



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://o.ksiegarni.septem.pl)

## IDEALNA PANI DOMU. BŁYSKAWICZNA ORGANIZACJA PRZESTRZENI ZA POMOCĄ FENG SHUI

Autor: Skye Alexander  
Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska  
ISBN: 978-83-246-2494-2  
Tytuł oryginału: [10-Minute Clutter Control: Easy Feng Shui Tips for Getting Organized](#)  
Format: A5, stron: 160



### Wielka wojna z bałaganem

- Wprowadź kojący porządek do swojego domu
- Zmień biuro w miejsce sprzyjające pracy
- Wnieś do własnego życia odrobinę wytchnienia

### Wielka zmiana w małym mieszkanku

Bałagan to nieokiełznana siła, która z intensywnością huraganu atakuje nasze domy, wywracając wszystko do góry nogami. Pojawia się znikąd i działa podstępnie niczym ninja. Jeśli Ty również bezustannie walczysz z bałaganem, który dezorganizuje Twoje życie i popycha Cię w otchłań rozpacz, jeśli tracisz nadzieję, że kiedyś uda Ci się go ujarzmić, spieszmy z ratunkiem, uzbrojeni w niepokonane zasady feng shui. Ta orientalna – i często niedoceniana w naszej kulturze – wiedza dotycząca aranżowania przestrzeni jest praktykowana od dobrych kilku tysięcy lat. To chyba najdoskonalsza reklama jej skuteczności i użyteczności.

Nie musisz marnować długich godzin na zmianę aranżacji wnętrza: czasem wystarczą drobne poprawki, które wprowadzisz w zaledwie kilka minut. Jeśli więc poważnie myślisz o uporządkowaniu Twojego otoczenia – czy jest to dom, obszar wokół niego, miejsce pracy, czy życie osobiste – feng shui to remedium, które pomoże Ci wszystko poukładać oraz wprowadzi do Twojego życia spokój i harmonię.

- Sztuka porządkowania szaf, regałów, półek i garderoby.
- Zasady organizacji pracy i zmiana biura w przyjemne miejsce.
- Uwagi na temat utrzymania porządku dla osób posiadających dzieci.
- Wpływ feng shui na Twoje własne zdrowie i samopoczucie.

# Spis treści



WSTĘP	7
ROZDZIAŁ 1. <b>Jak działa feng shui?</b>	11
ROZDZIAŁ 2. <b>Czy Twój bałagan kontroluje Ciebie?</b>	17
ROZDZIAŁ 3. <b>Uporządkuj swój bałagan – uporządkuj swoje życie</b>	29
ROZDZIAŁ 4. <b>Uporządkuj swój dom</b>	45
ROZDZIAŁ 5. <b>Uporządkuj swoje miejsce pracy</b>	93

<b>ROZDZIAŁ 6.</b>	
<b>Uporządkuj obszar wokół swojego domu</b>	<b>119</b>
<b>ROZDZIAŁ 7.</b>	
<b>Dzieci i porządki</b>	<b>131</b>
<b>ROZDZIAŁ 8.</b>	
<b>Uporządkuj swoje życie</b>	<b>139</b>
<b>ŹRÓDŁA</b>	<b>155</b>
<b>O AUTORCE</b>	<b>157</b>

## ROZDZIAŁ 2.

# *Czy Twój bałagan kontroluje Ciebie?*



Albert Einstein być może nie wiedział wszystkiego o feng shui, jednak to, co powiedział na temat bałaganu, świadczy o tym, że dobrze rozumiał jego podstawy: „Pozbądź się bałaganu, znajdź prostotę. Z niezgody przejdź do harmonii. W środku trudności leżą nowe możliwości”.

Feng shui w dużej mierze opiera się na symbolicznych skojarzeniach. Fizyczne warunki w naszym otoczeniu symbolizują nasze problemy emocjonalne i wyznawane przez nas postawy. Połamane meble na przykład mogą oznaczać złamane marzenia, ewentualnie fizyczne urazy lub załamanie komunikacji pomiędzy członkami rodziny. Brudne okna utrudniają jasne postrzeganie sytuacji. Drzwi lub szuflady, które się zacinają, mogą reprezentować zablokowane aspekty Twojego życia.

Łatwo dostrzec powiązania pomiędzy fizycznym bałaganem a nieporządkiem w Twoim życiu osobistym. Często używamy nawet określenia „bagaż”, mówiąc o dawnych przekonaniach, niedokończonych sprawach i zachowaniach, które ograniczają nasz rozwój osobisty i uniemożliwiają osiągnięcie szczęścia. Jeśli jakiś obszar w Twoim

domu jest zagracony, to zapewne doświadczasz zamętu lub blokady w tej części swojego życia, która koresponduje z tym obszarem. I odwrotnie, miejsca utrzymywane przez Ciebie w naturalnym porządku pokazują te obszary Twojego życia, które funkcjonują bez zakłóceń (więcej na ten temat napiszę w kolejnym rozdziale).

Mam przyjaciela, którego dom jest niezwykle czysty — z wyjątkiem obszaru, który jest związany z miłością oraz związkami z innymi. W tym pokoju pełno jest pustych butelek i pudełek, starych puszek po farbie, zniszczonych mebli oraz pudełek z pamiątkami z młodości (włączając w to albumy ze zdjęciami jego byłych dziewczyn). W pokoju nie ma ogrzewania, a dach przecieka. Ten, kto rozumie feng shui, nie będzie wcale zaskoczony informacją, że w życiu tego mężczyzny jest wiele nierozwiązanych spraw oraz przestarzałych przekonań związanych z kobietami, miłością i związkami.

Wielki bałagan, który prowadzi do powstania fizycznych barier, świadczy o istnieniu przeszkód psychologicznych. Znam mężczyznę, którego dom jest tak zagracony, że pokoje przypominają wąskie ścieżki pomiędzy stertami książek, czasopism, ubrań, płyt, naczyń, sprzętu elektronicznego i sportowego oraz wielu innych rzeczy, które spiętrzone są na meblach, tworząc barykady do wysokości jego ramion. Ten bardzo lękliwy i wycofany mężczyzna nieświadomie wybudował ze śmieci fortecę, aby się w niej ukryć.

Niektórzy ludzie, którzy przeżyli wielki kryzys, gromadzą różne przedmioty, ponieważ boją się biedy i rozmaitych niedoborów doświadczonych przez nich w młodości. Kiedy w 1991 roku zmarł mój ojciec, w jego szafce znaleźliśmy racje żywnościowe z wojska z okresu II wojny światowej. Gromadzenie starych przedmiotów może uniemożliwić Ci uwolnienie się od przeszłości i pójście naprzód.

Z perspektywy feng shui bałagan może reprezentować wiele rzeczy:

- **Zamieszanie:** nieporządek i brak organizacji w Twoim otoczeniu pokazują, że niektóre obszary Twojego życia są nieuporządkowane i niestabilne.
- **Bagaż:** przechowywanie starych, zużytych, nieużywanych przedmiotów sugeruje, że trzymasz się starych przekonań, postaw, pretensji, lęków lub nawyków i pozwalasz im, by zaśmiecały Twoją psychikę.
- **Przeszkody:** sterty przedmiotów reprezentują blokady, które uniemożliwiają Twój rozwój. Tego typu stosy utrudniają Ci zarówno poruszanie się, jak i swobodny przepływ chi w Twoim otoczeniu.

Uprzątając bałagan wokół siebie, możesz uporządkować rozgardiasz i usunąć trudności w swoim życiu — czasem w ciągu jednej nocy.

### **Bałagan, brud i popsute przedmioty**

Z perspektywy feng shui warto jest usunąć ze swojego domu niepotrzebne graty, brud oraz popsute przedmioty. Niektóre domy są nękane przez wszystkie te plagi, inne mogą cierpieć tylko z powodu jednej, każdy z tych problemów symbolizuje bowiem coś innego.

*Bałagan* oznacza gromadzenie zbyt wielu przedmiotów bez ich odpowiedniej organizacji lub rozróżnienia. Zwykle symbolizuje on zamieszanie, brak koncentracji, chaos, niestabilność lub niejasne okoliczności. Jeśli Twój dom jest zagracony, to być może w Twoim życiu dzieje się zbyt wiele, a Tobie brakuje odpowiedniego wyczucia priorytetów i kierunku. Być może rozmieniasz swoją energię na drobne, zamiast skupić się na tym, co jest naprawdę ważne. A może nie jesteś pewien swoich celów, ewentualnie tego, kim jesteś albo

co chcesz osiągnąć w życiu? Zwykle ten rodzaj nieładu można zobaczyć w pokoju nastolatków, ponieważ oni nie zdołali jeszcze uporządkować swoich spraw osobistych.

*Brud* sugeruje niską samoocenę, niski poziom energii albo kiepskie zdrowie. Widać to szczególnie w świecie zwierząt. Gdy są one chore lub znajdują się pod wpływem silnego stresu, często przestają się myć. To samo dzieje się z ludźmi. Jeśli brakuje Ci witalności lub entuzjazmu w życiu, to może nie widzisz sensu w myciu swojego domu. Jeżeli masz niskie poczucie własnej wartości, to może nie czujesz, że zasługujesz na życie w przyjemnym otoczeniu. Znasz pewnie ludzi, którzy zawsze przepraszają za bałagan w swoim domu. Zwykle przepraszają oni za niedoskonałości, które dostrzegają w sobie.

*Popsute przedmioty* oznaczają rozpacz. Połamane meble, popękane kafelki, czy też odlażąca tapeta sugerują zniszczone marzenia i poczucie beznadziei — wydaje Ci się, że życie się wali. Zacinające się drzwi i okna przywodzą na myśl poczucie uwięzienia lub utknięcia w miejscu. Niedziałające prawidłowo urządzenia sugerują narzucone sobie przez Ciebie ograniczenia lub te obszary w Twoim życiu, które nie funkcjonują poprawnie.

### **Nowe graty, stare graty**

W moim domu najwięcej gratów zbiera się w mojej pracowni. Jestem pisarką i artystką, często pracuję nad kilkoma projektami równocześnie, więc na moim biurku piętrzy się kilka stosów papierów, które mają związek z różnymi moimi pracami.

„Nowe graty” tego rodzaju zwykle wskazują, że starasz się zajmować zbyt wieloma rzeczami jednocześnie, ewentualnie brakuje Ci koncentracji i poczucia kierunku albo pozwalasz, by inne rzeczy odwoływały Cię od Twojego głównego celu lub drogi życiowej. Nowe graty to również stopy płyt CD, ubrania porzucone w nieładzie, zabawki

lub sprzęt sportowy porzucany dookoła. Są to przedmioty, których niedawno używałeś, jednak nie chciało Ci się odłożyć ich na miejsce. Posprzątanie ich pozwoli Ci na lepszą koncentrację, skupienie oraz efektywność.

„Stare graty” to wszystkie przestarzałe, nieużywane przedmioty, które mają tendencję do gromadzenia się w piwnicy, na strychu, w garażu, w szafach i schowkach. Stare papierzyska w segregatorach i pliki w komputerze również zaliczają się do tej kategorii. Wielkie nagromadzenie tego typu przedmiotów sugeruje, że boisz się uwolnić od rzeczy, które nie pełnią już żadnej funkcji w Twoim życiu, nawet jeśli mogą Cię one blokować. Prawdopodobnie żyjesz przeszłością, ewentualnie pozwalasz, by dawne przekonania i emocje rządziły Twoim obecnym zachowaniem, a być może za bardzo też przejmujesz się bezpieczeństwem.

Kiedyś pracowałam z kobietą, która nigdy nie wyrzucała dokumentów związanych z poprzednimi pracami. Jej półki były zapchane starymi segregatorami, planami, kosztorysami, wykresami, etc. Mimo że próbowała nadać temu sens, mówiąc, że będzie do nich wracać, tak naprawdę niemal nigdy tego nie robiła. Przez to, że jej szuflady były zapchane starymi papierami, wysyłała wiadomość, że nie ma miejsca na nową pracę, i w ten sposób nieświadomie utrudniała sobie odniesienie sukcesu. Gdy sobie to uświadomiła, wyrzuciła większość starych papierów i szybko przyciągnęła do siebie nowe przedsięwzięcie.

### **Bałagan w miejscu pracy**

Czy używasz pionowego systemu gromadzenia dokumentów? Czy wokół Ciebie piętrzą się stosy czasopism, książek i segregatorów? Czy musisz przekładać wiele papierów, by cokolwiek znaleźć?



Brak organizacji w Twoim miejscu pracy sprawia, że każdego dnia marnujesz wiele cennego czasu i pieniędzy. Ile czasu tracisz, poszukując zagubionych lub trudno dostępnych materiałów? Oddzwaniając do kogoś, ponieważ nie potrafisz od razu podać potrzebnych informacji, gdyż nie możesz ich znaleźć? Kupując ponownie potrzebne materiały, które gdzieś się zapodziały? Robiąc coś po raz drugi itp.? Pewien stolarz, którego znam, ma tak bardzo zagraconą ciężarówkę oraz warsztat, że często nie może znaleźć potrzebnych narzędzi i musi kupować kolejne. W niektórych środowiskach bałagan może prowadzić nawet do niebezpiecznych wypadków i urazów.

Bałagan w Twoim biurze wiąże się z innymi jeszcze negatywnymi skutkami — nie pozwala Ci on skoncentrować się na zadaniach, które masz przed sobą, gdyż Twoja podświadomość wciąż wraca do niedokończonych przez Ciebie spraw. Z czasem może to sprawić, że będziesz czuł się nieproduktywny, przytłoczony i mało wydajny w pracy. W swojej książce *Taming the Paper Tiger* Barbara Hemphill zauważa, że „zagracone biurko wskazuje na nawyk odkładania decyzji na później”.

### **Nieporządek związany z aktywnością**

W naszym zabieganym świecie branie na siebie wielu różnych obowiązków stało się normą. Szczycimy się tym, że potrafimy wykonywać równocześnie wiele zadań. Czytamy gazetę, rozmawiamy z ukochaną osobą, oglądamy telewizję, przeglądamy listę rzeczy do zrobienia i jemy śniadanie, a wszystko to wykonujemy w tym samym czasie. W pracy postępujemy zgodnie z takim samym wzorcem: przeglądamy e-maile, robimy notatki na temat spotkań i wypełniamy formularze, równocześnie rozmawiając przez telefon. Nawet kiedy jesteśmy zajęci tylko jedną czynnością, np. zapelnianiem zmywarki lub grabieniem liści, zwykle myślimy o czymś innym niż zadanie,

które wtedy wykonujemy. Niezależnie jednak od tego, jak bardzo jesteśmy zajęci przez cały dzień, rzadko kiedy pod wieczór odczuwamy satysfakcję z tego, co udało nam się osiągnąć — być może dlatego, że nie doświadczyliśmy niczego z tego, co robiliśmy.

Gdy zajmujesz się wieloma rzeczami jednocześnie, nie możesz w pełni skupić się na żadnej z nich ani nie potrafisz się nią cieszyć. Nieuniknione skutki takiego nagromadzenia różnych czynności to zamieszanie, stres i zapominalstwo. Ile razy zdarzyło Ci się coś gdzieś odłożyć, gdy byłeś zajęty czymś innym, a potem nie mogłeś tego znaleźć? Ile razy musiałeś prosić kogoś, by powtórzył to, co właśnie powiedział, ponieważ Ty myślni byłeś akurat gdzie indziej?

W swojej książce *Timeshifting* dr Stephan Rechtschaffen sugeruje, że powinniśmy nauczyć się skupiania uwagi i życia na danej chwili. Dzięki temu zmniejszymy zamęt i stres, które powstają podczas nadmiernej aktywności. Jego świątobliwość Dalajlama zaleca nawet, by nie rozmawiać podczas posiłków, ponieważ aby w pełni odnieść korzyść z danej czynności, należy się całkowicie na niej skoncentrować. Gdy nasza uwaga jest jedynie fragmentaryczna, wówczas nie angażujemy się w pełni w to, co robimy, a co za tym idzie, nie czerpiemy z tego takiej satysfakcji, jaką moglibyśmy czerpać. Tracimy też przez to z oczu teraźniejszość — czyli większą część życia.

Nadmierna aktywność oznacza również wypełnienie naszych dni i nocy taką liczbą zadań, projektów i planów, że nie jesteśmy w stanie znaleźć wolnej chwili na to, by po prostu być. Jednym z powodów, dla których staramy się wypełnić nasze życie gorączkową aktywnością, jest to, że nie chcemy konfrontacji z naszymi uczuciami i sobą. Aby uniknąć głębokiego spojrzenia w siebie, surfujemy po internecie, oglądamy telewizję, rozmawiamy przez telefon, wykonujemy wiele obowiązków domowych, angażujemy się w aktywność fizyczną lub idziemy na zakupy.

Niektórzy z nas biorą sobie na głowę wiele obowiązków po to, aby zwiększyć poczucie własnej ważności. Kiedy spoczywa na nas wiele zadań, czujemy się potrzebni. Nie zlecamy ich innym, ponieważ lubimy myśleć, że tylko my potrafimy sobie z nimi poradzić. Wydaje nam się, że jeśli ciągle jesteśmy czymś zajęci, wówczas idziemy do przodu — nawet jeśli tak naprawdę krążymy w kółko.

Sposobem na kontrolowanie swojej aktywności jest przeanalizowanie własnego życia i określenie, jaką wartość mają różne czynności, w które się angażujemy. Spróbuj zapisać na kartce wszystkie zajęcia, w których uczestniczysz w każdym tygodniu. Podziel te czynności na *niezbędne* (jedzenie, chodzenie do pracy, robienie prania itd.), *przyjemne* (wyjście na obiad z przyjaciółmi, granie na pianinie, czytanie dzieciom co wieczór bajek itd.), *opcjonalne* (zakupy, oglądanie telewizji, surfowanie po internecie) i *obowiązkowe* (udział w komitecie, do którego się zgłosiłeś, i teraz tego żałujesz, zaspokajanie kapryśków podstarzałego członka rodziny itp.).

Spojrzyj na swoją listę krytycznym okiem, starając się ograniczyć nadmiar aktywności o 20%. Zadaj sobie także kilka pytań. Czy na niektóre czynności ze swojej listy poświęcasz zbyt wiele czasu, gdyż chcesz w ten sposób uniknąć zajmowania się inną częścią swojego życia? Czy naprawdę musisz oglądać wszystkie mecze koszykówki w telewizji? Czy pozwalasz, aby ktoś dyktował Ci, jak masz spędzać czas, albo obarczał Cię zbyt wieloma obowiązkami? Czy potrafisz ograniczyć część tych obowiązków, powierzyć je komuś innemu albo całkowicie je wyeliminować? Co by się stało, gdybyś tak zrobił?

## **Bałagan w związkach**

Większość z nas zna ludzi, za których towarzystwem nie przepadamy, jednak z poczucia obowiązku lub powodowani dobrymi manierami pozwalamy niekiedy na takie niechciane relacje. Niektórzy z tych

ludzi po prostu marnują nasz czas albo nas rozpraszają, odciągając od ważniejszych rzeczy w naszym życiu. Są wśród nich również tacy, którzy wysysają naszą energię lub mają na nas negatywny wpływ.

Nie ma żadnego prawa, które by mówiło, że musisz poświęcać czas i energię ludziom, których towarzystwo Ci nie służy. Nie musisz być niegrzeczny, postaw jednak sprawę jasno i szczerze. W zależności od okoliczności daj takim osobom do zrozumienia, że nie chcesz z nimi spędzać tak dużo czasu jak dotychczas albo że w ogóle nie chcesz już utrzymywać tej znajomości.

Nawet ludzie, na których nam zależy, mogą zaśmiecać nasze życie swoimi problemami, potrzebami i oczekiwaniami. Zwłaszcza członkowie najbliższej rodziny mogą nie rozumieć lub nie szanować tego, jak ważne są granice osobiste. Przyjaciele mogą lubić Twoje towarzystwo i pragnąć, byś uczestniczył we wszystkich ich zajęciach, albo mogą chcieć dzielić się z Tobą wszystkim, co dzieje się w ich życiu. Jeśli Twoi przyjaciele lub rodzina zaśmiecają Twoją emocjonalną przestrzeń, tak że czujesz, iż brak Ci czasu lub energii na inne rzeczy, które chcesz robić, wyznacz jasne granice — dla siebie i dla nich. Naucz się mówić „nie” i bądź stanowczy. W zależności od swojej sytuacji wyjaśnij w miły sposób, że masz coś do zrobienia, potrzebujesz trochę czasu dla siebie, czujesz, że zbaczasz z właściwej drogi itp. W przypadku więzi z innymi jakość jest ważniejsza niż ilość.

Bałagan w związkach ma również inny aspekt. *I Ching* albo *Księga Przemian*, z którą feng shui jest blisko związane, jest nie tylko wyrocznią, ale także liczącym sobie trzy tysiące lat przewodnikiem uczącym, jak żyć w harmonii ze Wszechświatem. Wiele rad *I Ching* odnosi się do stosunków z innymi ludźmi. Podążanie za mądrością *Księgi Przemian* może nam pomóc uporać się z nieporządkiem w naszych relacjach z innymi — z napięciem, zamieszaniem, konfliktami i innymi trudnościami.

Według *I Ching* nasze relacje z innymi zanieczyszczamy wówczas, gdy mamy względem nich zbyt wielkie oczekiwania, np. spodziewamy się, że zaspokoją oni nasze pragnienia lub żądania. Ojciec pragnący, by jego syn został słynnym sportowcem, którym on sam chciał być w swojej młodości, to przykład osoby, która w życie swojego dziecka wprowadza emocjonalne przeszkody. Bałagan w związkach może wprowadzić również chęć zaspokojenia własnego ego. Jeśli na przykład w celu głaskania naszego ego nieustannie szukamy w innych ludziach potwierdzenia, że to, co robimy, jest słuszne, narzucamy na nich w ten sposób bezsensowne wymagania i potem możemy się gniewać, jeśli nie poświęcą nam tyle uwagi, ile byśmy chcieli. W rozdziale 8. podsunę wskazówki, które pomogą Ci uwolnić się od tego typu przeszkód.

### **Bałagan umysłowy**

Gdy zdarza nam się czegoś zapomnieć, często mawiamy, że „się starzejemy”, jednak tak naprawdę przyczyną zapominalstwa bywa zwykle roztargnienie i bałagan umysłowy, a nie spadek zdolności umysłowych związanych z wiekiem lub chorobą. Prawda jest taka, że większości z nas, niezależnie od wieku, brakuje skupienia i jasności umysłu. Jako społeczeństwo cierpimy na zespół niedoboru uwagi.

Aby zobaczyć, jak bardzo zaśmiecony jest nasz umysł, nastaw minutnik na jedną minutę. W tym czasie postaraj się myśleć tylko o jednej rzeczy — to trudniejsze, niż się spodziewasz. Ile innych myśli przyszło Ci wtedy do głowy?

Bałagan umysłowy sprawia, że nie jesteśmy tak wydajni, jak moglibyśmy być. Nasze myśli schodzą na boczny tor tysiące razy w ciągu dnia. Za każdym razem, gdy pozwalamy, by coś nas rozproszyło, tracimy rozpęd.

Jednym z najpowszechniejszych źródeł bałaganu umysłowego jest telewizja. Jest ona wszechobecna i nieustannie bombarduje nas obrazami i dźwiękami. Skaczemy po kanałach, oglądając niepołączone ze sobą fragmenty różnych programów i nie będąc w stanie przetworzyć tego, co widzimy. Wiele osób pozostawia telewizor stale włączony w tle, co powoduje stałe zanieczyszczanie ich podświadomości. Wiele z tego, co słyszymy w telewizji, jest nie tylko bezużyteczne, ale na dodatek ma niszczący wpływ na nasz spokój ducha i jasność umysłu. Twój umysł gromadzi wszystko, co widzi, nawet jeśli nie jesteś tego świadomy. Czy naprawdę musisz oglądać te same wiadomości rano, w południe i wieczorem? Ciągłe oglądanie obrazów wojen, morderstw, pożarów, wypadków itp. może wzbudzać niepokój. Sondáže wykazują, że ludzie, którzy często oglądają telewizję, postrzegają świat jako bardziej niebezpieczny niż osoby, które oglądają ją rzadko.

Jednym z najlepszych sposobów na ograniczenie rozgardiaszu umysłowego jest medytacja. Medytowanie chociażby przez 10 minut każdego dnia poprawi Twoją umiejętność koncentracji i jasność myślenia, ukoi napięcie nerwowe, pomoże uporać się ze stresem oraz polepszy samopoczucie. Niektórzy ludzie medytujący regularnie mówią również o innych korzyściach, takich jak lepszy sen, wzbogacenie ich kreatywności, zmniejszenie zmartwień i lęków oraz poprawę związków z innymi. W wyniku codziennej medytacji wielu zawodowych sportowców było w stanie polepszyć swoje wyniki.

### **Zanieczyszczenie atmosfery**

Czy zdarzyło Ci się kiedyś wejść do pokoju i poczuć złe wibracje, mimo że nie byłeś w stanie dostrzec ich przyczyny? Budynki przechowują wibracje energetyczne osób, które mieszkały tam przez dłuższy czas — zwłaszcza wibracje wywołane przez silne emocje. Połączone

wibracje wywołane przez uczucia, działania, dźwięki, a nawet myśli ludzi, którzy spędzają czas w Twoim domu, mogą niekiedy przyczynić się do powstania zanieczyszczeń atmosferycznych.

Dlatego dobrym pomysłem jest „oczyszczenie powietrza” w domu od czasu do czasu. Otwórz szeroko okna i pozwól świeżemu powietrzu krążyć po domu. Łatwym i przyjemnym sposobem oczyszczenia atmosfery z zanieczyszczeń jest również *okadzanie*. Świetnie do tego celu nadaje się szałwia, ale kadzidełka (zwłaszcza o zapachu sosny, eukaliptusa, mięty lub drzewa sandałowego) również dobrze się sprawdzają. Zapal świeczkę lub kadzidełko i pozwól zapachowi rozejść się po wszystkich pomieszczeniach w domu.

Zanim wprowadzisz się do nowego domu, również wykonaj ten oczyszczający rytuał, by pozbyć się złych wibracji. Powinieneś też oczyścić dom po kłótni lub jakimś trudnym doświadczeniu, po przyjęciu lub dużym zgromadzeniu ludzi albo za każdym razem, gdy czujesz się w jakikolwiek sposób niekomfortowo. Meble, biżuteria i inne przedmioty również zachowują wibracje poprzednich właścicieli. Należy pozbyć się tych wibracji, dlatego zanim zaczniesz korzystać z takich przedmiotów, powinieneś je okadzić.