

Feng Shui
in de slaapkamer

風水

Angelique Slatius
Slatius Feng Shui

De gids voor beter slapen met Feng Shui

FENG SHUI IN DE SLAAPKAMER

VOORWOORD

Het e-book "Feng Shui in de slaapkamer" heb ik zelf geschreven, maar het gekke is dat ik tijdens het schrijven ook meteen mijn eigen slaapkamer heb aangepast. Blijkbaar werkt het inspirerend, want ook de eindredactrice van dit e-book, Carin Tiggeloven, heeft al een aantal dingen veranderd in haar slaapkamer.

Carin vertelt:

"Je slaapkamer, vroeger was dat ook je eigen kamer. En dat moest echt een fijn plekje voor jou zijn. Nu slaap je er vooral of soms niet. Tijdens het lezen van dit e-book kreeg ik meteen zin om een paar dingen te veranderen. Zodat mijn slaapkamer ook nu weer een écht eigen kamer wordt, waar ik lekker slaap, en gewoon graag ben."

Carin Tiggeloven- gespreksleider, interviewer en presentatietrainer.

Ik hoop dat de vele tips in dit e-book ook jou inspireren om te gaan werken met Feng Shui.

Ik kijk ernaar uit om samen met jou aan de slag te gaan!



00- INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Inhoudsopgave

Over de auteur

Inleiding

01 Slaap en slaapproblemen

- Wat is slaap?

- Slaapproblemen

02 Feng Shui en een goede nachtrust

- Wat is Feng Shui?

- Feng Shui in de slaapkamer

03 Alles over Feng Shui in de slaapkamer

03.1 De ligging van de slaapkamer

03.2 De vorm van de slaapkamer

03.3 De positie van het bed

03.4 Het bed

03.5 Storende omgevingsfactoren

03.6 Giftige pijlen

03.7 Verlichting

03.8 Kleur in de slaapkamer

03.9 Lucht en ruimte

04 Slaaprichtingen

- Berekening Gua-getal

- Een ongunstige slaaprichting

- Verschillende slaaprichtingen

05 Kinderkamers

- Babykamers
- Kinderkamers
- Tienerkamers

06 En morgen gezond weer op

07 Feng Shui checklist slaapkamer

Dankjewel

Bronvermelding

Speciaal voor jou

Colofon

INLEIDING

Slaap, het is zo belangrijk.

In je slaap rust je uit en laad jij je weer op voor de volgende dag.

Er bestaat geen vaste norm voor het aantal uren slaap dat iemand nodig heeft. Sommige mensen kunnen wel tien uur per dag slapen en genieten van heerlijk uitslapen. Andere mensen hebben maar vijf of zes uur slaap per dag nodig om goed te kunnen functioneren.

Uit onderzoek blijkt dat een gemiddeld persoon zes- tot achtenhalf uur slaap per etmaal nodig heeft. Voor kinderen tot vijf jaar is dat ongeveer twaalf uur en dat wordt steeds minder naarmate ze ouder worden.

Baby's slapen nog veel meer, een pasgeborene wel tot achttien uur per dag. Helemaal duurt het even voordat een baby een slaapritme heeft gevonden en bouwen de ouders van diezelfde baby een slaaptekort op tot iedereen z'n ritme heeft gevonden. Dit kan soms vrij lang duren, maar gelukkig is het (bijna) altijd tijdelijk.

Maar wat doe je als je niet goed slaapt? En als je daar ook last van hebt? Onderzoek heeft aangetoond dat veertig procent van alle mensen last heeft van slaapkachten en vijftientig van een slaapstoornis. En dat is veel, helemaal als je bedenkt dat slecht slapen niet altijd aan jezelf hoeft te liggen.

Bij slaapproblemen kun je ontspanningsoefeningen doen voordat je naar bed gaat, een rustgevend boek lezen, schaaapjes tellen of voor jezelf (of voor je kind) slaaplidjes zingen. In het ergste geval kun je besluiten een slaappil te nemen.

Er zijn ook mensen die je kunnen helpen om beter te leren slapen, mensen die gespecialiseerd zijn in slaapproblemen. Bernard Ligtenberg is zo iemand. Hij leert mensen om makkelijker in slaap te komen en van een ononderbroken

nachtrust te genieten. Op [zijn website](#) vind je meer informatie over de cursussen die hij geeft.

En zo zijn er meer vormen van slaaptherapie die je helpen om beter te slapen.



Laat je bij slaapklachten adviseren en helpen door iemand die gespecialiseerd is in slaapproblemen.

Dit e-book gaat over het toepassen van de technieken van Feng Shui als middel tegen slaapproblemen.

Het doel is dat storingen in jouw slaapomgeving zoveel mogelijk worden opgelost, zodat jij beter gaat slapen. Hoe je dat kan doen, lees je in de volgende hoofdstukken.

風水

Qi wordt verspreid door de wind (feng) en verzamelt zich op de grens van water (shui)

Hoofdstuk 2

FENG SHUI EN EEN GOEDE NACHTRUST

Een slaapkamer die is ingedeeld en ingericht volgens de Feng Shui leer geeft rust en leidt tot een algeheel gevoel van welbehagen. Een gevoel van balans.

Het toepassen van Feng Shui in de slaapkamer leidt tot beter slapen, meer rust en stabiliteit, een versterkt thuisgevoel, meer energie en enthousiasme, betere relatie(s) en een gelukkig gevoel. Allemaal redenen om eens goed naar je slaapkamer te kijken en de energie te verbeteren. Hoe je dat kan doen, lees je in de volgende hoofdstukken.

Wat is Feng Shui?

Feng Shui (spreek uit foeng sjwee) komt oorspronkelijk uit China. Het is de studie van energiestromen in onze leefomgeving en het effect daarvan op de mens. De Feng Shui-leer heeft tot doel om mens en omgeving zoveel mogelijk in harmonie met elkaar te brengen. Het idee daarachter is dat een harmonieus ingerichte leefomgeving leidt tot een evenwichtige stroming van energie, in de Feng Shui leer Qi genoemd. Een goede Qi heeft een gunstige invloed op onze gezondheid, onze levenslust en welvaart.

Uitgangspunt van Feng Shui is het evenwicht tussen twee universele, complementaire krachten; yin en yang. Passief en actief, donker en licht, mannelijk en vrouwelijk, koud en warm.



Yin (zwart, koud, vrouwelijk en de maan) en yang (wit, warm, mannelijk en de zon).

Een verfijning van dit principe zit in de theorie van ' De Vijf Elementen', waarbij elk element toebehoort aan een bepaald type energie. De vijf elementen worden gevormd door vuur, aarde, metaal, water en hout.

De theorie van de vijf elementen vormt de basis voor alle Chinese metafysische studies. De interactie van yin en yang creëert vijf fases van energie, vijf fases van Qi. Deze vijf fases worden ' De Vijf Elementen' genoemd.

Een teveel van een bepaald element is niet goed, het gaat om de balans. In een slaapkamer met veel hout moet je bijvoorbeeld geen groene gordijnen ophangen. Groen is de kleur van het element hout. Een vuurkleur als oranje voor de gordijnen is in dit voorbeeld beter voor de balans in de slaapkamer.

Hoofdstuk 3

FENG SHUI IN DE SLAAPKAMER

03.1 De ligging van de slaapkamer

In Nederland en België liggen de slaapvertrekken in een traditionele woning meestal op de eerste verdieping, op de slaapverdieping. Dit is prettig, omdat de yin-energie die bij een slaapkamer hoort gescheiden is van de yang-energie in de woonkamer die zich meestal beneden bevindt.

Bij een gelijkvloerse woning ligt dat anders en is het niet altijd mogelijk om een slaapkamer ver genoeg van de woonkamer te positioneren.

Zorg altijd voor een duidelijke scheiding met alle andere ruimtes, en geef de slaapkamer een eigen plek.



De slaapkamer kan het beste in een rustige zone liggen in je huis, het liefst zo ver mogelijk van de ingang verwijderd. Je wordt daar het minst gestoord.

Het is belangrijk welke ruimtes er naast, boven of onder de slaapkamer liggen.

De energie uit een andere ruimte, van een andere woonfunctie, kan totaal anders zijn dan de energie in de slaapkamer. En dat kan frictie geven.

Een slaapkamer kan beter niet boven of onder de badkamer liggen, omdat de neerwaartse, zware, vochtige atmosfeer uit die ruimtes doorwerkt in de slaapkamer. Het meest ongunstig is het als je bed boven of onder een toilet staat.

Water – en bij een toilet zelfs vuil water- heeft een negatief effect op je nachtrust.



Water te dicht bij je bed betekent gevaar en potentieel verlies. Een toilet is het meest negatief, maar ook een aquarium of een afbeelding van water is niet gewenst in de slaapkamer.

Een slaapkamer boven of onder een keuken resulteert in ongeluk. Mocht de slaapkamer echt niet ergens anders kunnen komen, zorg dan dat het bed niet recht boven of onder het fornuis staat.

Een slaapkamer boven een garage is niet aan te bevelen, omdat de energie van een garage onvoldoende basis geeft voor slapende mensen. Slapen boven een garage betekent in Feng Shui het ontbreken van geluk.



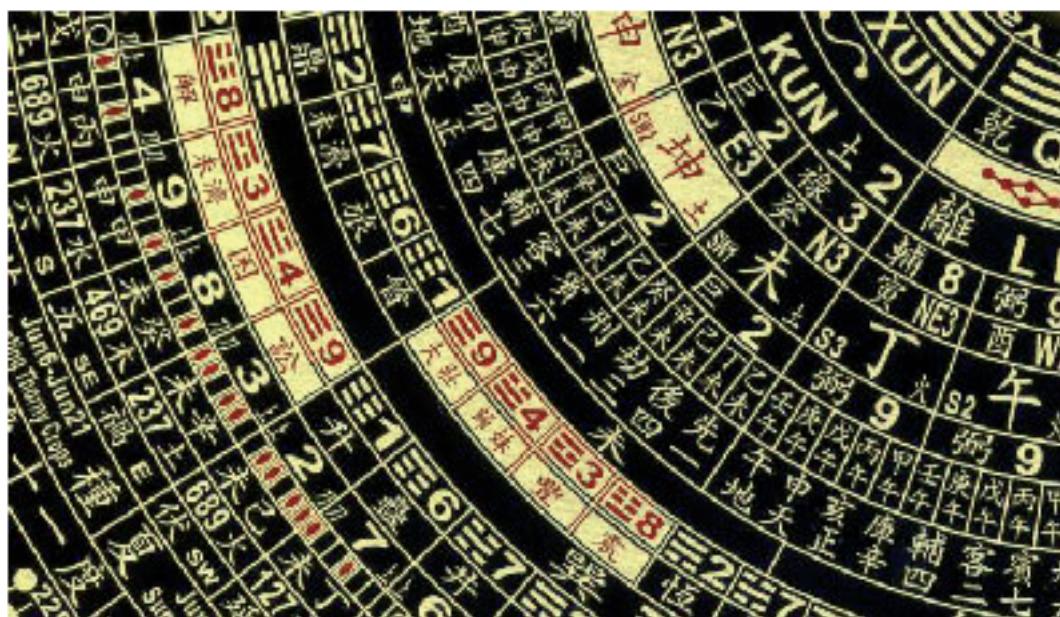
Soms zit het mee...

Hoofdstuk 4

SLAAPRICHTINGEN

De juiste slaaprichting levert een essentiële bijdrage aan een goede, ongestoorde slaap. Daarom is het belangrijk dat je met je hoofd in een voor jou gunstige richting ligt. De beste slaaprichting is heel persoonlijk en heeft te maken met je Gua-getal.

Het Gua-getal wordt berekend met een formule uit de Acht Huizen Theorie (Eight Mansions) en hangt samen met je geboortedatum en je geslacht.



Welke richting is voor jou geschikt?

A

Berekening Gua-getal

Voor de berekening van je Gua-getal ga je uit van je geboortjaar. Tel vervolgens de laatste twee cijfers van dit jaar bij elkaar op en blijf dit doen tot er één getal overblijft.