



Tip van An:  
Nieuwe relatie,  
nieuwe matras.

Wanneer je relatie ten einde is, vervang je matras dan door een nieuwe. Je matras houdt de energie van je ex-partner nog vast, waardoor het moeilijker kan zijn om hem of haar los te laten. Je kan zelfs nog het gevoel hebben dat hij of zij nog naast je ligt. Eén grote matras is natuurlijk beter voor een intieme relatie dan twee losse matrassen. En is je bed oud en gammel? Dan zegt dat wat over de staat van je relatie.

## Feng Shui in de slaapkamer

**Wist je dat we één derde van ons leven in onze slaapkamer doorbrengen? Het is één van de belangrijkste, zo niet dé belangrijkste kamer in ons huis. Het is een plaats om tot jezelf te komen, om bij elkaar te komen, om rust te vinden. De regels van Feng Shui kunnen ons helpen om van deze plek een oase van rust, ontspanning en romantiek te maken. Tijd dus om je slaapkamer eens onder de loop te nemen!**

### Bed

Het belangrijkste element in de slaapkamer is het bed. Je slaapt het best met het hoofdeinde tegen een muur. Dit geeft je een gevoel van veiligheid en meer steun in het leven. Slaap beter niet met het hoofdeinde onder een venster, want dat kan voor een onrustige en onderbroken slaap zorgen. Indien je echt geen andere keuze hebt, zorg dan voor sterk verduisterende gordijnen en een stevig beddenhoofd. Vermijd ook het slapen onder een schuine wand, dit kan een gevoel van druk of onderdrukking creëren. Slaap je toch onder een schuine wand, schilder deze dan in een zo licht mogelijke kleur en gebruik opwaartse verlichting. Volgens de Chinese leer is het ook erg ongunstig om je bed in één lijn met de deur te plaatsen. Het idee is dat je wel vanuit je bed de deur kan zien, maar dat je bed niet in de stroom van energie staat. Dit veroorzaakt een onrustige slaap en je wordt sneller verkouden. Plaats beter je bed ook niet tegen de muur van de badkamer of het toilet, want het geeft negatieve *chi*, of energie, tijdens je nachtrust.

### Sha Chi of gifpijlen

Wanneer je je bed op de beste plek hebt geplaatst, is het eveneens erg belangrijk om ervoor te zorgen dat er geen gifpijlen of *Sha Chi* op je bed gericht zijn. Deze gifpijlen, zoals de hoeken van nachttafeltjes of kasten en balken, creëren namelijk negatieve energie en dus slechte Feng Shui. Balken boven het bed kunnen tevens problemen veroorzaken op het lichaamsdeel en de organen die ter hoogte van de balk liggen. Zo loop je meer kans op darm-, maag- of vruchtbaarheidsproblemen wanneer er een balk boven je buik loopt.

### Zeker geen...

#### ...water

In de slaapkamer vormt water een groot taboe. Een foto of een afbeelding met water op, een fonteintje of een aquarium in de slaapkamer maakt immer je relatie onstabiel. Die romantische foto aan zee hoort dus niet in de slaapkamer. Een glaasje drinkwater kan natuurlijk geen kwaad, maar een waterbed is dus niet echt de beste keuze. Kies liever een massief houten bed.

#### ...planten

Planten stoten 's nachts CO<sub>2</sub> af en zorgen zo voor minder zuurstof in onze kamer.

#### ... spiegels

Een spiegel in de slaapkamer kan ontrouw aantrekken wanneer de spiegel het bed reflecteert. Daarbij zorgt een spiegel voor onrust in je slaap: door het weerspiegelen van onze ziel in de spiegel, kan deze namelijk niet tot rust komen. Hang dus geen

spiegels op plaatsen waar je jezelf of delen van jezelf vanuit je bed in de spiegel kan zien. Heb je toch een spiegel in de slaapkamer en kan je deze niet wegnemen? Dek deze met een doek af voor het slapen gaan.

#### ... elektrische apparaten

Een televisiescherm heeft hetzelfde effect als een spiegel en is bovendien niet bevorderlijk voor de romantiek en je liefdesleven. Wil je toch een televisie op de kamer, leg er dan 's nachts een doek over of berg ze op in een kast. Gebruik ook zo weinig mogelijk andere elektrische apparaten in de slaapkamer. Deze veroorzaken een elektromagnetisch veld, wat een negatief effect geeft op je *chi*. Haal zoveel mogelijk apparaten weg, zoals een gsm, radio, tv en gebruik beter een wekker op batterijen of op zonne-energie in plaats van een radiowecker.



Dit probleem kan je makkelijk oplossen door de balken weg te werken onder een vals plafond, of door de balken wit te schilderen en opwaartse verlichting te gebruiken om ze letterlijk te verlichten. Je kan ze ook camoufleren met mooie stoffen, een baldakijn of een muggennet. Zorg er ook voor dat er niets boven je hoofd hangt zoals boekenplanken of zware schilderijen.

### Orde en licht brengen rust

Komt je geest moeilijk tot rust? Bekijk dan even hoe je slaapkamer er bij ligt. Rommel onder je bed, een slordige stapel kleren, een hoopje kranten en tijdschriften en té veel decoratieve elementen blokkeren de energiestroom en creëren chaos en onrust in je hoofd. Weg dus met die rommel. Denk eraan dat fitnessapparatuur ook niet in je slaapkamer thuishoort. Let ook op de afbeeldingen die aan je muur hangen. Enkel romantische en rustige afbeeldingen die je een goed en blij gevoel geven, horen in de slaapkamer. Agressieve beelden, Afrikaanse maskers of drukke schilderijen geven je (onbewust) geen goed gevoel en kan je beter uit je slaapkamer halen. Hoe rustiger de kamer is ingericht, hoe rustiger het wordt in je hoofd. Gebruik daarom ook zachte sfeerverlichting en zorg voor twee dezelfde nachtkastjes en nachtlampjes om de gelijkheid tussen de twee partners te respecteren. Gebruik zachte en neutrale *yin*-kleuren voor alles in je kamer, gaande van de muur en het bedlinnen tot de lampenkapjes en de gordijnen. Een Feng Shui consulent kan je helpen bij de juiste kleurenkeuze. De consulent zal onder meer rekening houden met de Vijf Chinese Elementen (aarde, water, vuur, hout en metaal) de locatie van de kamer in het huis, je persoonlijke element en de *Flying Stars*, wat verwijst naar de astrologische energiekaart van het huis. Een juist evenwicht tussen *yin* en *yang* ligt hier aan de basis. Gebruik zeker geen felle *yang*-kleuren. Deze wekken teveel energie op en dat kan je het best vermijden in de slaapkamer.



Wil je wat meer passie in de slaapkamer? Gebruik dan rode accenten als decoratie. Maar let wel op: te veel rood kan ruzie en agressie veroorzaken. Roze, daarentegen, stimuleert de romantiek bij mannen.

### Aromatherapie

Kom je toch nog moeilijk tot rust? Dan kan aromatherapie misschien wel een oplossing bieden. Sprengel net voor het slapengaan enkele druppeltjes pure lavendelolie op je hoofdkussens of op je slapen of brandt enkele druppels lavendelolie in een aromabrander. Zorg er altijd voor dat je de honderd procent pure en natuurlijke etherische aroma-essence gebruikt voor een optimaal resultaat. Synthetische oliën kunnen hoofdpijn veroorzaken en hebben niet dezelfde werking. Indien je een aromabrander gebruikt, neem er dan eentje die je kan aansluiten op het stroomnet. Deze zijn veilig, kan je de ganse nacht laten branden zonder brandgevaar en de kwaliteit van de olie blijft onaangestast.

**Ben je gebeten door de Feng Shui microbe en wil je de allerbeste plek voor jouw bed vinden? Laat dan zeker je persoonlijk energiegetal of Kua-getal berekenen.**

Het *Kua*-getal is gebaseerd op je geboortedatum. Het toont of je tot de groep van de Oost-types of West-types behoort. Ben je een Oost-type, dan is het gunstig om met je kruinakra naar het Oosten, Zuidoosten, Noorden of het Zuiden te slapen. Behoor

je tot de groep van de West-types, plaats dan je bed met het hoofdeinde naar het Westen, Noordwesten, Zuidwesten of het Noordoosten.

#### Info

Wil je graag een afspraak regelen met An Sterken of ben je simpelweg nieuwsgierig naar meer? Bel dan naar 0496 10 88 88 of kijk op [www.fengshuiandmore.be](http://www.fengshuiandmore.be).

