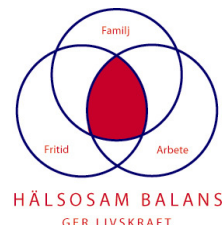


Feng-shui - en 4000 årig lära klassiska verktyg



Om verktygen

Verktygen i de klassiska feng shui är Ying och Yang = i förening och balans och de fem elementen = universums byggstenar. Dessa element påverkar människan genom färg, form, energifrekvenser. Det handlar om ett fascinerande samspel som lär oss mycket om, varför vi mår som vi gör på olika ställen och bland olika material, färger och former. Elementen lär oss att söka människor och miljöer med de egenskaper som vi själva saknar eller känner hunger efter. Nedan följer även kompletterande verktyg inom Feng-shui:

Kraftpositioner

Försök alltid att placera dig i kraftposition. Det betyder att du skall ligga eller sitta så att du har ryggen stabilt mot en vägg, stöd på sidorna och fri sikt framåt.

Chiflöden

Chiflödet som man befinner sig i, skall helst röra sig mjukt och harmoniskt. För att förbättra chi miljön kan man använda sig av mjuka varsamma linjer i inredningen, mycket ljus, flödande vatten, växter, kristaller, välplacerade speglar, saker som rör sig eller låter behagligt.

Färger

Färger påverkar vår livsenergi och får oss snabbt i gå in i olika stämningar. Varje färg vibrerar på sin egen frekvens och tas även in genom huden.

Rött: kärlek, passion, sexualitet, mod, styrka, framgång.

Orange: gemenskap, humor, livlighet, vänskap, överflöd, sinnlighet

Klargult: humor, klarsynthet, skärpa, snabbhet, intellekt, nyfikenhet

Grönt: utveckling, balans, ungdomlighet, växande, drömmar, pengar

Blått: stillhet, intuition, sanning, auktoritet, lugn, koncentration,

Lila: religion, mystik, andlighet, konstnärlighet, artisteri

Svart: mystik, flöde, sensualism, stillhet, tystnad

Vitt: oskuld, renhet, sårbarhet, fokusering

Grått: kompromissvilja, självbehärskning, oberoende, självkritik

Brunt: beige och dovt gult: åldrande, mognad, stabilitet, lugn

Turkos: distans, svalka, renhet, måttlighet

Lime: friskhet, nytänkande, växtkraft

Symboler

Symboler kan vara mer eller mindre ”magiska” om det finns en djup tro på dem och en hel kultur som backar upp den tron, då kan symbolerna bli oerhört kraftfulla.

Definitionen på en symbol är enligt den kände psykiatern och psykologen Carl Gustav Jung

HÄLSOSAM BALANS

www.halsosambalans.se

Carina Svensson

070/527 81 53

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se (till mobil nr.)

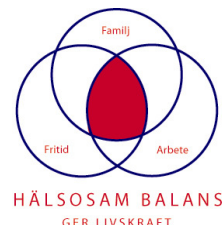
Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

Feng-shui - en 4000 årig lära klassiska verktyg



något som förenar vårt medvetna tänkande, med vårt omedvetna och på så sätt ökar vår medvetenhet.

Symbolhandlingar

För att kunna använda sig av symbolhandlingar eller ritualer måste man ha en klar intention, dvs. man måste veta vad man vill uppnå.

Tankekraft och Naturkraft

Det är lättare att jobba med feng-shui och andra livs befrämjande åtgärder om man har en stark intention med det man gör och en vilja att uppnå ett visst mål. Tankar ritar upp förutsättningar i våra liv och de söker alltid återskapa det vi funderar över.

Yin och Yang

Dessa krafter bor inom oss och i vår omgivning. De försöker hjälpa oss i våra liv att gå i rätt riktning mot mer balans och harmoni. Man kan säga att Yin står för små, undandragna, mörka och mjuka krafterna Yang står för de stora, tydliga ljusa och hårda.

Urval av Yin och Yang kvaliteter måste alltid sättas i relation till något för att kunna bedömas som antingen Yin eller Yang.

Yin	Yang
Svagt	Starkt
Litet	Stort
Mörkt	Ljust
Mjukt	Hårt
Stillsamt	Aktivt
Kallt	Varmt
Fuktigt	Torr
Tillbakadraget	Utåtriktat
Jord	Himmel
Död	Liv
Vår kvinnliga sida	Vår manliga sida

Balans

En människa som lever ett utåtriktat stressigt liv behöver en dos stillhet och tillbakadragenhet emellanåt för att må bra. Medan en människa som lever ett alltför stillsamt och ensamt liv behöver mer aktivitet och gemenskap.

HÄLSOSAM BALANS

www.halsosambalans.se

Carina Svensson

070/527 81 53

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se (till mobil nr.)

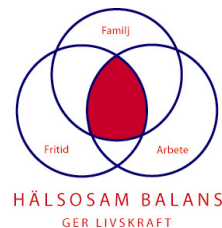
Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptechniker för psykisk och fysisk hälsa.

Feng-shui - en 4000 årig lära klassiska verktyg



Elementens samspel

Det sägs att hela universum är uppbyggd kring de fem energifrekvenser. Elementen är **trä, eld, jord, metall och vatten**. Grundtanken är att de skall vara i balans med varandra. Inget skall vara för starkt och inget för svagt. När elementen är i balans i vår omgivning kommer vi automatiskt att uppnå en större själslig harmoni.

Baguan

Det feng shui verktyget som går under namnet **de åtta trigrammen - baguan** består av åtta olika livsaspekter. Dessa är **1. Livsväg och karriär, 2. Kärlek och relationer, 3. Familjerelationer och hälsa, 4. Rikedom, 5. Stöd i livet, 6. Kreativitet och 7. Barn, kunskap och självkänedom, 8. Framgång**. Alla dessa områden kretsar kring det som är viktigast, det som finns i centrum: **Frid och balans** (tai chi)

När alla åtta fungerar som det ska, kan vi uppnå sinnesro.

Andra påverkningsfaktorer:

Städprocessen

Mångas första möte med feng shui handlar om städning och att röja i det förflutna. I feng shui ser man all bråte och alla oanvända saker och prylar man inte gillar som ett stort hinder i utvecklingen. Dessa ting innehåller stagnerad energi. Man känner lättnad både i atmosfären och i sinnet när man till exempel har gjort en ordentlig utrensning i garderoben eller i källaren,

Dygnsrytmen

Tänk igenom din dygnsrytm och se hur du lever.

Det naturliga förloppet för ett dygn innebär att vara pigg på morgonen och förmiddagen för att uppnå full kraft mitt på dagen och sedan sakta trappa ner mot eftermiddagen, gå in i vila på kvällen och till sist falla i sömn.

Skäm bort kroppen

När kroppen tappar orken ska du skämma bort den och ge den vad den behöver. Har du en bra säng? Unna dig den allra bästa du har råd med. Kosta på dig kroppsbehandlingar, tex. massage emellanåt. Låt kroppen röra på sig regelbundet, Ta hjälp av dofter vid sjukdom, Se dig om hemma, Hemmet är en förlängning av kroppen. Enligt feng-shui så har du ett friskt hem underlättar det för din hälsa.

Källa:Feng-shui för själen

HÄLSOSAM BALANS

www.halsosambalans.se

Carina Svensson

070/527 81 53

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se (till mobil nr.)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.