

feelGlück Zuhause

Dein Wohlfühl-Zuhause

Deine Checklisten für mehr
Lebensfreude, Energie und Glück



Dein Wohlfühl-Zuhause



Gestalte Dir Dein Wohlfühl-Zuhause

Du wünschst Dir einen Ort, wo Du zur Ruhe kommen kannst, eine Wohlfühloase voller Lebensfreude und Fülle an Farben und Licht, voller Geborgenheit und Vitalität?

Durch die Anregungen in diesem Workbook wirst Du mit einem ganz anderen Blick durch Deine Räume gehen, Neues entdecken und manche Dinge hinterfragen. Deine Wahrnehmung wird für Details geschärft, was, wo und warum herumsteht oder hängt. Mache Dir klar, dass alles, was Dich umgibt, einen Einfluss auf Dich hat.

Alles ist mit allem verbunden.

Erst verändern wir unsere Räume, dann verändern unsere Räume uns.

Das Ziel ist es, Deine Räume so harmonisch zu gestalten, dass Du Dich rundum wohl fühlst. Erschaffe Dir einen Ort, der Dich stärkt und an dem entspannen kannst.

Wenn Du Deinen Räumen mehr Aufmerksamkeit schenkst, dann schenkst Du auch Dir selbst mehr Aufmerksamkeit. So entstehen mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude in Deinem Leben.

In diesem Workbook findest Du dazu eine Menge Anregungen, Fragen und Checklisten, die Dich inspirieren sollen, Deine Einrichtung zu optimieren.



Schärfe Deine Wahrnehmung und lass Dich inspirieren

Jeder Raum hat seine eigenen Energien und beeinflusst Dein tägliches Leben. Neben der architektonischen Grundform ist auch die Lage des Zimmers entscheidend, sowie deren Funktion.

Hier findest Du einige Empfehlungen für jeden einzelnen Raum, um ein optimales Raumgefühl und Wohlbefinden zu erzeugen. Schon mit kleinen Veränderungen, wie einer Wandfarbe, kleinen Accessoires, Pflanzen oder Licht kannst Du die Energiequalität in einem Raum verbessern.

Der Eingangsbereich

Der Eingangsbereich ist einer der wichtigsten Bereiche des Hauses. Der erste Eindruck zählt. Durch den Eingang soll möglichst viel Energie hereinkommen und sich dann langsam und gleichmäßig in allen Räumen verteilen.

- Eine gute Beleuchtung sorgt für einen freundlichen Empfang.
- Der Briefkasten und das Namensschild sollten gut lesbar und sichtbar montiert sein.
- Der Flur sollte hell gestaltet sein mit einer guten Beleuchtung.
- Schuhe, Taschen und Jacken sollten einen fest definierten Platz in einer Kommode/Schrank haben.
- Du solltest keinen Spiegel gegenüber der Eingangstür aufhängen, da sonst die Energie sofort hinaus gespiegelt wird.
- Eine WC-Tür gegenüber der Eingangstür sollte unbedingt geschlossen sein, damit die Energie nicht durch die Abflüsse abfließt.

Dein Wohlfühl-Zuhause



Das Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist meist der Mittelpunkt des Zusammenlebens, ein Ort für Ruhe und Entspannung. Es ist ein Raum, der dem Austausch, der Kommunikation und unserer Erholung dient.

- Verschiedene Nutzungsbereiche sollten optisch klar getrennt werden, wie z.B. das Essen und Relaxen auf dem Sofa.
- Die Sitzecke steht am besten in einem ruhigen Bereich.
- Eine Wand hinter dem Sofa sorgt für Stabilität, dazu solltest Du das Fenster und die Tür im Blick haben. Das schafft das Gefühl von Sicherheit und hilft der Entspannung.
- Mit einem ausreichend großen Teppich in der Sitzecke, schaffst Du einen einladenden und beruhigten Bereich.
- Steht das Sofa im Energiefluss zwischen Fenstern und der Türe, dann bremse den Energiestrom ab, z.B. durch Pflanzen, Dekorationsgegenstände, Vorhänge oder Sideboards.
- Der Fernsehapparat sollte nicht der Mittelpunkt der Kommunikation sein und tagsüber besser in einem Fernsehschrank verschwinden.
- Setze Schwerpunkte mit der Dekoration z.B. Fotos, Decken, Kissen, Bilder in Gruppen zusammenfassen, Pflanzen bringen Frische und Lebendigkeit in den Raum.
- Schaffe eine unterschiedliche Beleuchtung, abgestimmt auf die jeweilige Nutzung. Das erzeugt eine gemütliche Atmosphäre.
- Ordnung bringt Ruhe und Klarheit in den Raum. So kannst Du Dich besser entspannen und konzentrieren.

Dein Wohlfühl-Zuhause



Die Küche

An diesem Ort aufbewahren wir die Nahrung auf und bereiten sie zu. Die Küche steht symbolisch für Nahrung, Wohlergehen und Transformation. In der Küche können aber auch Konflikte der Energien entstehen, denn hier treffen zwei gegensätzliche Elemente aufeinander – Feuer und Wasser.

- Der Herd (Feuer) sollte nicht direkt neben oder gegenüber dem Spülbecken (Wasser) oder dem Kühlschrank (Wasser) stehen, da die zwei Elemente Feuer und Wasser im Konflikt stehen. Durch diese Spannung können Konflikte entstehen. Es ist besser einen Abstand von 60 cm einzuhalten.
- Das Element Holz wirkt nach der Fünf-Elemente-Theorie entschärfend auf diesen Konfliktbereich. Das Element Holz wird durch Pflanzen und die Farbe Grün repräsentiert.
- Befinden sich Herd und Spüle gegenüber voneinander, dann kann ein grüner Teppich in deren Mitte die Konfrontation in diesem Bereich abmildern.
- Da die Küche durch den Kochbereich dem Element Feuer zugeordnet wird, solltest Du die Farbe Blau nur dezent einsetzen, damit es hier keine Unruhe entstehen. Erdige Farben, z.B. helle Creme- und Beigetöne, sanfte Gelb- und Orangetöne sind für die Küche anregend und stimulierend.
- Geschlossene Schränke sorgen für mehr Raumharmonie.
- Die Position am Herd sollte den Blick zur Tür ermöglichen. Ist das nicht der Fall, kannst Du Dir auch mit einem Spiegel helfen, um zu sehen, was von hinten kommt. Auch ein akustisches Signal ist hilfreich und gibt ein Gefühl der Sicherheit.

Dein Wohlfühl-Zuhause



Das Schlafzimmer

Das Schlafzimmer ist der Ort, an dem wir uns regenerieren und einen tiefen Schlaf haben sollten. Dazu sollte es Ruhe ausstrahlen und wenig Ablenkung bieten.

- Das Kopfteil des Bettes steht an einer schützenden Wand, es befindet sich nicht im direkten Tür-Fenster-Durchzug, dies würde Deinen Schlaf stören.
- Bei der Bettposition solltest Du darauf achten, dass jeder einen eigenen Bettzugang, Nachttisch und Leselampe hat.
- Spiegel, in denen Du Dich vom Bett aus siehst, verwirbeln die Energie und sorgen für Unruhe in der Nacht.
- Optimal sind geschlossene Kleiderschränke, die Ruhe ausstrahlen.
- Warme Pastellfarben sind angenehm und beruhigend.
- Du solltest keine Regale über dem Bett an der Wand montieren, besser ist ein ruhiges Bild z.B. mit einer Paarsymbolik.
- Im Umkreis von 1-2 m sollten sich keine elektrischen Geräte am Bett befinden (Heizdecke, Radiowecker, TV, Hifi-Anlage). Vor dem Schlafengehen solltest Du den Stecker ziehen oder eine Mehrfachsteckdosen mit An-/Ausschalter verwenden, um den Stromfluss zu unterbrechen.
- Das WLAN kann am Router durch eine Nachtfreischaltung zeitlich eingestellt werden.

Dein Wohlfühl-Zuhause



Das Esszimmer

Schaffe eine Atmosphäre zum Wohlfühlen und gestalte diesen Bereich freundlich mit frischen Blumen und schönen Bildern.

- Eine zentrale Beleuchtung in der Mitte über dem Tisch schafft einen Mittelpunkt.
- Runde und ovale Tische sind gut für die Kommunikation.
- Glastische sind ungeeignet, da der Eindruck entsteht, dass das Essen „schwebt“.
- Bei Ausziehtischen sollte eine verbindende runde Schale auf den Fugen stehen oder eine Tischdecke auf dem Tisch liegen.

Das Badezimmer

- Wähle einen großen, einteiligen Badezimmerspiegel, anstelle eines Spiegelschranks oder Spiegelfliesen. Je größer der Spiegel, desto besser, damit du dich nicht „zerstückelt“ siehst.
- Gut für jedes Bad und WC sind helle Fliesen-, Wand- und Möbelfarben.
- Durch die Abflüsse kann die Energie verloren gehen, achte darauf die Türe und den Toilettendeckel immer geschlossen zu halten.

Die Abstellräume

Abstellräume, Besenkammer und Vorratsräume sollten nur Dinge enthalten, die Du auch regelmäßig benötigst. Gegenstände, die seit Jahren nicht benutzt wurden, solltest Du entsorgen, denn sie blockieren die Energie. Diese Räume sollten übersichtlich, strukturiert und sortiert sind. Beim Betreten solltest Du direkt einen guten Überblick über alles haben.

Dein Wohlfühl-Zuhause



Mache Dir Notizen,
was Du alles verändern möchtest

Dein Wohlfühl-Zuhause



Setze Dir klare Ziele und plane sie

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

SPÄTER

Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Glück lässt sich einrichten

Ich bin Mentorin für Wohn- und Lebensglück sowie Gründerin der feelGlück Akademie. Neben meiner Beratungstätigkeit unterrichte ich als Dozentin für ganzheitliche Raumgestaltung an verschiedenen Hochschulen.

Mit der feelGlück Harmonielehre habe ich eine sehr nachhaltige und wirkungsvolle Methode für ein glückliches und erfülltes Leben erschaffen. Seit vielen Jahren begleite ich mit großer Leidenschaft Menschen auf ihrem Weg in ein glückliches und harmonisches Wohlfühl-Zuhause.

Als Bestseller-Autorin habe ich unter anderem das Buch ‚Glück lässt sich einrichten‘ geschrieben. Es ist ein Ratgeber, der Dir ganz konkrete Tipps und Anleitungen für Dein Wohlfühl-Zuhause gibt. Anhand vieler Bilder und Checklisten kannst Du ohne großen Aufwand die Ideen einfach umsetzen und deren Wirkung schon bald spüren.

Wenn Du mehr zur feelGlück Harmonielehre erfahren möchtest, dann schau gerne auf meine Homepage oder in meinem Blog vorbei. Hier gibt es viele tolle Angebote und interessante Beiträge für Dein Wohlfühl-Zuhause. <https://feel-glueck.koeln/blog>

Oder vereinbare gerne ein kostenfreies Kennenlerngespräch mit mir: <https://feel-glueck.koeln/kontakt>

Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Glück lässt sich einrichten

Wie Du Deine Räume in ein Wohlfühl-Zuhause verwandelst.

Praktische Tipps, einfach und schnell umsetzbar

Gebundene Ausgabe, 128 Seiten

Verlag Ursula Vogt

ISBN 9783981 561968

29,80 Euro

JETZT KAUFEN

Social Media

Dann schau Dir gerne meinen Blog und meine Social Media Kanäle an. Hier findest Du viele wertvolle Tipps für Dein Zuhause.

MEINE BLOGARTIKEL

 [facebook](#)

 [instagram](#)

 [youtube](#)



Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Katja Schüre - feelGlück Raumberatung

Diplom Designerin / Feng Shui Beraterin (DFSI) / Mindsetcoach

0172-7575248

info@feelglueck-raumberatung.de

www.feelglueck-raumberatung.de

Die Dokumentation ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte, auch auszugsweise,
ist ohne Abstimmung mit der Autorin unzulässig.

feelGlück © 2024