

SARINE TURHEDE



FENG SHUI
FLOW
BASICS

8 TIPPS FÜR BESSEREN ENERGIEFLUSS
IN DEINEN RÄUMEN - ALLTAGSTAUGLICH,
FÜR JEDES BUDGET, OHNE VORWISSEN

VORWORT

MACH ES DIR LEICHT

Ein guter Energiefluss wird durch alles erzeugt, was Dir Freude macht und was Du schön findest. Ab und zu kann das eine größere Veränderung bedeuten - wenn Deine Lebensumstände sich verändert haben oder Du dabei bist, einen bestimmten Entwicklungsschritt zu machen.

Schönheit und Freude in Dein Leben einzuladen ist jedoch kein einmaliges Projekt. Du hast viel mehr davon, wenn Du es Dir zu einer beständigen Gewohnheit machst. So entsteht ein kontinuierlicher Feng Shui Flow im Alltag.

Das bedeutet vor allem eines: Du solltest es Dir leicht machen. Denn wenn es nicht leicht fließt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es früher oder später gar nicht mehr fließt. Finde Deinen Feng Shui Flow für mehr Schönheit und Freude, der nebenbei und ohne großen Aufwand Teil Deines Lebens wird.

Dafür sind diese Tipps gedacht. Nutze sie als Inspiration, wähle das aus, was Dich anspricht und mach etwas eigenes daraus.

Halt mich gerne auf dem Laufenden und teile, wozu es Dich inspiriert hat (und schreib mir auch Deine Fragen, falls Du nicht weiter kommst).

Per e-Mail an sarine@fengshuiflow.de oder, wenn Du einen Post dazu auf Instagram oder Facebook teilst, mach mich darauf aufmerksam indem Du mich markierst (Instagram: [@sarineturhede](https://www.instagram.com/sarineturhede), Facebook: [@sarineturhedeofficial](https://www.facebook.com/sarineturhedeofficial))



SCHÖNHEIT MACHT FREUDE

Platziere Deine Lieblingsstücke so, dass sie Dir ins Auge fallen.

Wenn Du Freude und Schönheit wahrnimmst, dann hebt das automatisch Deine Stimmung. Ohne, dass Du darüber hinaus etwas tun musst.

Das müssen nicht unbedingt rein dekorative Gegenstände sein. Auch Gebrauchsgegenstände lassen sich in Szene setzen.

Wenn Du schöne Tassen sammelst, dann kannst Du sie in ein offenes Regal stellen statt in den Schrank.

Trägst Du gerne Schmuck? Bastel eine Aufhängemöglichkeit dafür anstatt ihn in einer Kiste aufzubewahren.



LEBENDIGKEIT & FRISCHE

Denkst Du, dass Du keinen grünen Daumen hast?

Vielleicht hast Du einfach nur noch nicht die Pflanze gefunden hast, die zu Dir passt.

Wenn Du Lust hast, bitte um einen Hinweis, welche Pflanze Dir und Deinen Räumen jetzt gut tun würde. Dann halte Dich offen dafür, dass eine Antwort zu Dir kommt.

Vielleicht schenkt Dir eine Freundin einen Ableger, oder Du bekommst ein inneres Bild von einer bestimmten Pflanze.

Geh es spielerisch und mit Leichtigkeit an, dann wird sich Dein Gespür für Pflanzen mit der Zeit immer mehr verfeinern.

KLÄREND & WOHLTUEND



Kristalle sind beides.

Sie wirken sowohl auf uns Menschen als auch Räume (und auch Tiere und Pflanzen). Kristalle erhöhen das Energieniveau, reinigen und schirmen von unerwünschten Einflüssen ab.

Auch hier empfehle ich Dir: Geh es spielerisch an.

Beginne damit, intuitiv zu schauen, welcher Stein Dich gerade besonders anspricht. Spüre mal "hinein", was er in Dir bewegt. Du kannst natürlich nachlesen, welche Wirkung andere dem Stein zuschreiben. Wenn Du Dein eigenes Wahrnehmungsvermögen trainieren möchtest, empfehle ich Dir dies erst im zweiten Schritt zu tun.

Gleiches gilt für die Platzierung im Raum. Bevor Du nachschlägst, was Feng Shui-Ratgeber empfehlen, welcher Stein für welchen Raum geeignet ist, bitte erst einmal selbst um einen Impuls, wo Du Deinen Stein platzieren solltest.

Dein eigenes Gefühl ist meist akkurater als eine allgemeine Empfehlung.



SELBSTGEMACHTES

Mach Deine eigene Kunst.

Wir haben einen besonderen Bezug zu Dingen, die wir selbst gemacht haben.

Mach Dich frei von dem Anspruch, es perfekt machen zu müssen. Hab einfach Freude daran, mit Farben (oder welche Materialien Dir am liebsten sind) zu spielen.

Erlaub Dir auch das andere Ende des Spektrums: mach Dich frei zu denken, Du müsstest originell sein. Erlaube es Dir, ein Bild, das Dir gefällt, genau nach Anleitung (zum Beispiel einem YouTube-Tutorial) zu machen.

Auch wenn Dir das vielleicht wenig kreativ vorkommt, so wirst Du trotzdem ein besonderes Gefühl dazu haben, wenn Du es aufhängst: "Das hab ich selbst gemacht."

SEI DIR TREU



Nicht alle sind Minimalisten.

Sich bewusst mit der Gestaltung der eigenen Umgebung zu beschäftigen bedeutet nicht automatisch, so wenig wie möglich zu besitzen. Gleiches gilt für das Thema Nachhaltigkeit.

Wichtig (und nachhaltig) ist, was Dir wirklich entspricht.

Befreie Dich von der Vorstellung, dass Du irgendetwas so machen musst, wie jemand anderes es sagt.

Vertraue auf Deinen eigenen inneren Kompass.



BEDARF & FUNKTION

Richte Dir feste Plätze ein für das, was Du in deinem Leben haben möchtest.

Es wird leichter, Zeit zu finden für Aktivitäten, die Dir wichtig sind, wenn Du sie im Vorfeld einplanst. Genauso wird es leichter, wenn Du diesen Aktivitäten einen Platz bereitest.

Du würdest gerne mehr meditieren? Richte Dir einen kleinen Altar ein.

Mehr Basteln, Schreiben oder Nähen? Richte Dir dafür eine eigene Ecke ein. Das muss nicht immer ein eigener Tisch sein.

Wenn der Platz dafür nicht reicht, dann schau mal, ob Du dir ein kleines Regal oder einen Container mit all den dazugehörigen Utensilien neben den Tisch bereit stellen kannst. So wird er bei Bedarf schnell zu Deinem "Atelier" umfunktioniert.



DAS WESENTLICHE

Dein innerer Raum ist der Ankerpunkt, aus dem heraus Du Deine Umgebung gestaltest.

Wenn Dein innerer Raum klar und erfüllt ist, dann spürst Du Klarheit, Freude und Erfüllung unabhängig vom Außen. Das bedeutet nicht, dass es Dir dann egal ist, wie es um Dich herum aussieht. Im Gegenteil, es wird Dir umso leichter gelingen, Deine Umgebung zu gestalten und Dich selbst in Deinem Ausdruck zu spüren.

Wenn der innere Raum "zugestopft" ist (mit Fremdenergien, Sorgen, etc.), dann haben wir zwar manchmal den starken Wunsch nach Räumen, die besonders sauber oder "perfekt" sind. Aber auf lange Sicht stillt es nicht das dahinterliegende Bedürfnis, wenn wir uns nur dem äußeren Raum widmen.

ERFÜLLTER AUSDRUCK



Die Klarheit in Deinem inneren und somit die Erfüllung im Innen wie im Außen, findest Du in dir.

Ich weiß, ich erzähle Dir damit vermutlich nichts Neues. Betrachte es als eine Erinnerung, falls Dich aktuell äußere Ereignisse verunsichern und aus Deiner Mitte holen.

Mach Dir bewusst, dass Du jederzeit zu Dir und Deiner inneren Ausgeglichenheit zurückkehren kannst und darfst.

Zum Beispiel in der Natur ist es ganz leicht, wieder bei Dir anzukommen. Bei einem Spaziergang oder, wenn Du einen Garten hast, beim Buddeln in der Erde. Beim Backen, Basteln oder Malen. Oder einfach in der Stille, beim Meditieren.

Wenn Du geführte Meditationen magst, dann schau Dir meine Meditationen auf [YouTube](#) oder in meinen [Geschenken](#) an.

ÜBER DIE AUTORIN



Sarine Turhede ist spiritueller Life Coach und Feng-Shui-Beraterin (Alpha Chi Consultant).

Auf www.fengshuiflow.de teilt sie Inspiration, wie sich innere und äußere Räume mit Leichtigkeit bei jedem Budget verschönern lassen.

Mit persönlichen Beratungen (online und offline) begleitet sie Menschen bei der Gestaltung ihrer Räume und den damit verbundenen Entwicklungsschritten.

Das Anliegen all ihrer Angebote ist es, Menschen dabei zu unterstützen ihre Räume und ihr Leben so zu gestalten, dass sie ihnen gut tun und ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen.



LINKS

[Beratung buchen](#)

[YouTube](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)