



Mit Feng Shui muss man keine Schäfchen zählen: 10 Tipps für guten Schlaf

Gegen das Schnarchen ist noch kein Kraut gewachsen. Doch es gibt noch mehr, was uns den Schlaf rauben kann. Denn das Schlafzimmer ist der Raum, in dem wir die meiste Zeit unseres Lebens verbringen. Dieses Zimmer, das kein Fremder betritt, zeigt uns, was wir selbst von uns halten und wie wir uns schätzen. Doch gerade dieser nach der Feng Shui Lehre bedeutendste Raum wird oft am meisten vernachlässigt.

Die **Feng-Shui-Expertin Elfi G. Pliester** erklärt im 2. Teil unsere [Feng-Shui-Serie](#), wie "gesund schlafen" geht:

Die Lösungen und Tipps der Lebensraumberaterin:

1.

Das Bett an einem **entstörten Platz** fördert Ihre Gesundheit. Lassen Sie den Schlafplatz auf [Wasseradern und andere Störzonen](#) untersuchen und rücken Sie Ihr Bett unbedingt von diesen ungünstigen Zonen weg.

2.

Damit Sie sich im Bett geborgen und sicher fühlen, sollte sich **über dem Kopfende Ihres Bettes kein offenes Regal** befinden. Dachschrägen, Deckenbalken und schwere Lampen wirken über dem Bett erdrückend und stören den regenerierenden Schlaf.

3.

Auch ein direkt auf die schlafenden Personen gerichteter **Spiegel** beeinträchtigt die Schlafqualität. Verzichten Sie daher völlig auf Spiegel im Schlafzimmer.

4.

Elektrische Leitungen, Fernseher, Radios und Steckdosen sollten sich nicht unmittelbar in der Nähe Ihres Bettes befinden. Die Gesundheit kann durch Elektrosmog beeinträchtigt werden. Meine Empfehlung: wählen Sie batteriebetriebene Wecker und Radios und lassen Sie sich vom Elektriker einen Netzfreischalter einbauen.

Schmutzige Wäsche gehört nichts ins Schlafzimmer

5.

In dem Raum, in dem Sie die Nacht verbringen, brauchen Sie **Harmonie und Ordnung**. Befreien Sie sich von Quellen negativer Emotionen: schmutzige Wäsche, Kisten mit alten Sachen, kaputte Gegenstände. **Der ideale Schlafraum nach Feng Shui beinhaltet das Bett und eine Leuchte – mehr nicht.**

6.

Bügelbrett, Bügelwäsche und Computer erinnern Sie an Arbeit, die noch zu erledigen ist und halten Sie davon ab, in den Ruhemodus umzuschalten. Herumliegende Kleidung oder ein riesiger Ankleideschrank, der das Bett zu erschlagen scheint, bringen keine positive Energie.

Welche Farbe hat die Bettwäsche?

7.

Neue Bettwäsche, die nicht nur schön aussieht, sondern die sich auch **samtweich auf der Haut** anfühlt, schenkt Ihnen erholsame Träume. Natürliche Materialien wie Baumwolle oder Seide begünstigen eine entspannende Atmosphäre. Stimmen die Farben der Bettwäsche mit denen Ihres eigenen Elementes überein, können die Farbschwingungen Ihre Persönlichkeit positiv beeinflussen.

8.

Liebe und Erotik – in der heutigen Zeit der Reizüberflutungen bleibt dieser Bereich oft auf der Strecke. Ausschlaggebend ist hier das Licht. Ein **indirektes Licht**, das durch Rollos, eine Stehlampe oder Kerzen reguliert werden kann, fördert eine angenehme Atmosphäre. Erotisierende Düfte wie Patchouli, Neroli oder Ylang-Ylang entfachen die Sinne.

Abendrituale und frische Luft entspannen

9.

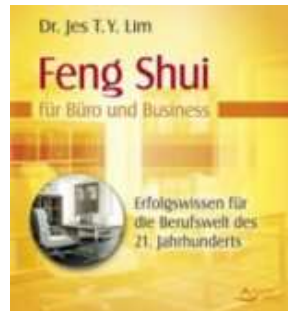
Bereiten Sie die Schlafenszeit vor. Verzichten Sie auf **aufregende Krimis, auspowernden Sport, schweres Abendessen oder konfliktgeladene Gespräche**. Genießen Sie stattdessen einen kurzen Abendspaziergang in frischer Luft. Ein Abendritual bereitet Ihr Unterbewusstsein auf Entspannung vor: Lüften Sie den Schlafraum, legen Sie Ihre **Lieblingslektüre** zurecht und stellen Sie sich ein Glas Wasser auf den Nachttisch.

10.

Eine **Meditation** bringt Ihren Kreislauf in den **Ru**hemodus. Lassen Sie dabei die Erlebnisse des Tages noch einmal Revue passieren: Was ist gut gelaufen? Was hätte ich besser machen können? So machen Sie den Kopf frei, und einem erholsamen Schlaf steht nichts mehr im Wege.

(c) Elfi G. Pliester

Die Buchtipps der Redaktion:



Elfi G. Pliester hat ihre Feng Shui-Ausbildung bei dem renommierten Feng Shui- Großmeister Dr. Yes Lim absolviert. Seit 2000 ist sie erfolgreich selbständig, berät bei der Planung und Raumgestaltung von Geschäfts- bzw. Wohnhäusern, gibt Seminare bei namhaften Unternehmen und ist als Autorin für verschiedene Verlage tätig. Zahlreiche Zusatzausbildungen und die langjährige Erfahrung machen sie zu einer kompetenten Beraterin. Unter

ihrem Slogan: **"Gehobene Lebens RAUM Qualität – mein Ziel für Sie!"** führt Frau Pliester zu einem individuellen und harmonischen Zuhause. Dabei legt sie großen Wert auf eine vertrauensvolle Atmosphäre. Das gezielte Auswählen von Formen und Farben aufgrund traditioneller Harmonielehren stellt eine rasche Entscheidungshilfe für Sie dar. Dieser vorgegebene Orientierungsrahmen schenkt Ihnen emotionale Klarheit und spart Ihnen viel Zeit. Am Ende haben Sie alles in der Hand, um Ihren Lebensraum zu einem Wohlfühlort umzugestalten.

Quelle und mehr Informationen: www.fengshui-pliester.de