konkrétním cílům a touhám. Energie následuje myšlenku. Co to přesně znamená? To, že se silným záměrem se vaše myšlenky mohou fyzicky projevit. Zvykněte si každý den vizualizovat to, čeho chcete dosáhnout, a sledujte, jak se to začíná projevovat. Tím, že budete opakovaně zaměřovat svou pozornost a vůli směrem k nějaké myšlence, bude se aktivovat veškerá energetická síla, aby se to stalo.

Například než začnete stavět dům, zrodí se vám nejdřív v hlavě nějaká myšlenka. To je neviditelná forma energie. Cokoliv se stane v hmotném světě, má svůj počátek ve světě energetickém. Energie zhoustne, když začnete konat. Vzrušuje vás prohlížet si domy, listovat časopisy, najmout si architekta, který změní vaše myšlenky v projekty. Projekty slouží jako mapa k vašemu vysněnému domu. Od té chvíle si najmete lidi, kteří dům postaví, omítnou, upraví zahradu a vymalují interiér. Dům získá svou hmotnou podobu z vize uvnitř vaší hlavy.

VLEVO: Používejte svou drahocennou energii ke směřování kupředu v životě tím, že se napojíte na pozitivní emoce a odpojíte se od těch destruktivních.





Stejným způsobem, chcete-li mít zdravý, milující a hojný život, si musíte navrhnout podrobný a dokonalý energetický projekt. Používání feng šuej ve vašem domově vám poskytuje možnost vytvořit plán k úspěchu kolem sebe, vytváří větší pravděpodobnost, že se život bude vyvíjet podle vašich přání. Musíte svému domovu dodávat tu správnou energii, aby vás podpořil v cestě správným směrem.

Vaše mapa k úspěchu

Zákon zhmotňování nám říká, že myšlenka, které se soustavně a přesvědčivě držíme, má tendenci se zhmotňovat. Pokud nevíte, kam kráčíte, bude pro vás těžké se tam dostat. Váš záměr je vaším kompasem. Přistupte k tomu podobně jako k osnově slohové práce. Ještě lépe jej můžeme přirovnat k této knize. Před každou kapitolou jsem si napsala podrobnou osnovu vysvětlující všechny důležité informace, které chci sdělit. Jakmile jsem stanovila konkrétní věci, mohla jsem si představit výsledek knihy. Věděla jsem, kam kráčím. S osnovou před sebou jsem požádala o vedení. Požádala jsem kohoutek feng šuej, aby se otevřel. Brzy mnou začala proudit energie. Psala jsem každý den. Kapitoly se zhmotnily, protože jsem následovala podrobnou osnovu, zároveň jsem však nechala kreativitu jít svým správným směrem. Někdy se projevila úžasným novým způsobem, který jsem si nikdy ani neuměla představit.

Jak budete mapovat svou cestu, vytyčíte si, co v životě chcete. Budete ve svém prostředí zasévat semínka budoucnosti. Nechejte ta semínka vzklíčit. Nevykopávejte je každé dvě minuty, abyste zjistili, jak už vyrostla. Pokud bude váš záměr silný, budete používat techniky feng šuej a aktivně se budete účastnit tvoření svého cíle, dosáhnete výsledků. Snažte se však vyhýbat předjímání toho, jak se něco zhmotní. Možná budete naprosto překvapeni, jak a kdy se to stane. Vy a energie vašeho domova jste jedineční a energie se zhmotňuje u každého člověka jinak. Vaše karma, osud a životní cesta jsou specifické. Žádné dvě zhmotněné věci si nebudou podobné. Prostě si jen uchovejte víru a řiďte se návodem. Cesty vesmíru a energie jsou tajemné a dynamické – nechejte je konat svou práci.

VLEVO: Skvělý způsob, jak se sejít a smát s přáteli a rodinou a prožít vděčnost, kterou k nim chováte, je podělit se s nimi o piknik s vydatnými, lahodnými pokrmy.

tendenci odkládat třídění papírů do šanonů. Papíry se pak budou nevyhnutelně hromadit na stole a budou rušit klidný zážitek z jídla. Před tříděním do šanonů bude možná dobré srovnat běžné papíry do čtyř hezkých krabic nebo košíků. Projděte je a uklid'te alespoň jednou za měsíc. Nalepte na krabice štítky:

Účty/finanční papíry

Osobní

Zaměstnání/podnikání

Rodinné záležitosti

Sklepy, podkroví a garáže

Nesnažte se sami sebe oklamat tím, že budete schovávat přebytečné věci do podkroví, sklepa nebo garáže. Energie musí proudit každou oblastí vašeho domu včetně neviděných, užitkových prostor. Každá místnost připojená k vašemu domovu se počítá. Podkroví představuje vaše vyšší cíle. Pokud se vám nad hlavou vznáší nepořádek, může se stát, že zastavíte tok vedení, které vás přichází inspirovat. Vaše duševní a duchovní schopnosti se mohou cítit blokovány. Sklep představuje emoce, které tlačíte dolů, protože se jimi nechcete zabývat. Sklep také představuje vaše uzemnění. Zdravá, úrodná

půda pod nohama posiluje vaše cíle, sny a touhy, aby rostly a prospívaly. Mnohokrát je garáž to první, co vidíte, když přijedete domů, a to poslední, co vidíte, než začnete svůj den. Pokud každý den přijíždíte do nepořádku a odjíždíte z nepořádku, vaše energie bude neustále vyčerpaná. Budete se cítit vinni za ten nepořádek a přísahat, že jej o víkendu uklidíte. Nakonec strávíte více času tím, že se nepořádkem budete stresovat, než by vám zabralo jej uklidit. Jestli máte stále ještě neotevřené krabice od posledního stěhování před pěti nebo deseti lety, vsadím se, že už vůbec nevíte, co v nich je, a možná nic z toho nepotřebujete. Uložte věci, které si chcete ponechat, ale nepotřebujete každodenně, do nějaké skladovací jednotky, která není na očích, aby vás ve vašem domově



NAHOŘE: Ujistěte se, že vaše spíž má prostorné police, což vám usnadní umístit do ní různé druhy potravin a zásob. Každou polici označte štítkem, abyste přiměli celou domácnost účastnit se vybalování potravin a přípravy jídel.

Šťastné fotky

Fotografie by měly být vytříděny a uspořádány do krabic nebo do alb. Vyhodte fotky, které podle vás nejsou lichotivé, nebo u nichž je uříznutá část vašeho těla. Také vyřaďte fotky, které jsou z doby, kdy jste nebyli šťastní. Žádné pravidlo vám nepřikazuje, že musíte schraňovat každou fotku, kterou vyfotíte. Neponechávejte si kopie nebo fotky, na něž nereagujete pozitivně. Pokud chcete do svého života přivést novou lásku, sundejte fotky, na kterých jsou vaši bývalí partneři.

Nahraďte fotky, které jste odstranili, fotkami nových přátel, poslední dovolené a veselých rodinných setkání. Najděte pro ně pěkné rámečky. Když budete dělat pořádek ve fotkách, nechte si vyvolat nové a nahraďte jimi staré fotky miminek, promocií a podobných událostí. Vyberte si nějakou s novou pózou, pozadím, lidmi nebo barvami. Pokud jste se na ty samé fotky ve svém domě dívali po mnoho let, už si jich možná ani nevšímate. Dodejte svému prostředí nový impuls a svěží energii. Obklopte se šťastnými vzpomínkami a povzbudivými lidmi.

nijak neovlivňovaly. Každou skladovací oblast ve svém domově si uspořádejte. Budete se cítit jako nový člověk.

Určete jim domov

Každá věc potřebuje místo, kde bude „bydlet“. Přidejte svým předmětům trvalé bydliště, abyste rychle a snadno našli to, co potřebujete. Vytvořte specifickou oblast, kde budou vaše věci přebývat. Samy se jako mávnutím kouzelného proutku neuspořádají. Tak se hromadí nepořádek. Je-li to možné, použijte krabice k seskupení stejných věcí, jako je koření, make-up, šperky, potřeby první pomoci, kancelářské potřeby, hračky, fotky, videokazety, stolní hry, balicí papír, čisticí potřeby, kempovací vybavení a nářadí. Svolejte schůzi, na které všem ukážete, kde nyní každá věc bydlí.

Zběžně se rozhlédněte po domě, abyste našli oblasti, které by k sobě mohly zvát nepořádek.

Umístěte poblíž nějakou úložnou jednotku. Po-

kud pracujete na tvůrčích projektech v obývacím pokoji, mějte tam stále po ruce ozdobnou úložnou krabici. Starožitná truhla nebo kufr poskytují dobrý úložný prostor v obývacím pokoji, pracovně nebo ložnici. Pokud si čtete poštu v kuchyni, určete nějakou zásuvku na účty, pozvánky a jiné papíry. Pokud si čtete knihy a časopisy u krbu, nějaký proutěný koš nebo stojan na časopisy, umístěný poblíž, je udrží na jednom místě.

Klíčovým bodem je zabránit hromadění nepořádku na podlaze. To je vážné a zásadní NE ve feng šuej. Pokud k tomu dojde, energie se shromažďuje na zemi, což vás bude vyčerpávat. Energie musí vždy stoupat nahoru. Myslete raději „vysoko“ než „nízko“. Podstatou zavedení feng šuej do vašeho života je povzbuzování, zvyšování, pozvedání a povznášení energie.

Řešení úložného prostoru

Jakmile uklidíte nepořádek, je důležité uložit vaše vlastnictví systematickým způsobem. Jelikož mnohé domy a byty mají omezený úložný prostor, můžete najít tvůrčí způsoby, jak udržovat své potřeby úhledně a na dosah. Jestli ve

Záměrné květinové aranžmá

Květiny mají jedinečnou sílu učinit vás šťastnými, milovanými a inspirovanými. Jejich krása a léčivá energie vám přirozeně pozvednou náladu, často uvolní úzkost, depresi nebo pocit osamocení. Květiny se po staletí používají jako vyslanci lásky, jako způsob, jak říct: „Miluju tě,“ „Uzdrav se,“ nebo „Blahopřeji.“ Kromě toho, že je posíláme svým milovaným, můžeme si je vystavit, aby v nás vyvolaly konkrétní energetickou reakci. Vysílají svou léčivou sílu přirozeně do vzduchu, stejně jako když cítíte jejich vůni, díváte se na ně nebo se jich dotýkáte.

Z hlediska feng šuej můžete aranžovat konkrétní květiny v každé místnosti domova, abyste vytvořili energii, jakou si přejete. Pokud se cítíte nemocní, můžete umístit kytici pro „energii a vitalitu“ v kuchyni. Cítíte se bez motivace? Dejte kytici pro „úspěch a hojnost“ do své kanceláře. Pokud chcete zažehnout láskou, postavte kytici pro „lásku a vášeň“ do své ložnice.

Níže najdete nápady, jak pomocí květin různých barev a tvarů zvýšit energii v konkrétních oblastech tak, že je záměrně uspořádáte v každé místnosti. Také si zapamatujte, že vůně má příznivý vliv na vaše srdce, mozek a nervový systém. Mezi některé oblíbené vonné květiny patří lilie orientální, tuberóza, frézie, fiala šedivá, růže a gardénie. Použití esenciálních olejů v difuzéru vám také přinese do domova léčivé vůně.

Na uvolnění a klid

- **Barvy:** modrá, levandulová, zelená, fialová
- **Místnosti:** vstupní hala, ložnice, koupelna, obývací pokoj
- **Květiny:** levandule, tuberóza, jícnovka, stračka modrá, šejík, stračka polní, molučenka hladká, zvonek, pomněnka, vřes, hyacint, kosatec, fialka

Na energii a vitalitu

- **Barvy:** oranžová, zelená, žlutá, červená, bílá
- **Místnosti:** vstupní hala, ložnice, kuchyně, obývací pokoj, kancelář
- **Květiny:** slunečnice, hortenzie, jiřina, cínie, chryzantéma, kopretina, begonie, narcis okolkatý, lilie, měsíček, růže

Na lásku a vášeň:

- **Barvy:** červená, růžová, bílá, broskvová, vínově červená
- **Místnosti:** ložnice, koupelna, jídelna, obývací pokoj
- **Květiny:** růže, hledík, pivoňka, pryskyřník, lilie orientální, gardénie, orchidej, azalka, brambořík, jasmín, hrachor

Na úspěch a hojnost

- **Barvy:** červená, zlatá
- **Místnosti:** vstupní hala, kuchyně, obývací pokoj, kancelář
- **Květiny:** gladiola, galgán, lilie, tulipán, narcis žlutý, amarylka, ibišek, kala, mák, růže

VPRAVO: Vytvořte záměrné květinové aranžmá za použití barev a vůní, které podpoří konkrétní výsledek pro pozitivní energii.



bohatství a prosperita



sláva a reputace



láska a vztahy



rodina



zdraví a pohoda



kreativita a děti



vědomosti a moudrost



kariéra



nápomocní lidé



Centra

Bagua se používá po tisíce let a vám už velmi brzy začne fungovat také. Nemusíte všechnu práci zvládat sami. Místo toho budete směřovat energii tak, aby vaše úsilí podpořila. Je to podobné, jako byste ve svém prostředí rozmísili raketové motory, aby vás uvedly do pohybu. V dalších několika kapitolách najdete mnohá řešení a pomocné prostředky, které vám pomohou utvářet váš jedinečný život. Vyberte si takové, které budou ve vašem prostoru dobře fungovat a budou vám přinášet radost. Dejte přednost oblastem svého života, které si přejete vyzdvihnout, a začnete s příslušnými centry.

Jak budete postupovat na své cestě feng šuej, nejlepší rada, kterou vám mohu dát, je postupovat pomalu. Zapamatujte si, že zavedení bagua je vzrušující a tvůrčí proces. Nesnažte se zavést vše ze dne na den. Vzpomeňte si na „rychlou cestu“ u každého centra a začněte se třemi nebo čtyřmi základními pomocnými prostředky. Postupně jich přidejte víc. Buďte realističtí a užívejte si to.

VPRAVO: Spousta čerstvého ovoce, sluníčkově žluté květiny a kuchařky zdravého vaření ožíví kuchyňské centrum zdraví a pohody.

symbol zdraví



Zdraví a pohoda – centrum bagua

Vaše zdraví je to nejcennější, co máte. Pokud je celé vaše bytí zdravé, prožíváte život s větším elánem a nadšením. Střed vašeho domova představuje vaše fyzické zdraví, vaši emocionální a duševní rovnováhu, vaše uzemnění a vaše duchovní spojení s vesmírem. Máte-li pocit, že jste v centru svého těla, myslí a srdce, můžete se jasně zaměřit na utváření svého osudu. Potřebujete fyzické zdraví, abyste se mohli těšit i z těch nejprostších radostí. Potřebujete je, abyste si užívali pracovních úspěchů, rodinné dovolené, vzácného času s přáteli a lásky se svým partnerem a dětmi. Péče o sebe sama musí být prioritou. Přetěžování prací nebo rodinnými povinnostmi vám ubírá energii a odvádí vás z vašeho centra pohody. Může to skončit tak, že budete zoufale toužit po jediné chvílce samoty. Dopřejte si zdravé jídlo, dostatečný odpočinek, meditaci, procházky v přírodě a čas na lásku a zábavu.

Prvky zdraví a pohody jsou země a slunce. Země představuje stabilitu a uzemnění. Slunce dává život všemu, na co svítí. Váš domov by měl mít čistý, silný střed plný života, abyste prospívali. Stejně množství klidu a síly potřebuje k prospívání střed. Když je střed nestabilní, mohou nastat zdravotní a finanční problémy. Označte střed svého domova rostlinou, kamenem ze země nebo žlutou barvou symbolizující slunce.

barva – žlutá

zdroj energie – květiny

