



Ako nastoliť harmóniu vo vašich príbytkoch.

6 jednoduchých krokov ako priniesť lásku, pohodu a radosť
do vášho domova.

Napísala: Ing. Viera Jakubisová

Certifikovaná konzultantka a lektorka kurzov i online vzdelávania pre ekológiu človeka a zdravého bývania – Feng Shui, ktorá má takmer 25 ročnú prax v tejto oblasti.

© 2016 - 2018 | www.naturnet.sk

Úvodné slová.

Ďakujem, že ste si stiahli náš e-Book, - Ako nastoliť harmóniu vo vašich príbytkoch.

Čaká nás spoločne 34 stránok ako si môžete **jednoduchou a ľahkou cestou krok za krokom pritiahnúť**, s trochou vynaloženej námahy, **do svojich príbytkov, pohodu, radosť a podporu svojho domova na vašej životnej ceste**.

Možno to, čo v e-Booku uvádzam už poznáte, ale opakovanie je matka múdrosti a nikdy nie je na škodu. ☺

Verím však, že každý si tu nájde aj nové informácie, alebo aspoň svoje utvrdenie sa, že vaše správanie sa i presvedčenie je správne.

Na záver som vám pripravila **BONUS** vo forme 6 inšpirácií ako sa s priestorom dá pracovať. Viac nájdete v plnej platenej forme e-Booku.

Prehlásenie.



Napísať tento e-Book mi zabralo veľa času a venovala som mu nielen čas, ale i svoju energiu. Preto vás prosím o korektnosť a pokiaľ sa vám e-Book páči a chceli by ste ho zdieľať s ostatnými priateľmi, prepošlite im odkaz na našu stránku kde si ho môžu **zdarma** stiahnuť.

www.naturnet.sk



Celý obsah v tomto e-Booku je mojím autorským dielom a preto je chránený autorským právom a nie je povolené ho akýmkoľvek spôsobom ďalej kopírovať, publikovať a šíriť, alebo inak využiť či už v celku, alebo akejkoľvek jeho časti.

Copyright ©2016



Obsah e-Booku vznikol na základe mojich vedomostí a skúseností z dlhoročnej praxe. Nenesiem zodpovednosť za prípadné škody, priame alebo nepriame, ktoré vzniknú v dôsledku použitia informácií obsiahnutých v tomto dokumente.

Obsah e-Booku.

4

➤ <u>Úvod</u>	... 3
➤ Pár slov od autorky	... 5
➤ <u>Prečo som sa rozhodla napísať tento e – Book</u>	... 6
➤ <u>Nastolenie harmónie v našom živote</u>	... 7
➤ Harmónia v prírode	... 8
➤ Prúdenie pozitívnej prirodzenej energie	... 9
➤ Prúdenie pozitívnej energie priestorom	... 10
➤ <u>Ako nastoliť harmóniu vo vašich priestoroch</u>	... 11
➤ Základné pravidlo harmonického domova	... 12
➤ <u>Poradíme vám ako na to krok za krokom</u>	... 14
➤ Skôr ako začnete	... 15
➤ Prehliadka vášho prostredia	... 16

➤ <u>Začíname s nastolením harmónie</u>	... 17
➤ 1. Krok - Predsieň	... 18
➤ 2. Krok - Kúpeľňa	... 20
➤ 3. Krok - Toaleta	... 22
➤ 4. Krok - Kuchyňa	... 24
➤ 5. Krok – Spálňa	... 27
➤ 6. Krok – Obývačka	... 29
➤ Urobte zmenu teraz, nenechávajte to na POTOM.	... 31
➤ <u>Záver.</u>	... 32
➤ BONUS pre vás - Inšpirácie	... 35



Ing. Viera
Jakubisová

©2016

www.naturnet.sk

Dobrý deň,
Volám sa Viera Jakubisová
a v navrhovaní bývania i záhrad
som mala záľubu už v mladosti,
ale profesionálne sa zdravému
bývaniu venujem od roku 2001,
formou konzultácií i vypracovaní
projektov pre príbytky i záhrady.
Záujem o harmóniu bývania ma
priviedol k štúdiu Feng Shui a
keďže milujem prírodu a prácu
na záhrade, aj k záhradnej
architektúre a permakultúre.
Vyštudovala som 5-ročné
vzdelávanie o systéme Feng Shui,
interiérový i záhradný dizajn,
zásady permakultúry a pripojila aj
ďalšie prírodné témy. Svoje
poznatky i skúsenosti odovzdávam
formou poradenstva i
vzdelávania.

Pár slov od autorky.

- ❖ Ak vám bude pri čítaní tohto e –Booku niečo nejasné, alebo budete mať ešte otázky k jeho téme, neváhajte mi napísať na email: jakubisova@naturnet.sk
- ❖ Rovnako budem rada, ak mi napíšete ako sa vám e-Book páčil a či i ako vám pomohol. Cením si váš čas, preto vám budem veľmi povďačná za vašu [spätnú väzbu](#).
- ❖ Pokiaľ by ste mali záujem o konkrétnu tému spracovať formou e-Booku z nášho zamerania, budem rada ak mi tiež napíšete. Ak sa prejaví väčší záujem, rada vám vyhoviem.
- ❖ Tak, ako mi čas a povinnosti dovoľia, chcela by som postupne pridávať aj ďalšie témy z nášho zamerania, či už formou e-Bookov, alebo online kurzov. Sledujte [našu stránku](#).
- ❖ Rada vás uvítam i na [osobnom stretnutí](#).

Prečo som sa rozhodla napísať tento e-Book.

6

Príbeh zo života.

Často sa v praxi stretávam s požiadavkou od klientov o usporiadanie ich príbytku podľa zásad Feng Shui, aby sa im v živote lepšie darilo. Chceli by mať harmonické bývanie a ich predstava je, že prídem k nim domov, poprehadzujeme pár kúskov nábytku, zavesíme niekde nejakú zvonkohru, prípadne umiestnime niekde nejakú žabu, najlepšie s mincou v ústach, alebo iný čínsky predmet a už bude všetko v poriadku a peniaze i pracovné ponuky sa im budú sypať. ☺

Takto, ale Feng Shui nefunguje.

Niekedy stačí na začiatok len tak jednoducho a málo, upratať a nová pozitívna energia môže prúdiť. ☺

- K napísaniu tohto obsahu ma inšpirovalo viacero skutočností.
- **Hlavnou z nich je snaha priblížiť vám a podeliť sa s vami o moje poznatky a skúsenosti, ktoré som nazbierala JA počas svojho života i počas svojej praxe.**
- **Začiatky neboli vždy jednoduché, pretože veľa vecí som si najskôr chcela overiť u seba, či to funguje a ako, až potom som svoju skúsenosť mohla podať ďalej.**
- V dobe mojich začiatkov nebolo tak veľa literatúry ani o dizajne bývania, záhrad či zdravom bývaní, ani o Feng Shui. Ale predsa len niečo bolo a mohla som skúmať a overovať v svojej praxi. ☺
- Dnešná doba je naopak príliš rýchla, veľmi veľa informácií, veľa webových stránok, málo času študovať čo všetko na jednotlivých webových stránkach je a orientovanie sa v nich nie je vždy ľahké a jednoduché.
- Preto vám chcem aspoň touto formou zjednodušiť vašu snahu o nastolenie harmónie vo vašom príbytku a ukázať vám jednoduchú a účinnú cestu ako ju môžete v prvok kroku ľahko naštartovať. Každá i malá zmena vedie k úspechu.
- Nemusíte na začiatku hneď študovať či praktikovať všetky princípy Feng Shui, aby ste si nastolili harmóniu vo vašom príbytku.
- Ak sa budete snažiť dodržať aspoň toto základné pravidlo, ktoré sa v e-Booku dočítate, máte ten najhlavnejší krok k harmónii za sebou. Skúste to a uvidíte ten výsledok. Prajem vám veľa šťastia. ☺

Nastolenie harmónie v našom živote.

- V prvom e-Booku zdarma som sa venovala nastoleniu a udržaniu harmónie pre človeka.
- Ukázala som vám 5+5 krokov ako si harmóniu nastoliť i udržať i ako riešiť svoje životné situácie.
- Predstavila som vám aj prírodné systémy, ktoré vám na tejto ceste pomôžu.
- Ale na dosiahnutie **HARMÓNIE ŽIVOTA** iba to nestačí. Potrebujete mať aj **priestor**, v ktorom sa často nachádzate, **v harmónii**, inak sa budete neustále a permanentne „vybíjať“ a oslabovať vplyvom negatívneho prostredia.
- Človek a prostredie, v ktorom sa dlhšiu dobu nachádza, je vo vzájomnej interakcii, navzájom na seba pôsobia.
- Ak sa nachádza v pozitívnom prostredí, podporuje sa jeho vitalita, výkonnosť, spokojnosť, radosť a zdravie. Človek sa cíti šťastne.
- Ak sa nachádza v negatívnom prostredí, človek sa cíti oslabený, plný frustrácie, nespokojnosti, bez nálady, vyčerpaný, znudený, zlostný, nenaplnený a hádavý. Človek sa cíti chorý.
- Preto je rovnako dôležité, v akom prostredí sa nachádzame, vedieť o jeho negatívnych vplyvoch a eliminovať ich.
- To je naša hlavná filozofia i myšlienka našej činnosti. Spojiť harmóniu človeka i prostredia a dosiahnuť tak **harmóniu života**.



Harmónia v prírode.

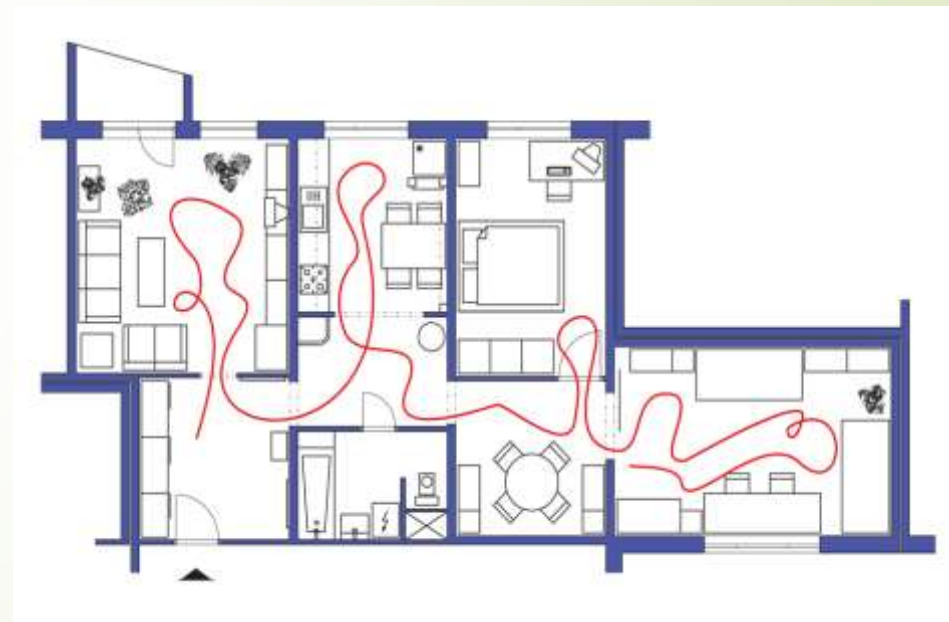
„Otvorte oči a hľadajte. Príroda je dar pre vás. Nájdete v nej uzdravenie, útechu a osvieženie pre vaše unavené duše.“

Prúdenie pozitívnej prirodzenej energie.

Pozitívna energia
pohybujúca sa v prírode.



Pozitívna energia
pohybujúca sa v príbytku.



Prúdenie energie priestorom.



- Ako sa pozitívna energia pohybuje vo vnútri príbytku?
- **Pozitívna, prirodzená Energia**, ktorá prúdi vašim priestorom, má rada harmóniu, poriadok, krásu, čistotu a vyváženosť.
- Pohybuje sa miernym vlnitým pohybom priestorom, ako keď voda meandruje prírodou.
- **Priame a rýchle** prúdenie energie vyvoláva negatívnu energiu - napätie.
- **Rohy, kúty a stĺpy** vytvárajú víry, alebo hluché miesta – negatívnu energiu - stagnácie.
- **Neporiadok** vyvoláva negatívnu energiu chaosu - prekážky, bloky, nepredvídané udalosti.

Ako nastoliť harmóniu vo vašich príbytkoch?

11

Základné pravidlo - Odstráňte neporiadok.

Vyžaduje si to trochu námahy, ale výsledok určite stojí za to.

VYSKÚŠAJTE!

Základné pravidlo harmonického domova.

- Základným pravidlom harmonického domova je **PORIADOK**.
- Aby mohla energia života voľne prúdiť, nemôže mať v ceste veľa prekážok.
- Životná energia má voľne, v ladných vlnitých pohyboch, prechádzať priestorom a prípadné prekážky zľahka obtekať na svojej ceste. Ak je prekážok v ceste veľa, začína vznikať chaos v jej pohybe a tento chaos sa potom preniesie aj do vášho života.
- Všetko okolo vás je pohybujúca sa energia a rovnako aj vy ste touto energiou, či už to vnímate priamo, alebo nie, ovplyvňovaní.
- Ak si teda chcete pritiahnúť do vašich domovov harmóniu, lásku, pohodu a radosť, je dôležité sa naučiť udržiavať svoje príbytky upratané.
- Určite sa v každej domácnosti z času - na čas vyskytne neporiadok spôsobený nejakou činnosťou, nedostatkom času na upratanie, prílišným zhonom a tlakom času, ale mal by to byť len krátky prechodný stav, ktorý sa pri najbližšej príležitosti odstráni.
- Ak však pôjde o trvalý stav, neporiadok privolá nepríjemnosti, smolu, neúspech a mnohokrát i nejakú stratu v osobnom živote. Tak, ako blokuje neporiadok voľný tok energie, blokuje voľné prúdenie energie aj v osobnom živote - vytvára bloky.

Základné pravidlo harmonického domova.

Neporiadok – energia je v chaose.



Poriadok – energia môže voľne prúdiť.



Poradíme vám krok za krokom ako na to.

6 hlavných miestností v príbytku = 6 krokov k harmónii svojho domova.

Skôr ako začnete.

Cvičenie.



- Vykonajte si prehliadku vášho prostredia.
- Vezmite si pero a papier a začnite.
- Zapíšte si nedostatky a vaše pocity.
- Napíšte si zoznam vecí, ktoré by ste chceli zmeniť.
- Môžete sa priestorom voľne pohybovať?
- Kde je potrebné urobiť úpravy?
- Čo by ste potrebovali vyriešiť.
- S čím ste naopak veľmi spokojný.
- Postupujte podľa nasledujúcej strany.





- Skôr ako začnete robiť prehliadku priestoru a vstúpite, sa uvoľnite, aby ste sa naladili na prítomné energie.
- Odpútajte sa od svojich myšlienok a pozerajte sa na priestor, ako by ste v ňom boli prvý krát.
- Je vhodné niekedy požiadať priateľa, ktorý by vám mohol asistovať, aby bol váš názor objektívny.
- Pozorujte vstup, aký pocit vo vás vyvolá. Potom vstúpte.
- Bod 1 je vždy váš vchod.
- Pokračujete ďalej postupne celým priestorom a pritom si kladiete otázky na čo tento priestor používate, či sa cítite v tom priestore šťastný, čo by sa tam malo zmeniť, čo dať preč, či naopak ponechať.
- Prechádzku ukončíte v bode 1 a tam si všetky otázky zopakujete a hľadajte odpoveď.
- Pre lepšie zapamätanie si odporúčam robiť zápisky na papier.
- Energia, ktorá prúdi vašim priestorom, má rada harmóniu, poriadok, krásu, čistotu a vyváženosť. Nezabudnite si to uvedomiť. Môžete ju voľne nasledovať?
- Energie vyhovuje pomalý, usmernený a vlnitý prechod cez priestory.
- Nemá rada veľmi malé stiesnené a zapratané priestory. Môžete sa takto pohybovať aj vy?
- Rovnako nahromadené a odložené staré veci, ktoré sa „môžu niekedy zísť“.

Začíname s nastolením harmónie.

Hlavné obytné miestnosti.

1. Krok - Predsieň

18



**Predsieň sú takzvané
ústa do domu.**

- Je to podľa Feng Shui najdôležitejšia časť príbytku.
- Vstupnými dverami prichádza životná energia do vášho príbytku a vyživuje celú domácnosť vrátane jej obyvateľov.
- Vo Feng Shui sa nazýva cisárova sieň. Je to práve tá časť príbytku, ktorá najviac ovplyvňuje ako bude vyzeráť váš život.
- Ak môže energia voľne prúdiť, bude aj váš život prebiehať plynulo a uvoľnene.
- Často krát ale práve tu nachádzame neporiadok
 - neodložené a nepoužívané vrchné kabáty,
 - porozhadzované topánky po celej ploche,
 - odložené bicykle, či kočiare,
 - neusporiadané tašky,
 - iné "potrebné" veci, ktoré z času na čas použijete, alebo vôbec nepoužijete.
- Vstupná energia je zablokovaná, nemôže voľne prúdiť, prichádza do konfliktu v svojom pohybe a tento konflikt sa prenáša aj do života obyvateľov.
- Takýto domov je potom naplnený spormi a hádkami, je v ňom nedostatok peňazí, celkovo neladí, takže všetci sa snažia odísť čo najrýchlejšie uniknúť.
- Pri tom každý z nás pozná vetu- **prvý dojem je najdôležitejší**. Tak, ako to platí pri osobnej vizáži či osobnom prejave, platí to aj pre vstupnú časť vášho domova.

1. Krok - Ako na to:

- Snažte sa urobiť z tejto časti skutočný cisárov palác.
- Povyhadzujte nepotrebné veci z predsieňových skriniek.
- Rovnako odevy a doplnky, ktoré už dávno nenesíte, sú vám veľké, alebo vyšli z módy, či vykazujú značnú opotrebovanosť odstraňte.
- Odložte neaktuálne sezónne kabáty a vrchné odevy z vešiakov do skríň na to určených, aby tam usporiadane počkali na svoju príležitosť.
- Usporiadajte svoje topánky do políc, alebo skriniek a rovnako zaktualizujte ich počet a potrebu. Ak doslúžili, neváhajte sa ich zbaviť, už novšie nebudú ☺
- Nájdite pre športové potreby iné vhodnejšie skladové miesto.
- Jednoducho, uvoľnite priestor pre voľný pohyb vstupnej energie, ktorá vás vyživuje.
- Oživte priestor peknými dekoráciami, svetlom, zrkadlom, prilákajte svoju podporu čo najlepšie.



UROBTE SKVELÝ PRVÝ DOJEM!

2. Krok - Kúpeľňa

20



Kúpeľňa je vizitkou domácnosti.

- Presúvame sa do často najbližšej miestnosti pri vstupe do priestoru.
- V kúpeľni začíname svoj deň a podľa jej stavu sa bude celý náš deň vyvíjať.
- Kúpeľňa je vizitkou domácnosti.
- Ak je to:
 - špinavá miestnosť,
 - neumyté a oprskané umývadlo, či znečistená vaňa, alebo sprchový kút, na ktorom sa už tvoria stopy rias či plesní,
 - postriekaná mydlová pena na stenách,
 - rozhádzané kozmetické flakóny, vyprázdnené a neodstránené tuby,
 - dlho používané a nevypraté uteráky, ktoré už svojou "vôňou" oznamujú dávnu čas na výmenu,
 - všade navôkol sa povaluje odhodená bielizeň, či použité prádlo a odevy,
- nesvedčí to zrovna o kvalitnej reprezentácii obyvateľov domu.

2. Krok – Ako na to:

- Urobte si zo svojej kúpeľne krásny domáci wellness.
- Podporí vás svojou energiou pri načerpaní nových síl, jednak ráno do nového dňa a večer zase na odloženie všetkých starostí.
- Veci v kúpeľni úhladne usporiadajte do skriniek, košíkov, alebo dózičiek,
- povyhadzujte už úplne použité prázdne tuby či kelímky, alebo zárukou prešlé kozmetické výrobky,
- udržiajte v čistote sanitárnu keramiku - umývadlo, vaňu, sprchu,
- často meňte uteráky.
- Použité prádlo odložené na pranie do kúpeľni nepatrí. Vymedzte mu na to iný priestor. V prípade, že vám to priestor vášho bytu nedovolí, vymedzte mu usporiadaný priestor v uzavretej skrinke, alebo inom uzavretom nábytku a snažte sa ho čím skôr zlikvidovať.
- Dobré osvetlenie a odvetranie v kúpeľni prispieva k pohybu pozitívnej energie a tak aj pozitívneho prísunu energie do vášho pohodového života.



**PRINESTE DO SVOJHO ŽIVOTA
POHODU A RELAX!**

3. Krok – Toaleta - WC

22



**WC je vizitkou vyspelosti
obyvateľov v dome.**

- Už dávno je známe, že podľa stavu tohto priestoru sa pozná vyspelosť obyvateľstva. Rovnako to platí aj o domácnosti a jej obyvateľov.
- Je to najintímnejšia časť a obvykle je to aj najmenšia miestnosť v príbytku a vyžaduje si najväčšie súkromie.
- Tú sme len sami so sebou, niekedy ju nazývame "komorou" nášho vedomia a duše.
- Nie nadarmo sa hovorí, že najlepšie nápady prichádzajú práve tu. ☺ Tu sa cítime v bezpečí, autentický a na nič sa nehráme, nemusíme nikomu nič dokazovať, sme tu uvoľnení a spojení sami so svojou podstatou.
- Zbavujeme sa všetkého čo nepotrebujeme v plnom aj prenesenom význame. Všetko čo už nám neslúži, nechceme i na čo chceme zabudnúť.
- Ak je teda neporiadok v tejto miestnosti, v tomto "tichom útočisku", môže to vyvolávať neporiadok aj vo vnútri nášho života.
- Nevieme sa spojiť so svojou podstatou, nevieme odložiť neužitočné a slobodne dýchať.
- Na toaletu nepatria:
- staré časopisy a noviny,
- porozhadzované čistiace prostriedky,
- prázdne porozhadzované rolky z toaletného papiera,
- či inak zaprataný a špinavý priestor.

3. Krok – Ako na to:

- Hygiena a poriadok tu akoby predstavovali hygienu a čistotu nášho svedomia - všetku špinu je najlepšie spláchnuť!
- Udržujte toaletu v čistote,
- odstraňte prázdne rolky od toaletného papiera,
- dodajte smetný kôš na odkladanie prípadných hygienických vecí na vyhodenie a často, pravidelne ho vyprázdňujte.
- Čistiace prostriedky, ak sú v tomto priestore umiestnené, uložte do uzavretej skrinky a udržiavajte v nich poriadok a aktuálnosť.
- Odstraňte časopisy a noviny na čítanie. Na toalete sa máme zdržiavať iba nevyhnutný čas na vykonanie potreby, nie si túto miestnosť zamieňať za relaxačnú zónu. ☺
- Dobré odvetranie toalety je rovnako dôležité.
- Všetko, čo chceme v tejto miestnosti zanechať, tam aj zanechajme.



**SPLÁCHNITE VŠETKO
NEPOTREBNÉ ZO SVOJHO
ŽIVOTA PREČ!**

4. Krok - Kuchyňa



**Kuchyňa je označovaná
za srdce domova.**

- Druhou najdôležitejšou miestnosťou podľa Feng Shui je kuchyňa.
- Staré porekadlo hovorí: Kuchyňa - vizitka gazdinej.
- Vyživuje obyvateľov domu, prináša im zdravie a podporu do života. Tu sa pripravuje jedlo pre všetkých v dome. Kvalitu jedla ovplyvňuje energia, ktorá je prítomná pri jej príprave a s jedlom sa táto energia dostáva aj do tela.
- Môžeme povedať, že energia, ktorá je v kuchyni priamo i nepriamo ovplyvňuje svojou vyživovacou energiou aj energiu a zdravie celej domácnosti i všetkých jej členov.
- Kuchyňa podľa Feng Shui reprezentuje bohatstvo rodiny a zásadným spôsobom ovplyvňuje jej zdravie.
- V kuchyni by ste nemali:
 - dlho hromadiť použitý neumytý riad,
 - staré obité alebo prasknuté nádoby a hrnčeky,
 - neporiadok v zásobách, či v kuchynskom príslušenstve,
 - uchovávať nepotrebný nadbytok surovín,
 - vystavovať rôzne dekadentné ozdoby a pomôcky, ktoré môžu pekne vyzeráť niekde na polici či v časopise, ale vo vašej kuchyni sú len lapačom prachu.

Kuchyňa - pokračovanie...



- Kuchyňa nie je výstavná miestnosť a preto všetko čo sa nepoužíva sem nepatrí.
- Ak máte záľubu v spomienkových predmetoch, vymedzte im priestor v inej časti vášho príbytku.
- Váš upchatý odtok predstavuje aj vaše upchaté príležitosti.
- Tečúci či kvapkajúci kohútik predstavuje utekajúce peniaze i príležitosti.
- Špinavá a zaprataná kuchyňa je zdrojom "špinavého" a zaprataného zdravia a úspechu.
- Preplnený odpadový kôš v kuchyni vyjadruje vašu preplnenú hlavu negatívnymi myšlienkami.
- Nefungujúce spotrebiče a zásuvky sú ako vaše nefungujúce zdravie.

4. KROK – Ako na to:

- Ak uvediete kuchyňu do náležitého poriadku, vo vašom živote sa otvorí prúd zdravia a hojnosti ekonomickej i duševnej.
- Aby mohla plniť svoju nezameniteľnú úlohu, má byť jedlo pripravované v čistote, v miestnosti plnej svetla a tepla.
- Plné svetla a tepla potom budú aj vzťahy v domácnosti i celková pohoda a harmónia v dome.
- Udržujte kuchyňu v čistote, použité riady pokiaľ možno čo najskôr umyte, alebo vložte do umývačky riadu, nenechávajte ju však naplnenú príliš dlho, lebo zápach z nej, negatívne ovplyvňuje energiu kuchyne.
- Častejšie kontrolujte dátumy spotreby svojich zásob a surovín, po dátume spotreby ich vyhodte.
- Udržujte v dobrom funkčnom stave elektrospotrebiče, nefungujúce opravte a nepotrebné odstraňte z kuchyne.
- Rovnako sa zbavte iných nepotrebných a nevyužívaných pomôcok, ktoré ste si zaobstarali pod vplyvom reklamy, alebo dostali darom či sa vám v danom okamžiku páčili a teraz neviete čo s nimi.
- Príliš veľa zbytočnosti zadržiava a blokuje prúdenie energie. Ak ich však príležitostne používate, z času na čas ich predsa len skontrolujte, "oprášte" a pohnite s nimi, aby sa energia rovnako mohla pohnúť a prúdiť nerušene.



**UPEVNITE SVOJE ZDRAVIE
A PROSPERITU
S HARMONICKY
UPRAVENOU KUCHYŇOU.**

5. Krok - Spálňa



**V spálni sa naša duša
revitalizuje. Je to akýsi
chrám našej duše.**

- Ďalšou dôležitou časťou príbytku je podľa Feng Shui spálňa.
- Je to druhý najintímnejší priestor v príbytku.
- Má to byť pokojná, jemná a nerušená miestnosť. Strávime tu takmer pol dňa svojho času.
- Počas spánku naša duša relaxuje, uvoľňuje sa zo zajatia nášho tela a slobodne nabera novú silu.
- To sa ale nedá ak máme v spálni neporiadok.
- Staré nepotrebné veci odložené v zásuvke pod posteľou, alebo v skrini či v rôznych kartónoch na skrini.
- Či dokonca staré nepotrebné a nepoužívané športové náčinie, bicykle, časopisy, knihy či iné vecičky, ktoré sa niekedy "môžu zísť" a nedokážeme sa s nimi rozlúčiť.
- Spálňou musí energia voľne prúdiť, musí poskytovať úľavu, odpočinok po celodennom zhone a ruchu.
- Do spálne nepatria zrkadlá, pretože svojou silnou energiou môžu narúšať pokojnú energiu na oddych a relax.
- Rovnako to platí aj o pracovisku s počítačom, mobilom či televízor.
- Nepatria sem rekondičné zariadenie.
- Neporiadok v spálni, jej zapratanie odloženými vecami, nevyhovujúcim nábytkom či iným neporiadkom, môže viesť k nespavosti, k napätiu v partnerských vzťahoch i problémom v sexuálnej oblasti.

5. Krok – Ako na to:

- Spálňa má byť útulná, príjemne presvetlená s jemnými farbami.
- Ak ste si do spálne umiestnili aj športové kondičné zariadenie, odstráňte ho, nájdite mu iné miesto, do spálne nepatrí.
- Dnes si často do spálne umiestňujeme aj televízor, niekto pri ňom relaxuje v posteli, alebo dokonca zaspáva. Nie je to najvhodnejšie riešenie, jeho aktívna energia a rovnako aj elektro-smog, ktorý vyžaruje, môže narúšať pokojný spánok. Preto, ak sa televízora v spálni neviete vzdať, skúste sa aspoň naučiť ho na noc vypínať zo zásuvky. Nestačí ho vypnúť do pohotovostného režimu, lebo aj takto stále pôsobí ako prijímač a vysielateľ.
- Vyvarujte sa preplneniu spálne, aby energia mohla voľne prúdiť a rovnako aj vaša "duša", nech môže voľne "lietať".
- Osvetlenie voľte skôr rozdelené na jednotlivé zóny ako centrálné. Zabezpečíte si tak nerušenie sa navzájom pri spánku, ak niektorý z vás potrebuje ešte nejakú činnosť.
- Všetko nepotrebné oblečenie, ktoré už nosiť nebudete darujte niekomu, predajte do second-handu, alebo poskytnite na charitu. Nečakajte, že možno to niekedy príde do módy, alebo schudnete, alebo sa to zide neskôr vašej dcére či vnučke. Život neustále ide dopredu, materiály sa vyvíjajú a aj keď sa nám niekedy zdá, že sa v módných vlnách vraciame do minulosti, vždy je tam prvok pokroku a vaše staré veci už nebudú "in". Blokujete si tým zbytočne energiu, žijete minulosťou a nemáte priestor na prijatie niečoho nového. Urobte si z času na čas šatníkovú inventúru a veci čo sa vám už nehodia odložte preč.
- Vytvorte si príjemné, harmonické a láskou naplnené hniezdočko, kde budete tráviť oddych, načerpanie nových síl i vzájomné intímne chvíle.



**PRINESTE SI DO SVOJICH
PARTNERSKÝCH VZŤAHOV
HARMÓNIU, POKOJ A LÁSKU
I KVALITNÝ INTÍMNY ŽIVOT.**

6. Krok - Obývačka



Tu sa stretávame s vonkajším svetom. Preto sa niekedy tejto miestnosti hovorí aj tvár domu.

- Obývačka má funkciu spoločenskú, je to miestnosť určená pre trávenie voľného času s rodinou, priateľmi, ale rovnako aj miestnosť, kde si chceme oddýchnuť po náročnom dni, sledovať televíziu, alebo prečítať dobrú knihu.
- Vonkajší svet, naši priatelia či blízki, všetci, ktorí sa v tejto miestnosti nachádzajú majú s nami nejaký kontakt. My vnímame ich a oni zase nás.
- Neporiadok tu znamená neporiadok vo vzťahoch vnútri aj mimo domov, nesúlada medzi priateľmi i príbuznými, pocity odcudzenia sa i nepotrebnosti. Stagnácia v živote na poli pracovnom i osobnom, málo kontaktov či príležitostí.
- Obývačka by nemala byť zbytočne zaprataná nábytkom, skúste sa slobodne prejsť jej priestorom, stojí vám niečo v ceste? Ak áno, potom vám stojí niečo v ceste aj vo vašom živote a vo vašich vzťahoch s okolitým svetom.

Obývačka - pokračovanie.



- Neporiadok môžu tvoriť:
 - odložené zvršky oblečenia,
 - veci, ktoré ste v priebehu voľného času použili a neodložili na ich stále miesto,
 - zvyšky potravín a pochutín z maškrtenia pred televízorom,
 - halda starých novín a časopisov,
 - staré zoschnuté kvety vo váze či nepoliate zvädnuté kvety,
 - knihy po-roztrúsené po celej miestnosti,
 - všetko čo bráni príjemnému pohľadu i slobodnému pohybu po miestnosti.
- Tmavá miestnosť, bez dobrého vetrania je rovnako nevítaná.

6. Krok – Ako na to:

- Obývačka by mala "príťahovať" pre vás dobrých ľudí, jej energia by vám i im mala dať možnosť cítiť sa tu pohodlne a šťastne.
- Svetla a pokojná, vždy usporiadaná miestnosť - taký je ideálny stav obývačky.
- Vrchné odevy si odkladajte do spálne a na to miesto kde patria,
- použitý riad a obaly z pochutín a dobrôt pri televízore nenechávajte na stolíku tak, aby tam bol týždenný prehľad čo všetko ste konzumovali,
- prečítané noviny a časopisy si urovnajte a odložte na určené miesto, ak si ich chcete archivovať, v inom prípade ich vyhodte,
- uschnuté kvetiny odstráňte a obnovte novými,
- knihy uložte do knižnice.
- Všetky veci, ktoré do obývačky nepatria, uložte na svoje miesto.
- Dekorácie i ozdobné predmety udržiavajte v čistom stave, utrite prach, poškodené zlikvidujte.
- Voľte radšej uzavreté vitríny ako police, uľahčíte si tým prácu s udržiavaním čistoty a odstránením prachu.
- Všetky elektrospotrebiče by mali riadne fungovať, aby nebrzdili riadny chod vášho života.
- Pridajte čerstvý vzduch a potom príjemnú vôňu a výsledok máte zaručený. Na očistu energie priestoru sa výborne hodí pálenie sviečky, alebo použitie niektorého vykurovadla.



**PODPORTE SVOJE VZŤAHY
S PRIATEĽMI, BLÍZKÝMI, ALEBO S
VONKAJŠÍM SVETOM, POKOJNOU
A SPOLOČENSKOU ATMOSFÉROU
VAŠEJ OBÝVAČKY.**

Urobte nápravu teraz, neodkladajte to na POTOM.

Môžete si pogratulovať!

- Ak ste prišli až sem, poznáte základné kroky ako dosiahnuť a udržať si harmóniu vo vašom príbytku.
- Teraz už ostáva len ich aplikovať vo svojom živote.
- Máte základné informácie o tom, ako si môžete pomôcť jednoduchým, ľahkým a účinným spôsobom.
- Chce to len trochu námahy, ale stojí to za to!
- Každá, i malá zmena vedie k úspechu!
- Našli ste tu, čo ste hľadali?
- Zaujalo vás to?
- Viac o harmonizovaní miestností v dome či byte uvediem v ďalšom **e-Booku v plnej platenej forme**. [Sledujte našu ponuku.](#)



Chcete sa dozvedieť viac?

- Pripravila som pre vás online [kurz Feng shui pre každého, kde sa v I. časti](#) jednotlivým miestnostiam podrobne venujem aj z iných pohľadov a rozborov podľa Feng Shui. Pridané sú aj ďalšie miestnosti v príbytkoch a ich harmonizovanie. Teória, energia farieb, princípy Yin a Yang, škola formy a oveľa viac.
- Kurz môžete absolvovať aj osobne „naživo“ v našom centre. [Program a aktuálny termín si pozrite tu.](#)
- Viac informácií a zaujímavosti si môžete prečítať aj v [našom blogu tu.](#)
- Všetky pomôcky k Feng Shui i harmonizovaní vašich príbytkov si môžete v širokej ponuke zakúpiť v našom [e-shope tu.](#)

Záver.

Záverečné slová.

- ❖ Ďakujem, že ste prišli až sem a verím, že vám tieto informácie priniesli užitočné rady a inšpirácie, ktoré môžete využiť na vašej ceste životom.
 - ❖ Budem rada, ak mi [napíšete](#) pár riadkov, ako sa vám e-Book páčil, čo vám v ňom chýbalo, alebo naopak bolo toho priveľa. Samozrejme, ma poteší, ak mi napíšete ako vám e-Book vo vašom živote pomohol a ako ste pracovali. 😊
 - ❖ Ja vám prajem veľa pozitívnych nálad a nech vaše domovy sú vždy vašimi dobrými pomocníkmi, ktorí vás podporia a načerpáte v nich nielen oddych, upokojenie z rušného pracovného dňa, ale aj radosť a chuť niečo tvoriť a vyjadriť sa. 😊
- Viera Jakubisová

Čo ďalej?

- ❖ Ak máte nejaký problém v svojom príbytku, alebo si netrúfate sami sa rozhodnúť ako si váš priestor zharmonizovať, môžete prísť na konzultáciu, prípadne si môžete dať spracovať celý projekt. Všetky [potrebné informácie sa dozviete tu](#). [Prihlásiť sa môžete tu](#).
- ❖ Ak vás táto téma zaujala a chceli by ste sa jej venovať a dozvedieť sa viac, môžete si kúpiť kurzy Feng Shui, kde sa naučíte ako s týmto systémom pracovať. Zakúpiť si ich v našom [online vzdelávaní tu](#).
- ❖ Prípadne navštíviť kurz Feng Shui pre každého „naživo“ v našom centre. [Najbližší termín i prihlásiť sa môžete pozrieť tu](#).
- ❖ Všetky pomôcky k Feng Shui i harmonizovaní vašich príbytkov si môžete v širokej ponuke zakúpiť v našom [e-shope tu](#).

Priestor, ktorý ste v príbytku uvoľnili, bude zaplavený prúdom pozitívnej energie, súladom a hojnosťou.
A to stojí za Trochu námahy ...
Čo poviete?
Pozitívne ladenie prostredia nesie so sebou i rast osobnosti.

Prajem vám šťastné vykročenie!

Viera Jakubisová

©2016-2018

www.naturnet.sk

BONUS PRE VÁS - Inšpirácie. / Zdroj obrázkov internet /

35

Ako sa vám to páči, čo by ste si zvolili? Kde by ste chceli bývať?
Aký máte z toho pocit? Zaujalo vás to?

Pred úpravou



Po úprave



BONUS PRE VÁS - Inšpirácie. / Zdroj obrázkov internet /

36

Ako sa vám to páči, čo by ste si zvolili? Kde by ste chceli bývať?
Aký máte z toho pocit? Zaujalo vás to?

Pred úpravou



Po úprave



Vypracovala: ING.Viera Jakubisová, NATUR-NET,s.r.o. Materiál je chránený autorským právom a nie je povolené ho akýmkoľvek spôsobom ďalej kopírovať a šíriť.

BONUS PRE VÁS - Inšpirácie. / Zdroj obrázkov internet /

37

Ako sa vám to páči, čo by ste si zvolili? Kde by ste chceli bývať?
Aký máte z toho pocit? Zaujalo vás to?

Pred úpravou



Po úprave



BONUS PRE VÁS - Inšpirácie. / Zdroj obrázkov internet /

Ako sa vám to páči, čo by ste si zvolili? Kde by ste chceli bývať? Aký máte z toho pocit? Zaujalo vás to?

Pred úpravou



Po úprave



BONUS PRE VÁS - Inšpirácie. / Zdroj obrázkov internet /

Ako sa vám to páči, čo by ste si zvolili? Kde by ste chceli bývať? Aký máte z toho pocit? Zaujalo vás to?

Pred úpravou



Po úprave



BONUS PRE VÁS - Inšpirácie. / Zdroj obrázkov internet /

Ako sa vám to páči, čo by ste si zvolili? Kde by ste chceli bývať? Aký máte z toho pocit? Zaujalo vás to?

Pred úpravou



Po úprave

