

Feng shui i aromaterapija za osvježenje doma

Jabučni ocat, kadulja, eukaliptus, limun, lavanda - eterična su ulja za osvježenje vaših pretrpanih ormara. Drvene površine zaštitite maslinovim i lanenim uljem. Uživajte u pospremanju svoga životnog ili radnog prostora kao u pravom ritualu, a sa stvarima koje vam ne trebaju oprostite se laka srca, jer možda će nekome drugome biti daleko korisnije

Stare kulture bile su bolje povezane s prirodom od nas, a znale su i kako koristili mnoge tehnike za poboljšanje kvalitete života. Kinezi su npr. koristili umijeće uređivanja prostora u kojem žive, s ciljem da protok energije bude dobar, primjeren obitelji i njenim potrebama. Cijela njihova filozofija stanovanja bazirana je na Feng shui-ju jer su vjerovali da tako utječu na sreću i uspjeh u svim sferama života. Primjenom boja, predmeta, prateći smjerove svijeta i energije koje određene strane nose (jug kao aktivna strana odličan je za blagovaonicu i dnevni boravak, dok je sjever miran i idealan za spavaonice), činili su svoj prostor ugodnijim, ali i poboljšavali svoje živote.

Osnovni uvjet da protok energije bude dobar je čist, uredan, posložen prostor, oslobođen viška stvari. Upravo ovo možemo primijeniti na naše životne prostore, ali i na naše ormare. Naime, način na koji organiziramo svoje vanjsko okruženje često odražava naš unutarnji život. Držimo li se čvrsto stare garderobe, papira, salveta ili skladištenja nečega drugoga, isto ukazuje da ne otpuštamo neke neriješene stvari.

Dom kao metafora života

Budite pošteni prema sebi i prisjetite se koji dio stana ili ormara treba čišćenje ili reorganizaciju. Uputite se kroz sve prostorije i u svakoj se zapitajte: jesam li ovdje sretna, koje stvari me vesele, a koje deprimiraju ili žaloste, upotrebljavam li sve predmete ili neke čuvam zbog uspomena. Bitno je da svaki predmet koji imate ili koristite podiže energiju, da se s njim osjećate ugodno i radosno. Dakle - nosim, volim ili se rješavam. Predmeti koji ne izazovu posebne osjećaje, neutralni su, stoga ih možda poželite zadržati još neko vrijeme.

Dom je metafora našeg života. Ljudi čistih, jasnih misli žive u prostoru koji je

prozračan, čist i ispunjava ih. Prenakrcani prostor ne dopušta da nam dom bude mjesto regeneracije i radosti, a čist i uredan prostor omogućava nečem novom da nesmetano uđe u naš život.

Stvari koje posjedujemo utječu na nas, ali nisu mi. Ponekad dobijem na poklon nešto što mi ne odgovara, ne uklapa se u moj stil... Ranije bih osjećala krivnju, pa bih takve predmete čuvala, a samo su mi zauzimale prostor. Danas, ukoliko vidim da nešto neću nositi ili koristiti, u mislima se zahvalim osobi koja mi je to poklonila, te poželim da isti predmet donese radost i veselje svom slijedećem vlasniku. I dajem dalje.

Bacanje ili rješavanje nepotrebnih predmeta izazvat će učinak i na unutrašnjoj, mentalnoj razini. Kako bi učinak bio bolji, a pročišćenje dublje, možete koristiti i neku afirmaciju: „Sve nepotrebno otpuštam. Imam prostora u svom životu za divne, nove stvari i događaje“, „Dozvoljavam novom da uđe u moj život“, „Veselim se novim stvarima i prilikama u svom životu“. Sve ovo odnosi se i na podrum, auto, balkon, radni stol, sve prostorije koje posjedujemo i koristimo makar povremeno...

Aromaterapija za veselo čišćenje

Dok spremate stvari možete upaliti aromalampicu s nekim eteričnim uljem. Čovjek je nekad raspoznao više od 10 000 mirisa, a čak i ako ne poznajemo miris on će u tijelu napraviti potrebnu reakciju. Stoga otpustimo sve nepotrebno.

Za čišćenje i osvježanje ormara u raspršivač stavite 20 ml jabučnog octa i u to dodajte 20 kapi eteričnog ulja eukaliptusa, 10 kapi kadulje, 20 kapi limuna. U to dodajte 80 ml destilirane vode i protresite. Pošpricajte na vlažnu krpu i prebrišite površine.

Namještaj, od punog drva, možete osvježiti s 2 žlice maslinovog ili lanenog ulja u koje dodate 3 kapi eteričnog ulja limuna ili mandarine. Dobro ispolirajte.

Za osvježanje ormara možete koristiti raspršivač (50ml) u njega dodate 10ml alkohola sa sljedećim eteričnim uljima: 20 kapi lavande, 20 kapi geranija, 10 kapi pačulija. U to, do vrha dodajte vode. Možete koristiti i druga eterična ulja koja vam svojim mirisom odgovaraju. Obično nakon peglanja ili slaganja stvari dodatno volim sve ormare pošpricati ovakvom mješavinom.

Spremanje stana može biti i divan ritual kojim ulazite u nešto novo i pročišćeno. Završite ga paljenjem svijećice ili mirisnog štapića, ukasite cvijećem. Ugodno vam druženje uz uspomene. Nadam se da ćete zadržati samo najvrednije.