

TEKST | MAŁGORZATA GAŁKOWSKA-BŁĄDEK  
OPRACOWANIE | BARBARA ŚWIĘCZKOWSKA

# Już czas NA SEN...

*Wystrój sypialni ma wpływ nie tylko na jakość naszego wypoczynku, ale też na... relacje z partnerem. Skorzystaj z porad fachowca od feng shui opisującego trzy typy sypialni. Kiedy, jeśli nie w walentynki, będzie na to lepszy moment?*

## Miękość tkanin

Wypoczynkowi sprzyjają wszystkie elementy aranżacyjne, które dają wrażenie przytulności. Zadbajcie więc, by w pokoju była duża ilość poduszek, miła w dotyku narzuta, miękko układające się firanki albo zastony – wszystko, co sprawi, że z sypialni nie będzie się wam chciało wychodzić.

## Jak za mgłą

Światło powinno być przytłumione. Niezbyt korzystne są więc lampy ze szklanymi, przezroczystymi kloszami. Dużo lepsze będą te z mlecznego szkła lub obciążone tkaniną. Padające z nich światło nada waszej sypialni nastrojowy klimat.

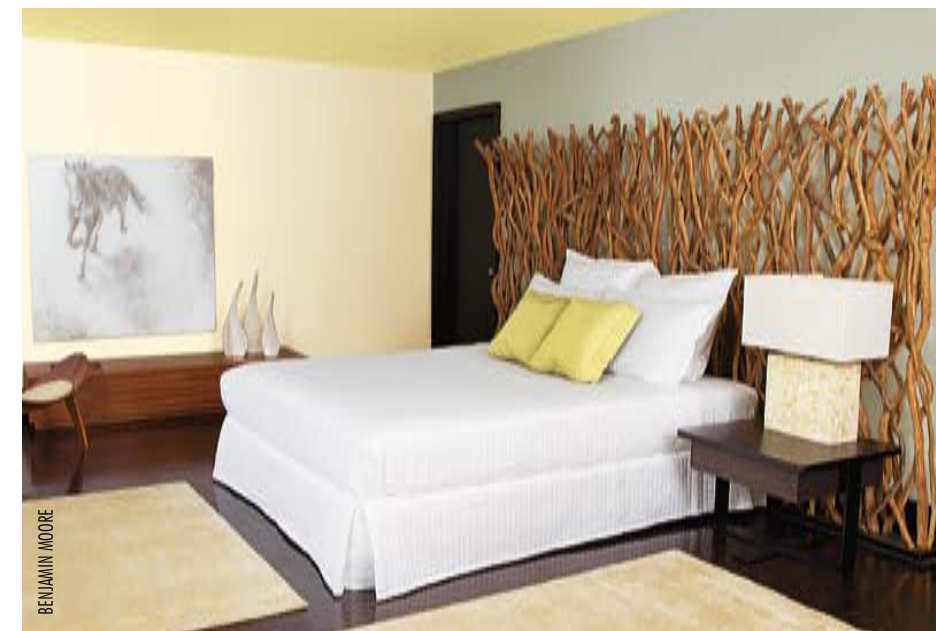
## Ważne oparcie

Zagłówek zapewni wam poczucie bezpieczeństwa. Podświadomie poczujecie się dużo lepiej, wypoczywając na takim łóżku, niż na tym, któremu brakuje „pleców”.

# Zrelaksuj się

## KRAINA ŁAGODNOŚCI

Pragniemy, by sypialnia była miejscem, w którym można odzyskać siły po pracowitym dniu. Sprawdź, jak ją urządzić, żeby wasz związek stał się bardziej harmonijny, byście mogli łatwo uspokoić w niej rozbiegane myśli i szybko zasnąć.



BENJAMIN MOORE

## Oaza spokoju

Jeśli zależy nam na wyciszeniu, postawmy na stonowane, spokojne kolory wnętrza i dodatków. Wyraziste barwy ścian czy akcesoriów wytwarzają według specjalistów od feng shui intensywny obieg energii – przydatny w ciągu dnia, ale nie wtedy, gdy chcemy odpocząć.

## ROZKOSZ DLA STÓP

W sypialni, która ma pomóc nam wypocząć, nie może zabraknąć miękkiej wykładziny. Nie przepadacie za puszystymi dywanami zajmującymi całą podłogę? Możecie zdecydować się na chodniczki. Dobrze, jeśli w pokoju położycie minimum dwa – najlepiej po obu stronach łóżka. Zgodnie z filozofią feng shui takie ich rozmieszczenie symbolizuje partnerstwo.

## zwróć uwagę

Warto wiedzieć, jakich błędów unikać podczas urządzania sypialni. I które opinie na ten temat włożył między bajki.



MAŁGORZATA GAŁKOWSKA-BŁĄDEK

Dyplomowana konsultantka i nauczycielka feng shui; [www.tradfs.com](http://www.tradfs.com)

**PÓLKI NAD ŁÓŻKIEM.** Mogą sprawić, że nie damy rady zrelaksować się w pełni podczas snu, bo podświadomie będziemy odczuwać lęk, że spadną one na nas w nocy. Dlatego lepiej nie wieszać nad łóżkiem ciężkiego obrazu – funkcję ozdób niech pełnią małe obrazki.

**DWA MATERACE.** Nieprawdą jest, że osobne materace powodują rozpad małżeństwa. Wielu osobom (zwłaszcza w przypadku dużej różnicy wagi) właśnie to rozwiązanie gwarantuje zdrowy, mocny sen, bo nie budzi nas w nocy najmniejszy ruch partnera.

## MAŁA STABILIZACJA

Idealnie jest, gdy łóżko stoi przy ścianie. Odstawione od niej albo znajdujące się na środku pokoju feng shui nazywa „dryfującym” łóżkiem. Para, która tak śpi, może cierpieć na brak... wyraźnego celu w życiu. Specjaliści odradzają też wypoczywanie na rozkładanej kanapie. Ich zdaniem daje to wrażenie tymczasowości i powoduje, że może nam w życiu brakować wytrwałości. Często zdarza się wam nie kończyć zaczętych działań i nie możecie nigdzie zagrzać miejsca? Spróbujcie przestawić łóżko lub zmienić je na inne.



KALBAR



JND



# Dodaj pikanterii

## TEMPERATURA ROŚNIE

Marzy ci się sypialnia, w której budzą się zmysły? Postaw na energetyczny kolor (choćby w niewielkiej ilości) – potrafi działać cuda. Jeśli jednak możesz sobie pozwolić na wymianę mebli, bo akurat urządzasz mieszkanie, rozważ wstawienie do sypialni okrągłego łóżka. To idealne rozwiązanie dla tych, którym zależy na dodaniu relacji z ukochaną osobą temperamentu.

## Płomienna tonacja

Kolor czerwony i jego odcienie są uważane przez fachowców od feng shui za bardzo silnie działający. Dawkujcie go więc z umiarem. Warto zacząć od dodatków: poduch, zasłon, lampek, pościeli, narzuty. Jeśli zdadzą egzamin, możecie działać odważniej i zaryzykować w sypialni prawdziwy czerwony „total look”.

## Grunt to porządek

Dobrze, gdy sypialnia służy nam wyłącznie do wypoczynku i igraszek miłosnych. Dlatego unikajcie stawiania w niej biurka z komputerem. Z tego samego powodu przy łóżku nie powinny piętzyć się stosy nieprzeczytanych książek czy dokumentów do przejrzania na wczoraj – trudno nam się będzie w ich towarzystwie „wyłączyć”. Jeśli nie ma na nie lepszego miejsca, warto je przynajmniej ukryć, np. w kartonowych pudełkach. Macie małe mieszkanie i sypialnia jest jedynym miejscem, w którym może stać komputer? Strefę do pracy oddzielcie jakąś przegrodą, choćby przenośną – parawanem czy przesuwaną zasłoną.



## Całkiem nowe

Łóżko dla pary, podobnie jak pościel, powinno być nowe, a nie odziedziczone po przodkach lub używane wcześniej przez inne osoby. Według feng shui przedmioty „zatrzymują” energię właściciela przez długi czas.

## WASZ BUDUAR

Czasem niewielka zmiana wystarczy, by sypialnia zyskała klimat wymarzony do łóżkowych figli. Jedno z ciekawszych i niezbyt kosztownych rozwiązań to powieszenie baldachimu. Jeśli nie macie łóżka ze służącą do tego celu ramą, tkaninę możecie powiesić na relingach czy karniszach przymocowanych do sufitu.

## Zmysłowe odbicie

Specjaliści zajmujący się feng shui są zgodni: jeśli zależy nam na podgrzaniu atmosfery w sypialni, powinniśmy dodać do niej elementy, które przyspieszają obieg energii. Jednym z łatwiejszych rozwiązań jest... postawienie albo powieszenie w pokoju lustra. Takie, w którym widać odbicie osób leżących na łóżku, szczególnie rozbudza namiętność. Jest tylko jeden warunek: po chwilach spędzonych w objęciach ukochanej osoby lustro należy przysłonić, np. tkaniną – tylko wtedy dobrze się wypimy.

## NIEPOTRZEBNY REMONT

Niedawno urządziłaś mieszkanie i tak się akurat złożyło, że w twojej sypialni nie ma ani czerwonych ścian, ani nawet zasłon czy pościeli (płomienna tonacja nie pasowała do wystroju całości). Nic straconego! Równie skutecznie zmysły rozpalą ogień – symbolizując go zapalone świece i kadzidełka (feng shui poleca do sypialni zapach paczuli). Temperament pobudzi też z pewnością ulubiona muzyka i lampka wina wypita w towarzystwie ukochanego.



## ZWRÓĆ UWAGĘ

Nie tylko płomiene kolory zapewniają wysoką temperaturę w sypialni. Równie ważne jest poczucie bezpieczeństwa.

**STREFA INTYMNA.** Jeśli w mieszkaniu są jeszcze inne osoby, sypialnia powinna mieć drzwi zamykane na klucz – obawa, że ktoś może w każdej chwili wejść, potrafi ostudzić najgorętszą atmosferę.

**(NIE)BEZPIECZNE SKOSY.** Wiele kontrowersji wzbudzą ukośne, typowe dla poddaszy, sufity. Zdarzają się artykuły, a nawet książki straszące, że sypianie w takich pomieszczeniach grozi problemami zdrowotnymi. Tymczasem zgodnie z tradycyjnym feng shui taki sufit (o ile nie jest zbyt nisko) daje wrażenie bezpieczeństwa i przytulności.





# Postaw na romantyzm

## NASTRÓJ Z POWIEŚCI

Jeśli chcecie uzyskać klimat romantyczny, musicie przede wszystkim zadbać o to, aby sypialnia przywoływała miłe wspomnienia związane z drugą osobą. Dobre więc są wszelkie zdjęcia ze wspólnych wyjazdów, zasuszony bukiet ślubny albo pierwsza róża, którą otrzymaliśmy od ukochanego. Warto przy okazji wspomnieć, że umieszczany w popularnych książkach o feng shui zakaz stosowania sztucznych kwiatów jest zabobonem (musimy oczywiście dbać, aby nie stały się siedliskiem kurzu!).

## Umiar wskazany

Szczypta zieleni w sypialni nie zaszkodzi, ale warto wiedzieć, że w pomieszczeniu, w którym wypoczywamy, nie może być za dużo roślin – według filozofii feng shui zbyt wiele aktywuje one przestrzeń i współzawodniczą z nami o energię.

## Sztuka dyskrecji

Trudno sobie wyobrazić nastrój skłaniający do romantyzmu bez delikatnego oświetlenia. Nie tylko zresztą jego – wskazane jest wszystko, co będzie subtelnie oddziaływać na nasze zmysły.

## zwróć uwagę

**W pokoju, w którym odpoczywamy, musimy się dobrze czuć – nie warto więc przejmować się tym, że nasza sypialnia nie przypomina wnętrza z modnych katalogów.**

**LEPIEJ UNIKAĆ.** Filozofia feng shui stanowczo odradza wieszanie w sypialni zdjęć lub obrazów osób zmarłych albo żyjących z rodziny – podświadomie będziecie „czuć”, jakby ta osoba była z wami w sypialni i was obserwowała.

**WAS DWOJE.** Bardzo ważna jest harmonia i ergonomia – niewygodne łóżko nigdy nie będzie zgodne z filozofią feng shui (warto wiedzieć, że idealny mebel do spania jest z drewna). Podobnie sypialnia, w której wygodny dostęp do łóżka ma tylko jedna ze stron, bo mebel stoi jednym bokiem przy ścianie – zgodnie z tą starożytną sztuką aranżowania przestrzeni bardzo istotny jest komfort. A trudno przecież uznać za wygodne przeskakiwanie partnera za każdym razem, gdy chcemy wyjść z łóżka.

ARCHIWUM PRYWATNE

## 100% miękkości

Duża ilość poduszek przyda się w każdej sypialni, bez względu na to, jaki efekt chcemy osiągnąć. W przytulnym, pięknie urządzonej wnętrze łatwiej jest nam się zdobyć na czułe gesty.

## Tonąc w kwiatach

Feng shui radzi, by w sypialni romantycznej od czasu do czasu rozrzucić płatki czerwonej róży. Można to zalecenie potraktować z przymrużeniem oka, wybierając... pościel w kwiatowy deseń. Podobną energię przywoła kadzidełko z ulubionym zapachem. Tutaj też, podobnie jak w sypialni zmysłowej, stosujemy żywioł ognia (kadzidełko, kolor czerwony), jednak dużo oszczędniej.

## Catus na fotografii

Wszelkie obrazy kojarzące się z miłością i szczęściem są jak najbardziej wskazane! Może to być na przykład zdjęcie pary trzymającej się za ręce lub całującej się. Jeśli chcecie trochę bardziej podgrzać atmosferę, możecie pójść o krok dalej i powiesić piękny akt albo scenę z Kamasutry. Warto wiedzieć, że obrazy kubistyczne i bardzo nowoczesne (plamy i nieokreślone kształty) raczej się tu nie sprawdzają.



## POMNÓŻ MIŁOŚĆ PRZEZ DWA

Warto tak zaplanować otoczenie, aby przedmioty znajdujące się w sypialni były podwójne: dwie szafki nocne ustawione po bokach łóżka, dwie lampki, dwie miękkie poduszki itd.

