

Jak bydlíte, takoví jste

Prostor kolem vás odráží vaše nitro

Podle Feng Shui domov zrcadlí život člověka, který ho obývá. Nechá se nahlédnout do jeho vnitřního já a napovídá o jeho hodnotách, vztahu k penězům, vztahu k minulosti a také o tom, na co je ochotný si udělat čas a na co ne. Dříve pro většinu lidí sloužila jako domov jediná místnost, kterou její obyvatelé průběžně utvářeli, a ona tak zrcadila celý jejich život. „Dnes jsou naše domovy členité, a tak podle své průměrné funkce jednotlivé místnosti reflektují jednotlivé oblasti našeho života a vypovídají o nich,“ popisuje Blanka. To, co které prostory symbolizují, najdete v tabulce níže. Pokud se pak v duchu vydáte na

imaginární prohlídku svým příbytkem, zjistíte, že o vás opravdu mnohé prozrazuje. Budete také ihned vnitřně vědět, jestli jste s tímto obrazem sebe sama a svého života spokojeni. Pokud nikoli, není nic jednoduššího než začít postupně měnit to, co se vám nelíbí, a dodat svému prostředí, a tím pádem i sobě větší harmonii.

Na druhou stranu nelze jednoznačně obecně říct, jestli je daná místnost v bytě zařízená dobře, nebo špatně. Jako příklad může posloužit ložnice, která reprezentuje náš vztah k sobě samým a je hlavním symbolem partnerského vztahu. Pokud v ní jsou svíčky, sošky boha lásky, látky s ro-

mantickými potisky, pravděpodobně dává její majitel velkou prioritu partnerství. Jsou-li její součástí notebook, šatnory a spousta dokumentů, je pro něj asi velice důležitá práce, kvůli které možná upouští partnerský vztah. Jak to však ve skutečnosti je, ví nejlépe obyvatel dané ložnice. „Jde vždy o to, zda vám upřádání určitého prostoru vyhovuje, zda vás podporuje ve vašich snech a cílech, nebo nikoli,“ dodává odbornice. Uspořádání věci v prostoru podle zákonů Feng Shui by totiž mělo zároveň respektovat charakter člověka, který v něm bydlí. To, co harmonizuje jednoho, může druhého frustrovat či rušit.

Místnosti a jejich životní symbolika

Ložnice včetně šatny

Já, sebehodnota, podvědomí, sny, romantika, regenerace, partnerský vztah, vášně

Kuchyně

Hojnost, zdraví, vitalita, výživa, chuť do života, radná, kreativita

Jídelna/ jídelní kout v kuchyni

Výživa, komunita, upevňování rodinných vztahů, hojnost

Obývací pokoj

Rodinné vztahy a komunikace v rámci rodiny, přátel, komunita, odpočinek

Koupelna a toaleta

Očista, propouštění, zdraví, vztah k tělu, tělesná krása



Domácí pracovna

Kreativita, sebevyjádření, profesní uplatnění, kariéra, studium

Vchod do bytu

Přechod z vnějšího světa do vnitřního, přístup k životu, určuje energii pro celý příbytek

Spánek, suterén

Hluboké vnitřní přesvědčení a podvědomé myšlenky, potlačená přání

Páda, podřívky

Vyšší aspirace, věci, které visí nad námi, či které nám stále o vlasek unikají

Barvy pomáhají

• Naši předci považovali barvy za velmi důležité a pečlivě s nimi zacházeli. Věděli, že mají přímo terapeutické účinky, že působí na psychiku i zdraví a dokážou vnést do života požadovaný typ energie. Podvědomě to dnes cítíme i my, proto preferujeme určité barvy na oblečení nebo v místnosti. Intuitivně, ač bychom třeba znali Feng Shui, se tak harmonizujeme a snažíme se dostat do rovnováhy. Nicméně většina z nás barvy neumí používat tak, aby pro nás správně »pracovaly«.

• „Barvy jsou opravdu mistři kouzelníci. V interiéru dokážou »vykouzlit« pocity a náladu, které si přejeme prožít. Změna barev je nejrychlejší způsob, jak změnit energii v místnosti. Například pokud vám už vás černošedé obývací pokoj připadá trochu mdlý, rozprostřete přes pohovku žlutý, oranžový nebo rezavý přehoz a energie v místnosti se rázem promění,“ píše Blanka Yun Kannon. V následujícím přehledu, který vytvořila, najdete inspiraci, jak pomoci barev vnést domů energii toho, po čem toužíte.

Zelená (zdraví, rovnováha)

Vnáší léčivou energii přírody, podporuje odpočinek a harmonii, symbolizuje růst a nové začátky.

Modrá (uvolnění, upřímnost)

Podporuje autentické sebevyjádření a schopnost naslouchat, zkřídňuje mysl i nervy.

Indigová modř (duchovní síla, vnitřní klid)

Prohlubuje napojení na nitro a vnitřní moudrost, pomáhá překonávat strach, ulevuje od bolesti.

Červená (akce, vášně)

Silně stimuluje k aktivitě, povzbuzuje životní sílu, zvyšuje vůli, dodává odvahy a razantnost.

Oranžová (radost, entuziasmus)

Zvyšuje důvěru a pocit bezpečí, podporuje dobrou náladu, družnost a společenkost.

Žlutá (intelekt, optimismus)

Stimuluje mysl, podporuje disciplínu a mentální kreativitu, povzbuzuje sebevědomí.

Fialová (intuice, spirituálnost)

Zesiluje napojení na vyšší síly, prohlubuje soucit s ostatními, podporuje představitivost, uklidňuje nervový systém.

Růžová (láska, něžnost)

Podporuje milující komunikaci, romantiku a něžnost, mírně stimuluje, otevírá srdce.

Bílá (čistota, světo)

Prosvětluje, vnáší energii nevinnosti a nového začátku, symbolizuje čistost a očistu.

Černá (ochrana, ticho)

Podporuje hluboký klid a introspekci, symbolizuje konec, ochraňuje před akčním světem.

Země barvy (kořeny, bezpečí)

Prohlubují pocit domova a stability, uklidňují, vyzívají a napojují na zemi jako zdroj života.

Zlatá (moc, hojnost)

Vytváří pocit blahobytu, vyzívají je bohatství, symbolizuje vřelost a úspěch.

Co ještě pomůže vaše cíle uskutečnit

Chťte reálné

Abyste své předsevzetí dodržela, mělo by být snadno dosažitelné. Pokud jste si například řekla, že v tomto roce začnete chodit každý den do fitka, a přitom nepatříte mezi sportovní nadšence, je otázka, zda dlouhodobě v tomto tempu vydržíte. Lepší bude, když si stanovíte jednodušší cíl, třeba ten, že budete cvičit jednou týdně a přidáte na procházkách v přírodě.

Nespěchejte na sebe

Nečekejte »zázraky« přes noc, změna vyžaduje čas. Pokud chcete omezit sladké nebo třeba přestat kouřit, nechtějte to hned a naráz. Svůj cíl proto rozdělte na několik menších – například omezte mísní večer nebo večerní cigaretu, a až se vám to povede, dejte si další cíl. Pro organismus je postupná změna přirozená, mnohem »bezbolestnější« a hrozí u ní menší recidivy.

Myslete pozitivně

Je dobré formulovat si svoje předsevzetí v nezáporné formě. Například místo »zhubnu přebytečnou kilu« použijte »budu štíhlejší«, nebo místo »omezím čokoládu a sladké« si řekněte »začnu jíst zdravě«. Nemyslete přitom nejen na to, čeho se potřebujete v životě zbavit, ale především na to, čeho chcete dosáhnout. A pamatujte, že dokonalost neexistuje, drobné nedostatky a chyby při dosahování cílů jsou zcela normální. Nenechte se odradit selháním, jsou přirozená.

Vydržet aspoň 21 dní

Pokud nejsou zásadní předsevzetí nic pro vás, začněte u malých. „Naučit se dodržet velké sliby dané sobě samé se dobře trénuje na malých věcech. Dejte si slib, že denně uděláte jednu malou věc, která vás posílí nebo vám udělá radost, a dodržte ho po dobu 21 dnů,“ radí Blanka Yun Kannon. Kupříkladu, že každý den vyřídíte jednu věc, naučíte se tři nová slovíčka z itaštiny, půjdete spát o půl hodiny dříve než obvykle. Slib je vhodné nechat si na očích, ideálně někde, kde ho každý den dobře uvidíte. Tímto způsobem svůj slib vůči sobě denně obnovíte. „Dvacet jedna dnů se může zdát jako dlouhá doba. Je to ale minimum na to, aby se vytvořil a upevnil jakýkoli nový návyk. A když se náhodou stane, že jeden či dva dny slib porušíte, buďte k sobě laskavá. Promiňte si to, ale zreflektujte situaci, proč se to stalo. Poučte se a další den se do toho s chutí pusťte znovu,“ vysvětluje.

Starodávné učení Feng Shui pomůže očistit váš domov i duši a přispěje ke splnění nejen novoročních předsevzetí



PRO ŽIVOT BEZ chaosu

S PŘÍCHODEM NOVÉHO ROKU JE ZVYKEM DÁVAT SI RŮZNÉ SLIBY A CÍLE. ZAČÍT JÍST ZDRAVĚJI, ZHUBNOUT, NAJÍT SI LEPŠÍ ZAMĚSTNÁNÍ NEBO NOVÉHO PARTNERA. NICMÉNĚ VELMI ČASTO JE POMĚRNĚ OBTÍŽNÉ SE KE ZMĚNĚM ODHLAT, NATAŽ U NICH VYDRŽET. NE VŽDY ALE MUSÍ JÍT JEN O NEDOSTATEK VYTRVALOSTI NEBO SLABOU VŮLI DOTYČNÉHO. PODLE UČENÍ FENG SHUI MŮŽOU BÝT NA VINĚ PODVĚDOMÉ PROGRAMY V JEHO MYSLI, KTERÉ VELICE ÚZCE SOUVISÍ S PROSTOŘEM KOLEM NĚJ. A MÁ TAKÉ «NÁVOD», JAK JE ODBLOKOVAT A POSUNOU SE TÍM SPRÁVNÝM SMĚREM...

Michaela HUDECKÁ

Feng Shui ve zkratce

• Jedná se starodávné čínské učení, které se zabývá vztahem lidí a jejich životního prostoru. Jeho počátky sahají do doby 3000 př. n. l. a v do slovním překladu znamená »vůle« a »voda«, což jsou dva z důležitých prvků živých nebytných pro život. Podle Feng Shui existuje přímá paralela mezi přírodou a těmito silami a člověkem a lidským obydlím. Podobně jako v přírodě proudí vítr a voda, tak v našich domovech i v nás plyne univerzální energie (zvaná čchi). Pokud je její oběh nerušený a přirozený a nic jí neblokuje, dochází k harmonii nejen ve vnějším prostoru, ale i uvnitř člověka po psychické i fyzické stránce. Feng Shui tedy učí, že dokážeme-li najít rovnováhu u sebe doma, vstoupí do našeho života klid, zdraví, štěstí a úspěch. Využívá k tomu také znalosti o silách jing a yang a pěti elementech (Voda, Dřevo, Země, Oheň, Kov).

• Nejen staří Číňané si byli vědomi, jak prostor, ve kterém pobýváme, zásadně ovlivňuje náš život a vše, co s ním souvisí. Také Keltové, kteří žili před tisíci lety na našem území, uměli pracovat s prostorem a mnoho z jejich vědomostí se dochoválo po staletí. I naše prababičky pravděpodobně využívaly řadu zásad keltských znalostí ve svých chaloupkách, ale postupně většina z nás ztratila s těmito moudrostmi kontakt. S prostorem ostatně uměli pracovat i lidé z různých kultur po celém světě. Věděli, že domov je posvátný prostor, který má zásadní dopad na život. Vnímali své přibytí jako »žijící« organismus, jenž je dokáže plně podpořit, pokud mu to umožní.



Jak sladit byt s tím, po čem v roce 2020 toužíte

Blanka Vun Kannon, poradkyně instinktivního Feng Shui a lektorka programu harmonického života Soul Coaching (www.blankavunkannon.cz)

• Jelikož základem filozofie Feng Shui je skutečnost, že mezi vaším životem a domovem existuje velmi úzký vztah, může vám pomoci také se splněním (nejen) novoročních předsevzetí. Držte se jednoduchého principu: Čeho chcete ve svém životě mít, to z domova uberte. Čeho chcete v životě více, to do svého domova dodejte. Například pokud chcete v roce 2020 v životě méně chaosu, uberte na chaosu doma. Třeba tak, že ukládáte věci v předstíni do skříní či zásuvek. Pokud je chaos v koupelně, vyhodte nepoužívané kosmetické prostředky a ty zbývající pěkně uspořádejte na poličce nebo do košíčku.

• Toužíte tento rok posílit své zdraví a vitalitu? Dodejte domů věci, které na vás působí zdravě a vitálně. Například vitalitou kypící

rostlinu, kokohi zeleného (ručníky, ubrusy, svíčky) nebo obraz se sráčím přírodním výjevem. Pokud chcete prožít více romantiky a lásky, dodejte domů něco, co vám symbolizuje lásku či romantiku (např. růže, nápis »lásky«, romantické doplňky v bílé, růžové či broskvové barvě, srdíčka). Obdobně můžete doma »zhmotnit« svá novoroční plání v oblasti cestování, pracovního úspěchu, finanční prosperity, zdravotního stravování, vnitřního klidu atd.

• Důležité však je, abyste uvedené změny dělali vědomě. Ať už něco z domova odstraňujete, nebo naopak do něj dodáváte, vizualizujte si příslušné novoroční předsevzetí formou počítů, které vám jeho splnění přinese (klid, vitalitu, lásku atd.). Doslova si prožijte a představte, jak se budete cítit, až bude ve vašem životě napětí méně chaosu nebo více lásky.

• Váš domov je silný magnet, který přitahuje to, co do něj vložíte. I jen malá změna ve vašem přibytí přinese do vašeho života novou energii.



Blanka Vun Kannon

ve své práci vychází z osobní zkušenosti vyhoření, která jí v jejích 37 letech přiměla naprosto zásadně změnit svůj život. Rodí ženám všech generací, jak si začít víc věřit, nebýt se změn, najít samu sebe a vytvořit si domov a život podle svých představ. Od roku 2010 žije v USA, do Česka se vrací několikrát za rok. V roce 2019 ji nakladatelství Smart Press vydalo knihu Návrat domů, kde najdete další inspiraci, jak prostřednictvím domova vnést do svého života více toho, po čem toužíte.

Životní oblast a kde a co třídit

Práce a pracovní úspěch

Kancelář, pracovní stůl, šatny, skříňky, elektronické dokumenty a e-mail, studijní a pracovní materiály, pracovní oblečení a doplňky

Já, osobní transformace

Ložnice, noční stolek, prádelník, šatník, šatna, oblečení, bižuterie, šperky, doplňky

Partnerský vztah

Ložnice, porcelán, fotky, dopisy, dárky, od bývalých partnerů (prádlo, oblečení, doplňky, šperky atd.)

Zdraví, vitalita

Koupelna, ložnice, lednice, spíž, kuchyňská linka (vše nepoužívané nebo z minulosti)

Vztahy

Fotky, dopisy, e-mail, dárky

Finance

Bankovní výpisy, staré účtenky, již nepoužívané daňové přílohy, vše staré a dlouho nepoužívané

• Nebo cokoli jiného, co představuje danou oblast pro vás.

Bez čistky to nepůjde

• Klíčovou součástí Feng Shui je vypořádání se s nepohodou a nepotřebnými věcmi. Pokud jsou v přibytí chaos a neuklizené, hrozí zde i vyšší stagnace energie, což může vést k nerovnováze a disharmonii jeho obyvatel. Nepoužívané věci je zase mizou energeticky vysávat, zabívat jejich mysl a snižovat nebo přímo blokovat schopnost dosáhnout určitých jejích plánů a cílů. Ostatně vše, co máte doma, na vás nějak působí. Buď vám náladu zlepšuje, nebo zhoršuje, buď vám sílu dodává, nebo ubírá, buď vás pohání, nebo brzdí. Proto ve chvíli, kdy se chcete v jakékoli oblasti svého života pohout vpřed, je dobré protřídit domácnost.

• Nechte si jen věci, které používáte, dělají vám radost a vyvolávají ve vás pozitivní emoce. Naopak zbavte se všeho nepotřebného, rozbitého, nefunkčního, prošlého a toho, co vám připomíná špatné časy. Jakoukoli životní změnu totiž skvěle iniciujete právě tím, že vytrhnete nepotřebné věci. Důvod, proč se mnohým nedaří změnit svůj život, je ten, že je drží minulost reprezentovaná stovkami věcí, které mají doma. Když se chcete posunout vpřed, potřebujete tuto starou energii uvolnit a vytvořit prostor pro nové, říká ve své knize Návrat domů Blanka Vun Kannon.

• Pokud budete třídit čistě mechanicky, může se stát, že se vyklizené prostory zase rychle zaplní věcmi novými. Proto je důležité přistupovat k třídění věcí vědomě, se záměrem. Je třeba vědět, čeho se ve svém životě zároveň s danou věcí zbavujete a čemu se tím naopak chcete otevřít, co chcete, aby k vám přišlo. Například klid, radost, nový partner, bohatství, jasná mysl, nová energie, změny v bydlení či v práci.

• Univerzální návod, jak a kde začít třídit, neexistuje. Vždy se řiďte tím, kterou oblast svého života chcete měnit a jaká místnost s ní nejvíce souvisí. V té si pak udělejte pořádek (napovědět vám může tabulka vedle, ale není to pravidlem). Pokud jste třeba právě v procesu změny profesce, bude neefektivnější zaměřit se na věci, které souvisí s původní profesí, kterou chcete opustit, dodává Blanka. Důležité je podle ní především to vždy dokončit, co začnete. Je lepší během půl hodiny uklidit jednu poličku, než se pustit do celé šatní skříně a skončit s hromadou rozházených věcí na zemi. Po třídění byste se měla cítit jako vítěz a plná energie.

Dále čtěte na stranách 30 a 31