

LBRIS

We know
books

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Ioana Patriche

Titlul original: Change Your Space to Change Your
Life: Elevate Your Energy with Feng Shui One Room at a Time

Copyright © 2023 Julie Ann Segal

Published by Llewellyn Publications Woodbury,

MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2025 Editura Prestige

pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SEGAL, JULIE ANN

Schimbă-ți spațiul pentru a-ți schimba viața/Julie Ann Segal. -

Pantelimon: Prestige, 2025

ISBN 978-630-332-193-6

159.9

TOATE DREPTURILE, REZERVATE.

Nicio parte a acestei cărți nu poate fi utilizată sau reprodusă

în vreun fel fără permisiunea scrisă a editurii, cu excepția
citatelor scurte, încorporate în articole critice sau în recenzii.

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Julie Ann Segal

SCHIMBĂ-ȚI SPAȚIUL PENTRU A-ȚI SCHIMBA VIAȚA

Traducere de Roxana Melnicu



PRESTIGE

București - 2025

Precauții

Această carte nu intenționează să prescrie, să diagnosticeze, să trateze sau să vindece nicio afecțiune, iar cititorii sunt sfătuiți să solicite asistență medicală locală și profesională pentru afecțiunile care pot fi unice. Fiți întotdeauna atenți atunci când urmați un sfat medical formulat la modul general; istoricul personal, obiceiurile și afecțiunile unui cititor pot modifica rezultatele.

Mulțumiri

„Singura călătorie imposibilă este cea pe care nu o începi niciodată.”

- Tony Robbins

Călătoria mea a început cu gândul că într-o zi voi scrie Co carte. La acea vreme, eram adolescentă. Pentru ca acest vis să devină realitate, a fost nevoie de multă învățatură și răbdare, de numeroase experiențe și de mulți oameni minunați, care să mă încurajeze și să mă susțină.

Pentru mama mea, care este mereu alături de mine. Îți mulțumesc pentru zilele pe care le-ai petrecut scriind cu mine și ajutându-mă să mă exprim cu acuratețe. Am simțit mereu strălucirea iubirii și sprijinului tău și îți voi fi mereu recunoscătoare pentru bunătatea ta.

Pentru Carole Hyder, profesoara mea de Feng Shui. Sunt atât de recunoscătoare că ai adus învățăturile Feng Shui în Midwest. Înțelepciunea și cunoștințele tale m-au inspirat să devin persoana care sunt astăzi.

Le mulțumesc lui Jessica Hoelzel, Jessica Staszak Abitz, Deirdre Van Nest și Laura Zats, care m-au ajutat să-mi organizez gândurile și să-mi relatez ideile și poveștile. Apreciez îndrumarea voastră și cât de mult m-ați învățat.

Mulțumesc în mod special editorului meu personal, Kate Leibfried, pentru nenumăratele ore de muncă în care

m-a ajutat să mă exprim. Cunoștințele și talentul tău au contribuit atât de mult la această carte. Comportamentul tău amabil și grijuliu m-a ajutat mai mult decât îți imagi-nezi.

Mulțumesc, Wendy Adamson, Nancy Meyer și Ellen Sue Stern, pentru sfaturile și încurajările atât de necesare.

Recunoștință tuturor clienților mei pentru că mi-au acordat încrederea de a le proiecta spațiile. Vă sunt recunoșcătoare pentru permisiunea de a folosi unele dintre poveștile voastre în această carte. Vă mulțumesc pentru că ați crezut în mine și mi-ați permis să-mi trăiesc pasiunea. M-ați învățat foarte multe în timp ce lucram cu fiecare dintre voi.

Vreau să le mulțumesc tuturor prietenilor și familiei mele care m-au încurajat să merg mai departe și mi-au dat încrederea de a-mi urma calea autentică.

Mulțumesc editorilor de la Llewellyn Worldwide pentru că au recunoscut semnificația acestui conținut și pentru că mi-au publicat cartea.

Cuprins

Prefață 11

Introducere 15

PARTEA I: A TRĂI CU INTENȚIE

Capitolul 1: Ce este energia? 27

Capitolul 2: Proiectarea cu obiective 39

Capitolul 3: Intenții și instrumente
pentru îmbunătățirea rezultatelor 51

PARTEA A II-A: SCHIMBĂ-ȚI SPAȚIUL

Capitolul 4: Găsește echilibrul 79

Capitolul 5: Ridicarea nivelului energetic 95

Capitolul 6: Caracteristici de design 115

Capitolul 7: Design prin natură 135

Capitolul 8: Bazele Bagua 151

PARTEA A III-A: ÎMBRĂȚIȘEAZĂ SCHIMBAREA

Capitolul 9: Un mediu mai sănătos 179

Capitolul 10: Schimbă viața schimbând spațiul 201

Capitolul 11: Încrederea în proces 227

Prefață

În 1992, când am auzit prima dată despre Feng Shui, acesta era un concept nou în partea noastră de lume. Deși are o istorie de peste patru mii de ani, nu a ajuns în Statele Unite până în 1986, când un lama budist a introdus ideea că spațiul tău poate reflecta starea vieții tale.

Sanctitatea Sa Marele Maestru Thomas Lin Yun s-a mutat din Taiwan în California pentru a-i învăța pe americani despre budism, iar Feng Shui făcea parte din curriculum. Încă de la început, el a evaluat diferențele dintre modul de gândire oriental și perspectiva americană. Ca urmare, a îmbinat conceptul tradițional chinezesc de Feng Shui cu psihologia, arhitectura, designul interior și cultura occidentală, făcând din Feng Shui ceea ce este astăzi.

Toți cei care am studiat cu el am fost încurajați să răspândim vestea despre Feng Shui și despre ceea ce poate face acesta, adaptându-l în funcție de necesități și ajustând tradiția atunci când este necesar, dar păstrând intenția generală de a ajuta oamenii să trăiască mai bine.

Această filosofie a adaptării a influențat felul în care am oferit formare, timp de douăzeci și trei de ani, pentru peste cinci sute de studenți. Evident, stilul de viață occidental nu

Capitolul 1

Ce este energia?

Există o concepție greșită, dar comună, conform căreia obiectele materiale sunt în mod inerent nonspirituale. Cu toate acestea, posesiunile noastre materiale pot avea o importanță profundă pentru noi și putem accesa energia lor, sau chiar prin mindfulness. Acest capitol va oferi o introducere asupra modului în care energia circulă prin spațiu și asupra modului în care ea ne afectează viața. Energia există în fiecare lucru din lume, după cum există și între lucruri. Tot ceea ce atingem – măsuta de cafea, câinele, lămâia de pe teighea, piciorul propriu – se compune din atomi. Atomii sunt în continuă mișcare: electronii se rotesc în jurul neutronilor și protonilor. Această mișcare continuă – această *energie* – există peste tot pe Pământ, inclusiv în casele noastre. Și energia este ceea ce ne poate face să ne simțim conectați sau, dimpotrivă, de-conectați de orice spațiu dat.

Filosofia Feng Shui subliniază faptul că totul este energie și totul este conectat. Fizica cuantică ne-a arătat că întreaga noastră lume – și, într-adevăr, universul cunoscut – este compusă din energie. Suntem înconjurați de un câmp energetic care cunoaște mișcări și vibrații constante.

Consultanții Feng Shui au înțeles energia (chi) în mod intuitiv de mii de ani, iar studiul fizicii cuantice începe să demonstreze ceea ce consultanții Feng Shui știu de multă vreme: suntem cu toții parte a unui mare câmp energetic universal și suntem intim conectați între noi și cu mediul înconjurător.

Glosarul de termeni universali de Feng Shui al International Feng Shui Guild folosește energia ca termen general pentru a se referi la toate formele de chi sau la o forță vitală universală care există peste tot.¹ Mișcarea forței vitale în spațiul în care trăim sau în corpul nostru ne poate afecta bunăstarea în mod favorabil sau nefavorabil.

ENERGIA ÎN DIVERSE SPAȚII

Modul în care o cameră ne face să ne simțim (energia sa) poate avea un impact asupra modului în care ne prezentăm în lume. Atunci când mergem la o întâlnire de afaceri sau la un eveniment social, camera în sine poate avea un efect vitalizant sau intimidant. Avem puterea de a crea medii care ne aduc confort și ne îmbunătățesc viața. Nu contează dimensiunea spațiului de locuit sau de lucru, nu contează acumularea de bunuri scumpe, nu contează nici dacă trăiți modest. Energia pozitivă poate fi găsită în tot ceea ce vă face să vă simțiți sănătoși, fericiți și vii.

Imaginați-vă că vă petreceți o bună parte din timp într-un apartament tern, nedecorat, plin de dezordine și lipsit de lumină solară. Pereții sunt de un alb crud, deteriorați

¹ Ashdown, Prinziavalli and Jampolsky, *The International Feng Shui Guild's Glossary of Universal Feng Shui Terms*, 22.

pe alocuri. Mobila este pătată și ruptă, iar covorul este uzat. Ce simțiți când vă gândiți la acest tip de cameră? Vă simțiți deprimat, confuz, inconfortabil, distras sau lipsit de echilibru? Aceste sentimente sunt firești într-un astfel de spațiu.

Acum imaginați-vă o cameră pe care o considerați frumoasă. Eu văd o cameră de zi deschisă și plină de viață. Camera are ferestre mari cu draperii colorate și jaluzele pentru a controla lumina soarelui. Spațiul este împodobit cu un aranjament echilibrat de mobilier confortabil și piese de depozitare amuzante din lemn, care adăpostesc doar obiectele pe care le folosesc și le iubesc. Sub picioarele mele se află un covor moale, texturat; pe pereți sunt câteva lucrări de artă care mă fac să zâmbesc. Plante verzi, sănătoase și câteva accesorii împodobesc camera. Acum, ce simțiți? Vă simțiți plini de bucurie, liniștiți sau plini de energie? Aveți senzația de claritate fizică și mentală?

Dacă veți petrece timp îndelungat în prima cameră, acest lucru vă va afecta în mod indubitabil energia. Vă va trage în jos și ar putea chiar să vă scoată la iveală cele mai rele trăsături. Cu toate acestea, a doua cameră descrisă de mine ar avea probabil un efect pozitiv. V-ar ajuta să vă simțiți energizați, liniștiți și fericiți. Energia tinde să te urmeze în afara spațiului tău și în relațiile tale. Ea influențează modul în care reacționezi în viață, fie că este vorba de copii, de colegi sau de funcționarul de la magazin.

În calitatea mea de consultant Feng Shui, clienții mă întreabă adesea ce înseamnă, mai exact, să ai „energie bună” într-o casă și cum să o creezi. Eu definesc energia în termeni simpli: energia înseamnă modul în care te simți în spațiul tău. Dacă ai dezordine, piese rupte sau uzate și nu ai

acordat atenție designului sau aranjării mobilierului, este posibil ca spațiul să nu ți se pară în regulă. Chiar dacă deții lucruri frumoase – mobilier atrăgător sau picturi sofisticate, de exemplu – este posibil ca spațiul să nu rezoneze totuși cu tine. S-ar putea să simți că ceva „nu e în regulă”. Ai încredere în intuiția ta atunci când vine vorba de perceperea energiei.

În realitate, energia nu este nici bună, nici rea. Este ceea ce asociem cu felul în care ne simțim. Cei mai mulți dintre noi dorim să ne simțim vitalizați și susținuți. Aceste sentimente ne ajută să trecem prin viață pozitivi și să ne îmbunătățim experiențele și interacțiunile zilnice. Trăind în case și lucrând în birouri în care ne amenajăm spațiul cu intenție, ne permitem să ne simțim confortabil, pozitivi, energizați și motivați. Prin urmare, ne putem schimba viața schimbându-ne spațiul. Acest lucru ilustrează principiul de bază Feng Shui, conform căruia spațiul nostru ne reflectă viața.

Un dormitor, un birou sau o cameră de familie dezechilibrate ar putea crea un dezechilibru în interiorul nostru, chiar dacă nu suntem conștienți de cauza acestui sentiment. Un spațiu liniștit ne poate spori sentimentele de seninătate. Atunci când ne facem timp să lucrăm la armonia interioară, este o idee bună să creăm un spațiu care să reflecte această energie. În caz contrar, câștigurile obținute cu greu pot fi greu de menținut, iar sentimentul nostru de bunăstare se poate eroda încet.

Am vizitat odată o prietenă care locuia în alt stat. Când am intrat în apartamentul ei, am văzut că nu avea nicio lucrare de artă care să-i decoreze camerele, iar pereții erau

vopsiți într-un alb crud. Spunea că nu se poate decide niciodată asupra culorilor vopselei sau a operelor de artă, așa că nu s-a deranjat să agațe ceva sau să vopsească pereții. De asemenea, a mărturisit că își muta continuu mobila, dar nu era niciodată mulțumită de felul în care arăta. Am simțit (și acest lucru a fost confirmat ulterior) că avea probleme cu stima de sine și că viața ei era lipsită de claritate. Lumea ei interioară suferea, iar ea nu acordase atenție bunăstării personale.

Când am intrat în camera de zi, am observat că jaluzelele metalice erau vechi și uzate, iar multe dintre ele erau îndoite în unghiuri ciudate. Uitându-mă la ele, mi s-a părut că sunt bandaje vechi care se agață de interiorul locuinței și mi-au dat impresia că apartamentul este bolnav sau suferă.

Intuitiv, am simțit că starea casei ar putea avea un impact negativ asupra prietenei mele. Am lăsat gândul deoparte, dar acesta a revenit câteva minute mai târziu, când ea mi-a spus că se confruntă cu o boală de piele. Nu am nicio îndoială că starea apartamentului (lipsit de culoare și neglijat) a amplificat această boală.

La fel ca prietena mea, mulți dintre noi subestimăm impactul mediului înconjurător asupra corpului și minții noastre. Dacă ne facem timp să creăm un mediu care să ne facă plăcere, acesta ne va ridica moralul și va contribui la îmbunătățirea sănătății și bunăstării. Sănătatea și relațiile noastre sunt afectate negativ atunci când ne ignorăm mediul înconjurător și putem începe să ne simțim obosiți și epuizați. Un alt factor care contribuie la lipsa de bunăstare este dezordinea.

ENERGIE ȘI DEZORDINE

Ne putem confrunta cu dezordinea în mai multe moduri diferite. Dezordinea apare atunci când prea multe obiecte sunt strânse într-un spațiu mic sau când lucrurile sunt dezorganizate sau neîngrijite. Dezordinea începe cu o acumulare de lucruri pe care le folosești rar sau pe care nu le mai iubești. Poate consta, de asemenea, în orice lucru neterminat – acea cuvertură pe jumătate croșetată din dulap, de exemplu, sau scrisoarea pe care nu i-ai trimis-o niciodată fostului tău soț. Dezordinea poate fi și mentală, emoțională sau spirituală (de câte ori nu v-ați simțit copleșit de gânduri sau emoții negative?).

Indiferent cum o definiți, dezordinea are un impact semnificativ asupra Feng Shui-ului spațiului dvs. Vă poate reține în trecut, poate bloca oportunități și poate bloca fluxul natural de energie. Cel mai important, vă poate afecta sănătatea – fizică, mentală, emoțională și spirituală. Tot ceea ce deții ia loc, ocupă spațiu în mintea și în corpul tău, fie că îți dai seama de asta, fie că nu. Dezordinea din casă sau apartament nu este doar o metaforă; ea are un impact real asupra clarității mentale, asupra energiei personale și asupra bunăstării. Nu contează dacă dezordinea este ascunsă într-un dulap. Subconștientul *știe* că dezordinea este acolo.

Să ne gândim numai la sertarul cu mărunțișuri. Atunci când este plin până la refuz cu o amestecătură de articole aleatorii, începe să-ți submineze energia. Ca să găsești acolo ceva ce-ți trebuie, o să ai nevoie să scormonești printre grămezi de elastice și legături, bandă adezivă, ațe și

altele. Nu doar că vei pierde vremea astfel, ci te vei umple și de frustrare și de furie. Asta te face să vrei să renunți la căutare imediat ce ai început.

Acum să ne imaginăm că sertarul a fost curățat și reorganizat. Ai aruncat toate articolele de care nu ai nevoie, ai pus deoparte obiectele care trebuie să stea în altă parte și ai păstrat doar consumabilele pe care le folosești frecvent. Acum, e suficient să deschizi sertarul ca să vezi imediat ce ai acolo și să găsești totul cu ușurință. Când fac acest lucru în propria casă, simt că energia mea curge mai liber și mă mișc mai bine pe parcursul zilei.

Cum v-ați simți dacă ați putea extinde acest tip de ordine în tot spațiul de locuit – hol, bucatărie, spălătorie, dormitor, birou? Cum v-ar afecta acest lucru viața în general?

O tehnică de reducere a dezordinii pe care o puteți încerca este să umpleți în fiecare săptămână o pungă mare cu articole pe care nu le mai folosiți sau nu le mai iubiți. Păstrați pungile pline în garaj sau în cămară pentru o perioadă de timp – poate o lună sau două. Dacă descoperiți că în acest timp nu mai aveți nevoie sau nu mai duceți dorul acelor articole, asta înseamnă că este timpul să le eliberați. Utilizați această metodă atâta timp cât aveți nevoie, până când ați redus semnificativ dezordinea din gospodărie.

Una dintre clientele mele, Harriet, divorțase recent când ne-am cunoscut. Deși avea inima frântă și era deprimată, nu își exprima deschis aceste sentimente. Am lucrat împreună pentru a crea camere care să fie atrăgătoare și pregnante din punct de vedere estetic, folosind cele mai bune mobile și materiale disponibile. După ce am finalizat

spațiile, acordând atenție fiecărui detaliu, Harriet a prins obiceiul să intre pe internet și să comande cutii cu articole inutile care îi plăceau impulsiv în acel moment. Multe cutii au rămas nedeschise și, în curând, casa ei a început să se umple de dezordine, care a acaparat treptat spațiile nou proiectate. Pe măsură ce casa ei mare se închidea în „lucruri”, corpul său a început să dezvolte probleme circulatorii. Pe măsură ce energia din casa ei se restrângea, corpul a început să i se restrângă și el, demonstrând în continuare cum ființa noastră interioară și mediul exterior se reflectă reciproc. Ea s-a retras din ce în ce mai mult din lumea exterioară, ceea ce i-a afectat negativ relațiile. Locuința lui Harriet a început să reflecte starea ei interioară de depresie și pierdere. Încearca să umple spațiul din afara ei cu lucruri materiale, dar nu era niciodată suficient. Cu ajutorul consilierii, Harriet a reușit să facă legătura cu faptul că lucrurile materiale nu pot compensa lucrul cu sentimentele, cu gândurile și cu convingerile.

Așa cum s-a văzut în cazul lui Harriet, dezordinea ne copleșește și ne împiedică să realizăm schimbări pozitive în viața noastră. Dezordinea ne poate face să ne simțim împovărați, anxioși sau lipsiți de energie. Pe de altă parte, atunci când o persoană lucrează pentru a se îmbunătăți mental, fizic și emoțional, poate crea mai lesne un mediu mai ușor și mai plăcut, care reflectă această atitudine mai sănătoasă.

Creșterea nivelului de conștiință de sine și progresul personal funcționează în tandem cu Feng Shui. Pe măsură ce începeți să vă îmbunătățiți spațiul, puteți obține mai multă energie și claritate pentru a vă îmbunătăți viața – reciproca este valabilă. În acest fel, Feng Shui este în mare

măsură o practică holistică. Feng Shui ia în considerare aspirațiile personale ale ocupantului, precum și cele mai bune practici pentru a crea echilibru, armonie și flux energetic într-un spațiu.

ACUM E RÂNDUL TĂU!

În continuare sunt trei recomandări pentru a crea o energie armonioasă. Atunci când acordăm atenție acestor elemente fundamentale, începem să cultivăm chi-ul, sau energia, în spațiul nostru, creând o zonă mai confortabilă pentru locuit și lucrat.

1. Lasă loc pentru curgere/mișcare în spațiul tău și evită stagnarea sau blocarea energiei.

Fă o plimbare prin casa ta. Simți că anumite camere sunt aglomerate cu mobilă, bibelouri sau alte obiecte? Obiectele sunt plasate în spatele ușilor sau obstrucționează trecerile naturale, blocând astfel energia? Aranjamentul mobilierului are un aer primitiv sau anumite piese împiedică deplasarea liberă prin cameră?

2. Înconjoară-te de lucruri pe care le iubești, astfel încât să se potrivească cu vibrația ta (să nu le simți „dezacordate”).

Gândește-te la casa ta. Reflectă amintiri semnificative din trecut? Reflectă, de asemenea, persoana care ești acum și persoana care vrei să fii? Ții obiecte pe care nu le-ai mai folosit de ani de

zile, care nu au nicio semnificație pentru tine sau care se asociază cu lucruri negative? Renunțând la obiectele nefolosite, rupte sau care nu vă mai vorbesc, puteți elibera timp, energie și spațiu.

3. **Motivează-te și încurajează-te.**

Folosește această energie reînnoită ca pe un motor pentru călătoria de îmbunătățire personală. Nu uita: mintea și corpul sunt intrinsec legate de spațiul tău. Tratează-ți corpul așa cum îți tratezi casa – cu dragoste și respect. Aceasta înseamnă să-i ascuți nevoile, să-l hrănești și să înțelegi când trebuie să faci schimbări.

Pentru mine, una dintre schimbările pe care le-am făcut în ceea ce privește îmbunătățirea personală a fost reducerea semnificativă a consumului de gluten. Sunt sensibilă la gluten, iar atunci când îl mănânc, devin balonată și anxioasă, ceea ce îmi îngreunează somnul. Mă simt mai relaxată și dorm mai bine atunci când nu mănânc alimente care conțin gluten. Această creștere a nivelului meu de energie face toată diferența din lume atunci când vine vorba de îndeplinirea activităților mele zilnice. Spațiile în care trăim și lucrăm ne afectează organismul și nivelul de energie, la fel ca alimentele pe care alegem să le consumăm.

Atenția acordată acestor elemente fundamentale poate fi un început excelent în cultivarea chi-ului/energiei în

spațiul propriu, astfel încât acest spațiu nu numai să arate bine, ci să se și simtă bine. Atunci când spațiul propriu îmi oferă un sentiment de mulțumire, acesta lucrează pentru a mă susține în viață.