

Checklist Feng Shui : Harmonisez votre chambre pour un sommeil réparateur

La position du lit (La règle d'or)

- Placez le lit en position de commande : vous devez voir la porte sans être directement dans son alignement.
- Appuyez la tête de lit contre un mur plein, jamais sous une fenêtre.
- Évitez de placer le lit entre deux ouvertures (porte et fenêtre) pour ne pas créer de courant d'énergie.
- Assurez-vous qu'il y a de l'espace de chaque côté du lit pour favoriser la circulation du Qi.

Ambiance et Couleurs

- Privilégiez des tons doux et apaisants (beiges, ocres, pastels, bleus clairs).
- Évitez les couleurs trop stimulantes comme le rouge vif ou les contrastes trop marqués.
- Utilisez des éclairages tamisés et indirects pour créer une atmosphère cocooning.
- Privilégiez des matières naturelles pour le linge de lit (coton bio, lin, soie).

Objets à bannir (Pollution énergétique)

- Retirez tous les appareils électroniques (télévision, ordinateur, tablettes) qui perturbent le sommeil.
- Supprimez les miroirs faisant face au lit, car ils renvoient l'énergie et peuvent perturber le repos.
- Éliminez le désordre sous le lit : l'espace doit rester vide pour laisser circuler l'énergie.
- Évitez les plantes vertes, considérées comme trop 'Yang' (énergisantes) pour une chambre.

Conseils d'entretien et décoration

- Aérez la chambre quotidiennement, même en hiver, pour renouveler l'air et l'énergie.
- Utilisez des objets par paire (deux tables de chevet, deux lampes) pour favoriser l'équilibre et le couple.
- Gardez les surfaces dégagées : pas de piles de livres ou de vêtements en vue.
- Privilégiez des œuvres d'art apaisantes et évitez les images violentes ou trop complexes.