

Karen Kingston



# Magia PORZĄDKÓW z feng shui

*Cóż za wspaniała książka... Przeczytałam ją dwa razy w ciągu tygodnia i wiele akapitów podkreśliłam, żeby lepiej je zapamiętać.*

*Dziękuję, Karen, że pomogłaś mi uprościć życie we wspaniały i radosny sposób.*

*Louise Hay*

*Ta książka to prawdziwa perełka. Możesz przeczytać ją w autobusie, a gdy tylko przekroczyś próg domu, natychmiast poczujesz potrzebę zrobienia porządków.*

*„ELLE”*

Tytuł oryginału: Clear Your Clutter With Feng Shui

Tłumaczenie: Joanna Sugiero  
Projekt okładki: Agata Pietruszka

ISBN: 978-83-283-0832-9

Copyright © 1998, 2008 and 2013 by Karen Kingston

The moral right of the author has been asserted.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, without the prior permission in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

Polish edition copyright © 2016 by Helion S.A.  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor i Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor i Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/maporz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel.: 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<b>O autorce .....</b>	<b>13</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>15</b>

## I. Zrozumieć bałagan

<b>1. Co to jest feng shui? .....</b>	<b>19</b>
Feng shui .....	19
Moje podejście do feng shui .....	20
Bagua feng shui .....	21
Oczyszczanie przestrzeni .....	22
<b>2. Problematyczny bałagan .....</b>	<b>25</b>
Bałagan a feng shui .....	25
Bałagan to zablokowana energia .....	26
Zablokowana energia jest klejąca .....	27
<b>3. Skuteczne pozbywanie się bałaganu .....</b>	<b>29</b>
Uporządkuj swoje życie .....	29
Ty i Twój dom .....	30
Idź na całość! .....	31

**4. Czym tak naprawdę jest bałagan? ..... 33**

Rzeczy, których nie używasz albo nie kochasz .....	33
Rzeczy, które są brudne albo niepokładane .....	34
Zbyt wiele przedmiotów na zbyt małej przestrzeni .....	35
To, co jest niedokończony .....	36

**5. Jaki wpływ ma na Ciebie bałagan? ..... 37**

Bałagan powoduje zmęczenie i ospałość .....	37
Bałagan sprawia, że tkwisz w przeszłości .....	38
Bałagan wypełnia ciało .....	38
Bałagan wpływa na masę ciała .....	39
Bałagan powoduje dezorientację .....	40
Bałagan wpływa na to, jak ludzie Cię traktują .....	40
Bałagan sprawia, że odkładasz wiele rzeczy na później .....	40
Bałagan wywołuje dysharmonię .....	41
Bałagan jest źródłem wstydu .....	41
Bałagan jest przyczyną impasu w życiu .....	42
Bałagan jest przyczyną depresji .....	42
Bałagan sprawia, że często płacisz za nadbagaż .....	43
Bałagan osłabia wrażliwość i zmniejsza radość życia .....	43
Bałagan zmusza do dodatkowego sprzątnięcia .....	44
Bałagan wywołuje dezorganizację .....	44
Bałagan stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia .....	45
Bałagan przekazuje niepożądany komunikat .....	45
Bałagan jest kosztowny .....	46
Bałagan odwraca uwagę od ważnych rzeczy .....	47

**6. Dlaczego ludzie trzymają tyle rzeczy? ..... 49**

Trzymanie rzeczy „na wszelki wypadek” .....	50
Tożsamość .....	52
Status .....	53
Poczucie bezpieczeństwa .....	53
Terytorializm .....	54
Dziedziczne zbieractwo .....	55
Przekonanie, że więcej znaczy lepiej .....	56
Sknerstwo .....	57
Używanie rzeczy do tłumienia emocji .....	57
Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne .....	57

<b>7. Nadeszła pora rozstania .....</b>	<b>59</b>
„Przyjechali po wieżę” .....	59
Ja tylko tędy przechodzę .....	60
Wyzbądź się strachu .....	61

## II. Gdzie kryje się bałagan?

<b>8. Bałagan i bagua feng shui .....</b>	<b>65</b>
Strefy bałaganu w diagramie bagua .....	65
Jak używać bagua? .....	66
Brakujące obszary .....	68
Wpisywanie jednej siatki w drugą .....	69
Bałagan i bagua .....	70
Dziewięć stref bagua .....	70
Dobrobyt, bogactwo, obfitość .....	70
Sława, reputacja, oświecenie .....	70
Związki, miłość, małżeństwo .....	71
Rodzina, starsi, społeczność .....	71
Zdrowie, jedność, harmonia .....	71
Kreatywność, dzieci, projekty .....	71
Wiedza, mądrość, samodoskonalenie .....	71
Podróż, kariera, droga życiowa .....	71
Pomocni przyjaciele, współczucie, wyjazdy .....	71
Sprawdzenie skuteczności bagua .....	72
<b>9. Strefy bałaganu w domu .....</b>	<b>73</b>
Piwnica, strych i schowek .....	73
Piwnica .....	73
Strych .....	74
Schowek .....	75
Szufłady z rupieciami .....	75
Wejście, przedsionek i korytarz .....	76
Główne wejście .....	76
Tylne drzwi .....	76
Za drzwiami .....	77
Korytarze .....	77
Salon, duży pokój, bawialnia .....	77
Kuchnia .....	78

Sypialnia .....	78
Rzeczy, które nie mogą znajdować się w sypialni .....	78
Pod łózkami .....	79
Toaleta .....	79
Na szafie .....	79
W szafie .....	79
Łazienka .....	82
Garaż i wiata samochodowa .....	83
Samochód .....	83
Bałagan przenośny .....	83
W duchu międzynarodowym .....	84
<b>10. Kolekcje .....</b>	<b>85</b>
Człowiek, który wytwarzał świnie .....	87
Kobieta od kaczek .....	87
Wyciągnij wnioski i idź dalej .....	88
<b>11. Papierowy bałagan .....</b>	<b>89</b>
Książki .....	89
Czasopisma, gazety i wycinki .....	91
Przedmioty, które mają wartość sentymentalną .....	92
Zdjęcia .....	93
Posprzątaj biurko .....	94
Przejęcie kontroli nad dokumentami .....	95
Wirtualny bałagan .....	96
Kontrola nad pocztą elektroniczną .....	97
<b>12. Różne rodzaje przedmiotów generujących bałagan .....</b>	<b>99</b>
Rzeczy, których już nie używasz .....	99
Nietrafione prezenty .....	100
Rzeczy, których nie lubisz .....	101
Rzeczy, które trzeba naprawić .....	102
Zbieranie duplikatów .....	103
Bałagan odziedziczony .....	103
Pudła .....	104
Tajemnicze przedmioty .....	105

<b>13. Przedmioty o dużych gabarytach .....</b>	<b>107</b>
<b>14. Bałagan innych ludzi .....</b>	<b>109</b>
Kłótnie między małżonkami o bałagan .....	109
Edukowanie .....	110
Dawanie przykładu .....	110
Bałagan dzieci .....	111
Nastolatki a bałagan .....	112
Rzeczy należące do znajomych, sąsiadów i krewnych .....	113
<b>15. Bałagan a symbolika feng shui .....</b>	<b>115</b>
Negatywne skojarzenia .....	115
Osobiste skojarzenia .....	115
Nieaktualne skojarzenia .....	116
Częstotliwości .....	117
Urządzenie domu w celu uzyskania określonej symboliki .....	119

### III. Porządki

<b>16. Jak pozbyć się bałaganu? .....</b>	<b>123</b>
Na początek .....	124
Zapanuj nad myślami i emocjami .....	124
Najlepszy czas na sprzątanie .....	125
Szybko czy powoli? .....	126
Zrób listę .....	126
Zmotywuj się .....	127
Oczyść przestrzeń, żeby pomóc sobie w usuwaniu bałaganu .....	127
Ostateczne przygotowania .....	128
Porządki .....	129
Przeglądanie rzeczy .....	130
Test przydatności .....	131
Pudło problematyczne .....	132
System sprzątania .....	132
Wyniesienie rzeczy z domu .....	133
Im więcej sprzątasz, tym łatwiejsze to się staje .....	135
Czerp korzyści .....	136
Możesz tego się pozbyć .....	136
Siedem wskazówek dotyczących pozbywania się bałaganu .....	137

<b>17. Bałagan czasowy .....</b>	<b>141</b>
Priorytety .....	142
Określenie priorytetów .....	142
Priorytety w życiu codziennym .....	143
Czy ten słoik jest pełny? .....	144
Do roboty! .....	145
Wybory .....	146
Od najważniejszego do najmniej ważnego .....	146
Zwlekanie .....	147
Dlaczego ludzie zwlekają? .....	147
Jak pokonać skłonność do zwlekania? .....	149
Czynniki rozpraszające uwagę .....	150
<b>18. Jak utrzymać porządek? .....</b>	<b>153</b>
Miejsce na wszystko i wszystko na swoim miejscu .....	153
Jak się zorganizować? .....	154
Kup szafkę na dokumenty i korzystaj z niej .....	155
Przechowywanie rzeczy .....	155
Pokonaj bałagan, zanim powstanie .....	156
Skorzystaj z pomocy profesjonalisty .....	157
<b>19. Zmiana podejścia .....</b>	<b>159</b>
Dlaczego zmiana podejścia jest tak ważna? .....	159
Inna perspektywa .....	160
Świeże spojrzenie .....	160
Powrót z wakacji .....	161
Przeprowadzka .....	161
Gdyby w Twoim domu wybuchł pożar .....	162
Pora rozstania .....	163
Jak się nauczyć walczyć z bałaganem? .....	164
<b>20. Oczyszczanie organizmu .....</b>	<b>165</b>
Oczyszczanie jelit .....	165
Dlaczego należy oczyszczać jelita? .....	166
Jedzenie i wydalanie .....	169
Zaparcia i biegunki .....	170



Idealny stolec .....	171
Jakie korzyści daje oczyszczenie jelit? .....	171
Stosowanie ziół .....	172
Pozbywanie się pasożytów .....	173
Głodówka .....	173
Nerki .....	174
Płuca .....	175
Układ limfatyczny .....	176
Skóra .....	177
<b>21. Oczyszczanie psychiki .....</b>	<b>179</b>
Przestań się martwić .....	179
Przestań krytykować i osądzać .....	180
Przestań plotkować .....	180
Przestań marudzić i narzekać .....	181
Wyłącz wewnętrzny monolog .....	181
Połącz luźne końce .....	182
Uspawnij komunikację .....	183
Aktualizuj wszystko .....	183
Uporaj się z zalewem informacji .....	183
Uporządkuj myśli przed snem .....	185
<b>22. Oczyszczanie emocji .....</b>	<b>187</b>
Smutek .....	187
Uraza .....	188
Zerwanie znajomości z niewłaściwymi osobami .....	189
Zakończenie związku .....	190
Zrzucenie emocjonalnej zbroi .....	191
<b>23. Oczyszczanie duszy .....</b>	<b>193</b>
Niezwykłe czasy .....	193
Przyzywanie samego siebie .....	194
Życie bez bałaganu .....	194

## Co dalej?

<b>Prześlij swoją historię o pozbywaniu się bałaganu .....</b>	<b>199</b>
<b>Źródła informacji na temat oczyszczania przestrzeni i pozbywania się bałaganu .....</b>	<b>201</b>
<b>Inne książki Karen Kingston .....</b>	<b>204</b>
<b>Więcej o Karen Kingston .....</b>	<b>205</b>
<b>Bibliografia i polecane książki .....</b>	<b>206</b>

# 5

## Jaki wpływ ma na Ciebie bałagan?

Większość ludzi nie ma pojęcia, jak bardzo wpływa na nich bałagan, który mają w domu. Być może Ty również należysz do tej grupy i uważasz, że przedstawia on wartość albo przynajmniej potencjalną wartość — wystarczy tylko, że przejrzysz i poukładasz niektóre rzeczy. Ale dopiero gdy rzeczywiście pozbędziesz się bałaganu, uświadomisz sobie, o ile lepiej Ci się bez niego żyje.

To, w jakim stopniu wpływa na Ciebie bałagan, zależy od tego, jakim typem człowieka jesteś, ile rzeczy posiadasz, w jakich miejscach je trzymasz i od jak dawna je masz. Poniżej opisuję kilka typowych skutków posiadania bałaganu, które być może u siebie dostrzegasz.

### **Bałagan powoduje zmęczenie i ospałość**

Większość ludzi, którzy nagromadzili dużo zbędnych rzeczy, twierdzi, że nie ma siły, żeby się zabrać za ich posprzątanie. Ciągłe czują się zmęczeni. Przyczyna jest prosta: zablokowana energia, która zbiera się wokół tych przedmiotów, wywołuje stan zmęczenia i ospałości. Posprzątanie ich uwalnia tę energię, dodając siły i zwiększając witalność. Oto świadectwa różnych osób:

*„Siedziałem do późna, czytając Twoją książkę, i tak się nakręciłem, że nie mogłem zasnąć. W końcu wstałem z łóżka i zacząłem porządkować swoje graty aż do 4 rano! Następnego dnia szedłem rano do pracy, ale wcale nie czułem się zmęczony”.*

*„Na początku czułam znużenie na samą myśl o tym, ile rzeczy mam do przejrzania, ale wiedziałam, że muszę to zrobić. Naprawdę zdziwiło mnie to, jak bardzo poprawiało się moje samopoczucie z każdą kolejną wysprzątaną szufladą. Czułam przyływ energii, która przychodziła jakby znikąd i dawała mi siłę do dalszej pracy”.*

*„Razem z mężem przeczytaliśmy dwukrotnie Twoją książkę na temat pozbywania się bałaganu. Od ponad roku próbuję go zachęcić, żeby pozbył się niektórych rzeczy, które zagrażają nie tylko nasze mieszkanie, ale też umysł mojego męża. Niektóre akapity z Twojej książki przeczytałam mu na głos. Nagle poczuł zapach, jakiego nigdy u niego nie widziałam. Pozbył się swoich gratów tak szybko i wyrzucił ich tak dużo, że oboje nie mogliśmy w to uwierzyć. Teraz ma dużo więcej energii i wreszcie znalazł czas, żeby przeczytać tę książkę do końca!”.*

## **Bałagan sprawia, że tkwisz w przeszłości**

Gdy cała przestrzeń wokół Ciebie jest wypełniona różnymi rzeczami, to w Twoim życiu nie ma miejsca na nic nowego. Twoje myśli krążą wokół przeszłości, a Ty czujesz się przytłoczony problemami, które dręczą Cię od dłuższego czasu. Częściej patrzysz za siebie niż przed siebie i obwiniasz przeszłość o swoją obecną sytuację zamiast wziąć na siebie odpowiedzialność za lepsze jutro. Pozbycie się bałaganu pomoże Ci się rozprawić z tymi problemami i pójść wreszcie do przodu. Jeśli marzysz o lepszej przyszłości, najpierw uwolnij się od przeszłości.

## **Bałagan wypełnia ciało**

Gdy masz w domu dużo zbędnych, nieposprzątanых rzeczy, energia całego budynku wpada w stagnację — i to samo dzieje się z Twoim ciałem. Przeciętny nałogowy zbieracz rzadko uprawia sport, często

cierpi na zaparcia, ma ziemistą, trądzikową cerę, a w jego oczach brakuje blasku. Ludzie, którzy mają większy porządek w swoim życiu, zazwyczaj są bardziej aktywni, mają czystą, promienną cerę i błyszczące oczy. Wybór należy do Ciebie.

## Bałagan wpływa na masę ciała

W ciągu wielu lat pracy z ludźmi zauważyłam ciekawą rzecz: osoby, które mają zagracone domy i mieszkania, często cierpią na nadwagę. Wydaje mi się, że tłuszcz i bałagan to dwie formy samoobrony. Ludzie, gromadząc kolejne warstwy tłuszczu albo przedmiotów, mają nadzieję, że w ten sposób stworzą barierę, która ochroni ich przed trudnymi życiowymi sytuacjami, a zwłaszcza przed bolesnymi emocjami. Liczą na to, że dzięki tej ochronnej warstwie będą w stanie wszystko kontrolować i nie dopuszczą do tego, aby jakkolwiek sytuacja wywarła na nich zbyt silny wpływ. Jest to jednak tylko złudzenie. Oto, jak mówi o tym Oprah Winfrey:

*„Podczas swoich (...) zmagani z wagą nauczyłam się, że nie można zaczynać pracy nad ciałem, jeśli nie mamy uporządkowanych emocji. Powodem, dla którego nie posuwamy się w życiu do przodu, jest to, że pozwalamy, aby różne lęki powstrzymywały nas przed działaniem. To one sprawiają, że nie jesteśmy tym, kim chcielibyśmy być”.*

Wielokrotnie przekonałam się o prawdziwości tych słów, pracując z osobami cierpiącymi na nadwagę. Każda z nich tłumila w sobie wiele różnych lęków, które musiała pokonać, żeby móc się zabrać za uporządkowanie swojej fizycznej przestrzeni.

Wiele osób opowiada mi, jak wyzwalające jest uczucie towarzyszące pozbywaniu się bałaganu, i wyznaje, że ten proces w jakiś magiczny sposób pomógł im pozbyć się również nadmiaru tłuszczu. Wszyscy zgodnie twierdzą, że dużo łatwiej jest skupić się na odchudzaniu domu niż na odchudzaniu ciała. Ale gdy zaczynają bardziej dbać o swoje otoczenie, czują naturalną potrzebę, aby zadbać także o siebie. Jak to ujęła jedna z czytelniczek, „gdy już pozbędziesz się śmieci ze swojego domu, niewłaściwe wydaje się zapychanie ciała śmieciowym jedzeniem”.

## **Bałagan powoduje dezorientację**

Gdy w Twoim domu panuje nieład, nie jesteś w stanie skupić się na tym, co chcesz osiągnąć w życiu. Zlikwidowanie bałaganu oczyszcza również umysł, dzięki czemu podejmowanie życiowych decyzji staje się prostsze. Rozprawienie się z bałaganem to jeden z najskuteczniejszych sposobów, jakie znam, żeby lepiej poznać własne potrzeby i zacząć żyć zgodnie ze swoimi pragnieniami.

## **Bałagan wpływa na to, jak ludzie Cię traktują**

Ludzie traktują Cię tak, jak Ty traktujesz samego siebie. Dlatego jeśli uważasz się za osobę wartościową i dbasz o siebie, inni będą dla Ciebie dobrzy. Jeśli natomiast odpuszczasz sobie i pozwalasz, żeby wokół Ciebie gromadziły się różne śmieci, zaczynasz przyciągać do siebie ludzi, którzy Cię źle traktują, ponieważ na poziomie podświadomości czują, że właśnie na to zasługujesz.

Jeżeli Twój dom jest nieposprzątny i zagrożony niepotrzebnymi rzeczami, znajomi przestaną Cię szanować (nawet jeśli nadal będą Cię lubić jako osobę), zwłaszcza gdy przez swoją dezorganizację ciągle będziesz ze wszystkim do tyłu i nieraz zdarzy Ci się nie dotrzymać obietnicy. Przywracając ład w domu, jednocześnie poprawisz relacje ze znajomymi.

## **Bałagan sprawia, że odkładasz wiele rzeczy na później**

Jeśli w Twoim domu panuje nieporządek, to często odkładasz różne rzeczy na później. Bałagan blokuje przepływ energii i sprawia, że trudno jest Ci się zmusić do jakiegokolwiek pracy. Gdy się go pozbędziesz, zdziwisz się (i zadziwisz wszystkich dookoła!) tym, z jaką chęcią zabierzesz się za sprawy, które od dawna odkładałeś na potem. Być może nagle poczujesz chęć, aby popracować w ogródku, zapisać się na kurs, zadzwonić do przyjaciela czy wyjechać na wakacje. Listy, które

otrzymuję od ludzi na temat tego jednego rezultatu pozbycia się bałaganu, są naprawdę zadziwiająco!

*„Mój mąż zmarł pięć lat temu, a ja ciągle zwlekałam z usunięciem jego rzeczy. Twoja książka wreszcie dała mi odwagę, żeby spakować wszystkie jego ubrania i zanieść je do organizacji dobroczynnej. Od razu poczułam powiew świeżego powietrza w swoim życiu. Być może trudno Ci będzie w to uwierzyć, zważywszy na mój wiek (mam 71 lat), ale zapisałam się do college’u na kurs komputerowy”.*

*„Gdy porządkowałam strych, natknęłam się na listy od przyjaciół, którzy przeprowadzili się za granicę. Ze łzami w oczach uświadomiłam sobie, jak bardzo za nimi tęsknię i jak żałuję, że utraciłam z nimi kontakt. Wyczyszcłam strych do cna i kupiłam bilet na samolot, żeby się z nimi spotkać. To było cudowne spotkanie po latach. Teraz poważnie myślę o tym, żeby się tam przeprowadzić”.*

*„To pozbywanie się bałaganu szybko zamienia się w nawyk. Posprzątanie wszystkich szafek w domu najwyraźniej mi nie wystarczyło — teraz wstaję codziennie o świcie, żeby popracować w ogrodzie, który jest trochę zaniedbany. Kiedy to się skończy?”.*

## Bałagan wywołuje dysharmonię

Bałagan jest główną przyczyną kłótni między członkami rodziny i współlokatorami, partnerami biznesowymi i współpracownikami. Jeżeli Twój dom albo Twoje miejsce pracy są zagracone i zaśmiecone, Twój styl życia z pewnością utrudnia funkcjonowanie wszystkim dookoła.

Posprzątaj swój bałagan, a przekonasz się, że razem możecie zdziałać dużo więcej — a to jest o wiele ciekawsze niż ciągłe sprzeczki o przyziemne sprawy!

## Bałagan jest źródłem wstydu

Być może Twój dom jest już tak zagracony i zaśmiecony, że wstydzisz się zapraszać gości, a gdy nagle ktoś niespodziewanie Cię odwiedzi, wpadasz w panikę. Zastanów się, co wolisz: żyć w całkowitej

samotności otoczony jedynie swoim bałaganem czy zrobić generalne porządki i w rezultacie wzmocnić poczucie własnej wartości i odnowić życie towarzyskie?

## **Bałagan jest przyczyną impasu w życiu**

Pewna urocza para starszusków, którą kiedyś poznałam, mieszkała w pięknej piętnastopokojowej rezydencji. Ich dzieci były już dorosłe i wyprowadziły się z domu, a oni żyli w szczęściu i miłości. Salony i sypialnie, które kiedyś należały do dzieci, były czyste i wysprzątane, jednak ich własna sypialnia, a także trzy inne pokoje całkowicie utonęły pod masą gratów i rupieci. Jeden pokój wyglądał jak sklep ze starzyzną, były w nim bowiem całe stopy różnego rodzaju ozdób i bibelotów. Drugi pokój był zawałony ubraniami. W trzecim pokoju zaś stało mnóstwo pudeł z różnymi rzeczami — ich własnymi oraz odziedziczonymi po ciotce, które „trzeba przejrzeć”. Starszuskowie wyznali mi, że bardzo chcieliby podróżować po świecie i przyjemnie spędzić ze sobą ostatnie lata życia, ale myśl o nieposprzątanym pokoju nie daje im spokoju. Za każdym razem, gdy poruszali temat wycieczki, dochodzili do wniosku, że nie mogą nigdzie wyjechać, dopóki nie uporają się z tym bałaganem. Wstydziła się tego, jak wygląda ich dom, i w rezultacie nigdzie nie wyjechali przez wiele lat!

Nie pozwól, żeby życie prześlizgnęło Ci się przez palce. Usiądź przy stole i wypisz wszystko, co chcesz zrobić, gdy tylko uporasz się z bałaganem. Niech to Cię zmotywuje, żeby wreszcie się zabrać do pracy.

## **Bałagan jest przyczyną depresji**

Energia, która jest zablokowana z powodu bałaganu, odbiera siły, a nawet może wywołać depresję. Prawdę mówiąc, nigdy nie spotkałam osoby cierpiącej na depresję, która nie miałaby w swoim domu bałaganu. Poczucie bezradności jest silnie powiązane z bałaganem, dlatego sprzątanie jest dobrym sposobem na to, aby się go pozbyć — przynajmniej do pewnego stopnia. W ten sposób tworzymy bowiem miejsce na coś nowego w swoim życiu. Moim zdaniem wiele rodzajów depresji jest



wywołanych przez wyższy poziom świadomości, która powstrzymuje nas przed robieniem określonych rzeczy, ponieważ nadszedł czas, abyśmy zaczęli robić coś innego.

Jeżeli masz tak silną depresję, że nie jesteś w stanie nawet myśleć o rozpoczęciu porządków, postaraj się przynajmniej uprzątnąć podłogę (osoby cierpiące na depresję mają tendencję do gromadzenia bałaganu na niższych poziomach). Dzięki temu poprawisz sobie nastrój i poczujesz przyływ energii. Dobrym pomysłem może być również sprawdzenie domu pod kątem stresu geopatycznego (szkodliwej energii Ziemi). Bałagan często gromadzi się w obszarach stresu geopatycznego, co może być jedną z przyczyn Twojej depresji. Przeczytaj rozdział na temat stresu geopatycznego w mojej książce *Feng shui. Jak tworzyć przyjazną przestrzeń wokół nas*, aby dowiedzieć się więcej na ten temat.

## **Bałagan sprawia, że często płacisz za nadbagaż**

Jeśli w Twoim domu panuje duży bałagan, to na pewno gdy podróżujesz, zabierasz ze sobą dużo rzeczy. Nałogowi zbieracze często płacą opłaty za nadbagaż, bo zabierają na wakacje mnóstwo rzeczy „na wszelki wypadek”, nie mówiąc już o licznych pamiątkach, które przywożą do domu.

Tendencja do nadmiernego багажу dotyczy również emocji. Czy często robisz z igły widły, niepotrzebnie dramatyzujesz albo denerwujesz się z powodu błahostek? Naucz się rozluźniać ciało, a szybko się przekonasz, że ten stan obejmuje również Twoje emocje, a Ty zaczniesz bardziej cieszyć się życiem.

## **Bałagan osłabia wrażliwość i zmniejsza radość życia**

Bałagan nie tylko przycisza dźwięki i zagęszcza atmosferę panującą w domu, ale również odbiera zdolność życia pełną piersią. Możesz stać się niewolnikiem swoich nawyków i wpaść w rutynę, robiąc codziennie

te same rzeczy, dzień po dniu, rok po roku. Funkcjonując w ten sposób, szybko staniesz się nudny dla otoczenia. Pozbycie się bałaganu sprowadza powiew świeżego powietrza — inspiracji — do domu i życia osobistego. Nawet przeniesienie niektórych rzeczy z jednego miejsca w drugie pozwoli od czasu do czasu odświeżyć energię.

Generalne porządki są absolutnie konieczne, jeśli chcesz naprawdę poczuć pasję, radość i szczęście w swoim życiu. Te uczucia są bowiem rezultatem doświadczania wspaniałych przepływów energii przez ciało i nie są możliwe, gdy kanały są zablokowane.

## **Bałagan zmusza do dodatkowego sprzątnia**

Odkurzenie miejsca, które jest zagrażone różnymi rupieciami, trwa co najmniej dwa razy dłużej. Co więcej, te rzeczy trzeba również przetrzeć szmatką. Im bardziej zagrażony jest dom, tym więcej kurzu się w nim gromadzi. Energia jest zablokowana, a Ty masz mniej chęci i zapału do sprzątnia. Wpadasz w błędne koło.

Pomyśl tylko, ile wspaniałych rzeczy mógłbyś robić w swoim życiu, gdybyś uporał się z bałaganem i zmniejszył czas sprzątnia o połowę. A jeśli masz sprzątaczkę, która robi to za Ciebie, pomyśl, ile pieniędzy zaoszczędzisz, gdy już nie będziesz potrzebować jej usług.

## **Bałagan wywołuje dezorganizację**

Jak często zdarza Ci się, że gubisz klucze, okulary albo portfel? Ile razy szukałeś czegoś tak długo, aż w końcu się poddałeś, a potem, po kilku tygodniach albo miesiącach, przypadkowo natknąłeś się na tę rzecz? Być może w takich sytuacjach wolisz po prostu pójść do sklepu i kupić nową rzecz zamiast szukać tej starej, której nie potrafisz zlokalizować.

Osoby zdezorganizowane często marnują czas, przez co są sfrustrowane i czują niechęć do samych siebie. Wielu ludzi uważa, że dezorganizacja jest formą długofalowego protestu przeciwko dyscyplinie rodziców narzuconej na nich, gdy byli dziećmi. Tak naprawdę jednak sabotują tylko samych siebie.

Podjęcie decyzji, aby przejąć kontrolę nad własnym domem i robić to, co chcesz, daje poczucie siły. To dużo lepsze rozwiązanie niż pozwolić, aby nierozwiązane problemy z dzieciństwa rządziły Twoim życiem.

## **Bałagan stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia**

To prawda, może do tego dojść. Gdy nagromadzone rzeczy zaczynają brzydko pachnieć, przyciągać robaki, gnić, pleśnieć albo rozkładać się w inny sposób, trzymanie ich staje się po prostu niehigieniczne — zarówno dla Ciebie, jak i dla Twoich sąsiadów. Niektóre rodzaje bałaganu mogą stanowić zagrożenie pożarowe.

Jeżeli cenisz swoje zdrowie i bezpieczeństwo i nie chcesz zadzierać z sąsiadami, zrób porządek, zanim będzie gorzej (a sytuacja na pewno sama się nie poprawi).

## **Bałagan przekazuje niepożądany komunikat**

Jakie jest symboliczne znaczenie bałaganu? Feng shui uczy nas, abyśmy starannie dobierali obrazy, zdjęcia i dekoracje do swojego domu, ponieważ każda z tych rzeczy wysyła określony komunikat. To zadziwiające, jak często ludzie kurczowo trzymają się jakichś przedmiotów, twierdząc, że mają one wartość sentymentalną, choć w rzeczywistości symbolizują dokładnie to, czego te osoby nie chcą mieć w swoim otoczeniu.

Weźmy kilka prostych przykładów. Jeśli jesteś osobą samotną i szukasz partnera, wyrzuć wszystkie pojedyncze przedmioty oraz zdjęcia przedstawiające tylko jedną osobę i zastąp je parami przedmiotów oraz zdjęciami par. Jeśli łatwo wpadasz w złość, unikaj koloru czerwonego w wystroju wnętrza. Jeśli masz tendencję do popadania w depresję, pozbądź się z domu wszystkich rzeczy wiszących i zastąp je takimi, które są skierowane w górę — w ten sposób poprawisz swoją energię.

Gdy zaczniesz czytać rozdział mówiący o bałaganie i symbolice feng shui, być może poczujesz chęć, aby pozbyć się połowy swoich rzeczy, ponieważ wysyłają one fale o nieodpowiedniej częstotliwości, uniemożliwiają Ci zdobycie tego, czego pragniesz!

## Bałagan jest kosztowny

Ile tak naprawdę kosztuje trzymanie tych wszystkich rzeczy? Czasami, gdy inne argumenty zawiodą, to proste wyliczenie uświadamia ludziom, że nie warto gromadzić rupieci.

Porozmawiajmy o liczbach. Wejść do każdego pomieszczenia w swoim domu i oceń, jaki procent przestrzeni zajmują rzeczy, których rzadko używasz (albo których nie używasz wcale). Bądź wobec siebie uczciwy. Jeśli chcesz poznać szczerą prawdę, uwzględnij w obliczeniach wszystkie przedmioty, których nie kochasz albo nie użyłeś w ciągu ostatniego roku. Jeżeli wolisz zastosować bardziej łagodne podejście, wydłuż ten okres do dwóch albo trzech lat.

Właściciel przeciętnego domu mógłby stworzyć taką listę:

1.	Przedsiónek	5%
2.	Salon	10%
3.	Jadalnia	10%
4.	Kuchnia	30%
5.	Sypialnia 1	40%
6.	Sypialnia 2	25%
7.	Schowek	100%
8.	Łazienka	15%
9.	Piwnica	15%
10.	Strych	100%
11.	Szopa	60%
12.	Garaż	80%

*CAŁKOWITE ZAGRACENIE = 565%*

*A teraz podziel ten wynik przez liczbę pomieszczeń.*

*565% : 12 pomieszczeń = średnio 47% zagracenia na jedno pomieszczenie!*

W tym przykładzie cena trzymania rupieci w domu jest równa aż 47% kosztu najmu albo kredytu hipotecznego. Poważnie radzę Ci zrobić czym prędzej takie obliczenie.

Być może nawet osiągnąłeś etap, na którym rzeczy przestały się mieścić w domu i teraz płacisz czynsz za wynajem powierzchni magazynowej w innym miejscu. Czy naprawdę warto płacić za to aż tyle pieniędzy? Czy nie lepiej byłoby kupić sobie coś innego?

Nawyk gromadzenia rzeczy jest kosztowny również pod innymi względami. Tracisz czas na ich kupowanie, a potem na szukanie miejsca, w których można je położyć albo postawić. Często wiąże się to z koniecznością kupienia czegoś, w czym będzie można daną rzecz przechowywać. Mam tu na myśli pudła, półki, szafki, szuflady, segregatory, skrzynie, a w bardziej ekstremalnych przypadkach postawienie szopy w ogrodzie, zamontowanie podłogi na strychu albo zbudowanie kolejnej komórki. Do tego trzeba dodać koszty sprzątania tych miejsc, zapewnienia odpowiedniej temperatury i wilgotności, chronienia przed niepokodą i szkodnikami, a także transportu podczas przeprowadzki. Niektórzy dodatkowo ubezpieczają takie miejsce albo montują w nim alarm — to też kosztuje. Do tego trzeba jeszcze dodać czas, pieniądze i emocje związane z pozbyciem się tych rzeczy, gdy w końcu zdasz sobie sprawę, że wcale Ci nie są potrzebne. Czy to naprawdę jest tego warte?

Suma tych wszystkich kosztów często jest większa niż wartość samych przedmiotów. Zastanów się nad tym. Tracisz czas, pieniądze i wysiłek na kupowanie rzeczy, których nigdy nie użyjesz, a potem płacisz za to, żeby zatrzymać je w domu — kompletnie bez powodu!

## **Bałagan odwraca uwagę od ważnych rzeczy**

Czy jesteś właścicielem swoich rzeczy, czy to raczej one posiadają Ciebie? Wszystko, co masz, domaga się Twojej uwagi, a im więcej masz rupieci, tym więcej energii jest zablokowanej w przyziemnych sprawach. Jak wyjaśniłam w poprzednim podrozdziale, każda rzecz wymaga, żeby w jakiś sposób się nią zająć. Gdy pozbędziesz się bałaganu, będziesz

mógł swobodnie skupić się na tych rzeczach w swoim życiu, które są naprawdę ważne, zamiast tracić całą energię na utrzymywanie swojego dobytku.

Zrozumienie tego, w jaki sposób bałagan wpływa na Ciebie, pomoże Ci spojrzeć na niego z innej perspektywy i podjąć stanowczą decyzję co do tego, czy chcesz go utrzymywać, czy nie. Ważnym aspektem tego procesu jest uświadomienie sobie, dlaczego w ogóle nagromadziłeś tyle rzeczy — o tym właśnie będzie następny rozdział.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**



# Magia PORZĄDKÓW z feng shui

Najnowsze wydanie, poprawione i zaktualizowane

**Czy zdarza Ci się mieć poczucie, że w Twoim domu panuje wieczny bałagan, a Ty nie możesz się w nim odnaleźć?**

*Że Twoje próby ogarnięcia chaosu nie przynoszą rezultatów, a jedynie go pogłębiają i źle wpływają na stan Twojego zdrowia? To powszechny problem, a jego skutki bywają poważne: zniechęcenie, depresja, brak chęci do działania. Na szczęście istnieje ktoś, kto pomoże Ci uporać się z bałaganem, a nawet radykalnie poprawić jakość życia. Poznajcie się: to Karen Kingston, specjalistka od feng shui, oczyszczania i porządkowania przestrzeni.*

*Z jej książki dowiesz się, dlaczego nieporządek zamyka przepływ energii i negatywnie wpływa na nas we wszystkich obszarach życia: fizycznym, umysłowym, emocjonalnym i duchowym. Po przeczytaniu tego poradnika poczujesz ogromną motywację do zrobienia gruntownych porządków w domu, ponieważ uświadomisz sobie, ile niepotrzebnych rzeczy w nim trzymasz. W ten sposób odblokujesz sobie drogę do szczęścia i rozwoju!*

Dowiedz się:

- **dlaczego ludzie całymi latami trzymają w domach różne rupiecie**
  - **dlaczego bałagan powoduje stagnację w Twoim życiu**
  - **dlaczego pozbycie się go jest niezbędne do skutecznego stosowania zasad feng shui**
  - **jak szybko i efektywnie pozbyć się nieporządku...**
- ... a także poznaj 10 wskazówek Karen Kingston, które pomogą Ci uporać się z każdym, nawet największym bałaganem.**

**Pozbądź się rupieci i wreszcie odetchnij pełną piersią!**

**Karen Kingston** — światowy autorytet w dziedzinie feng shui i ekspertka w dziedzinie pozbywania się bałaganu. Jej książki i warsztaty, a w szczególności kolejne wydania niniejszej publikacji, wpłynęły na całe pokolenie. Karen organizuje warsztaty, udziela konsultacji i prowadzi szkolenia. Jest aktywną blogerką, a jej wpisy śledzi duże grono użytkowników na całym świecie. Obecnie mieszka w Anglii razem z mężem Richardem Sebokiem, Australijczykiem, który również naucza ludzi, jak pozbyć się bałaganu.

Cena: 34,90 zł

ISBN 978-83-283-0832-9



9 788328 308329

**septem**  
septem.pl

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
http://septem.pl

Nr katalogowy: 4 1 3 5 0



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>