

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 przekroczysz 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 jakiejkolwiek 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, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel.: 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: 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

O autorce	13
------------------------	-----------

Wstęp	15
--------------------	-----------

I. Zrozumieć bałagan

1. Co to jest feng shui?	19
---------------------------------------	-----------

Feng shui	19
Moje podejście do feng shui	20
Bagua feng shui	21
Oczyszczanie przestrzeni	22

2. Problematyczny bałagan	25
--	-----------

Bałagan a feng shui	25
Bałagan to zablokowana energia	26
Zablokowana energia jest klejąca	27

3. Skuteczne pozbywanie się bałaganu	29
---	-----------

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 niepoukładane	34
Zbyt wiele przedmiotów na zbyt małej przestrzeni	35
To, co jest niedokończone	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 sprzątanía	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

7. Nadeszła pora rozstania 59

„Przyjechali po wieżę”59

Ja tylko tędy przechodzę60

Wyzbądź się strachu61

II. Gdzie kryje się bałagan?**8. Bałagan i bagua feng shui 65**

Strefy bałaganu w diagramie bagua65

Jak używać bagua?66

Brakujące obszary68

Wpisywanie jednej siatki w drugą69

Bałagan i bagua70

Dziewięć stref bagua70

Dobrobyt, bogactwo, obfitość70

Sława, reputacja, oświecenie70

Związki, miłość, małżeństwo71

Rodzina, starsi, społeczność71

Zdrowie, jedność, harmonia71

Kreatywność, dzieci, projekty71

Wiedza, mądrość, samodoskonalenie71

Podróż, kariera, droga życiowa71

Pomocni przyjaciele, współczucie, wyjazdy71

Sprawdzenie skuteczności bagua72

9. Strefy bałaganu w domu 73

Piwnica, strych i schowek73

Piwnica73

Strych74

Schowek75

Szuflady z rupieciami75

Wejście, przedsionek i korytarz76

Główne wejście76

Tylne drzwi76

Za drzwiami77

Korytarze77

Salon, duży pokój, bawialnia77

Kuchnia78

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
10. Kolekcje	85
Człowiek, który wytwarzał świnie	87
Kobieta od kaczek	87
Wyciągnij wnioski i idź dalej	88
11. Papierowy bałagan	89
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
12. Różne rodzaje przedmiotów generujących bałagan	99
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

13. Przedmioty o dużych gabarytach 107**14. Bałagan innych ludzi 109**

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

15. Bałagan a symbolika feng shui 115

Negatywne skojarzenia	115
Osobiste skojarzenia	115
Nieaktualne skojarzenia	116
Częstotliwości	117
Urządzenie domu w celu uzyskania określonej symboliki	119

III. Porządki

16. Jak pozbyć się bałaganu? 123

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

17. Bałagan czasowy 141

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

18. Jak utrzymać porządek? 153

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

19. Zmiana podejścia 159

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

20. Oczyszczanie organizmu 165

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
21. Oczyszczanie psychiki	179
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
22. Oczyszczanie emocji	187
Smutek	187
Uraza	188
Zerwanie znajomości z niewłaściwymi osobami	189
Zakończenie związku	190
Zrzucenie emocjonalnej zbroi	191
23. Oczyszczanie duszy	193
Niezwykłe czasy	193
Przyzywanie samego siebie	194
Życie bez bałaganu	194

Co dalej?

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

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 vitalność. Oto świadectwa różnych osób:

„Siedziałem do późna, czytając Twoją książkę, i tak się nakręciłem, że nie mogłem zasnąć. W końcu wstałem z łóżka i zaczęłam 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 przypływ 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 tłumiła 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 nieposprzątany 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 zadziwiające!

„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. Wyczyściłam 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 ciągle 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 staruszków, którą kiedyś poznałam, mieszkała w pięknej piętnastopokojowej rezydencji. Ich dzieci były już dorosłe i wyjechały 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 stosy różnego rodzaju ozdób i bibelotów. Drugi pokój był zavalony ubraniami. W trzecim pokoju zaś stało mnóstwo pudeł z różnymi rzeczami — ich własnymi oraz odziedziczonymi po ciotce, które „trzeba przejrzeć”. Staruszkowie 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 stworzymy 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 przypływ 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 bagażu 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 zaczynasz 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 zagrożone różnymi rupieciami, trwa co najmniej dwa razy dłużej. Co więcej, te rzeczy trzeba również przetrzeć szmatką. Im bardziej zagrożony 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 zdeorganizowane 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, wyrzuc 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, uniemożliwiając 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. Wejdź 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.	Przedsionek	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

Nr katalogowy: 4 1 3 5 0



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

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