

## Kuchyně – dynamická energie a schopnost bojovat a bránit se

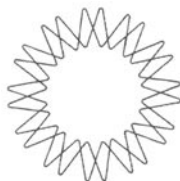
Energetická vibrace kuchyně je dynamická. Pro mnohé to může být překvapivé, protože kuchyň vnímají jako prostor setkání a spíše by ji přiřadili k domácí energii. Takové je ovšem společné stolování, a nikoliv vaření, proto se tyto jemnější vibrace nacházejí spíše v jídelně, a ne v kuchyni. Tady se manipuluje s „nebezpečnými“ zařízeními, s ohněm a ocelí, jinými slovy se sporákem a ostrými předměty. Panuje zde aktivní a agresivní síla. Stejnou energii lze nalézt třeba v dílně či místnosti, kam se utíkají domácí kutilové, pokud jimi váš domov disponuje. I zde se pracuje manuálně, něco se vytváří a je při tom přítomno jisté riziko zranění.

Znáte lidi, kteří mají problém se ohradit? Neustále přitakávají, přestože uvnitř nesouhlasí? Opravdu jsou jen příliš laskaví? Zeptejte se jich někdy, jak to vypadá u nich doma. Možná vám řeknou, že byt je vcelku uklizený, no dobře, s výjimkou kuchyně. Tam vládne čirý chaos. Náhoda? To sotva, protože náhody neexistují. Téma vymezování se přímo souvisí s dynamickou energií, jež se odráží v kuchyni. Tato síla nám pomáhá

vymezit se a poskytuje nám zdravou sebeochranu. Je-li oslabená, nechávají se lidé využívat a nedovedou si obhájit vlastní hranice. Výsledkem jsou poměrně častá zranění a popáleniny při práci v kuchyni. Pomůže jim, když si začnou budovat dynamickou energii, a tím posílí svou obranu.

Přeměňte svou kuchyň tak, aby vás bavilo v ní trávit čas. Ať už připravujete snídaní, mícháte salát, presujete bylinkovou šťávu nebo tvoříte čtyřchodové menu – pokud všechny tyto aktivity konáte s radostí a bez jakéhokoliv stresu, dosáhli jste cíle. Účinné jsou přírodní materiály, jako je dřevo nebo kámen. Na začátek si třeba na okenní parapet položte několik oblázků – i to je symbol! Povzbuzujícím dojmem působí také předměty ve světlých barvách, jako je například ohnivě červená nebo sytě zelená.

Dříve nebo později si povšimnete změny ve vztahu s ostatními lidmi a problém s obtížným vymezováním ustoupí. Přestanete se bát říkat svůj názor a někdy i riskovat konflikt. Budete stát sami za sebou a užívat si zábavy s rodinou a hosty, a přitom zůstanete věrní sami sobě.



## Jídelna – domácí energie a umění užívat si

V jídelně, jídelním koutu nebo jen u stolku se dvěma židlemi – tam, kde se konzumuje strava, přebývá domácí energie. Je to místo vychutnávání – jídla, pití, společně strávených chvil. Tento prostor apeluje na smysly a duchy života. Jeho energie je klidná, výživná a velmi smyslná.

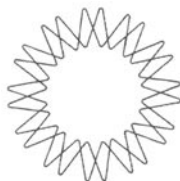
Jak si vy sami dovedete užívat si života? Dopřáváte si čas na to, co vás baví? Pohráváte si se svými pěti smysly, milujete vědomé pozorování, naslouchání, nasávání vůní, ochutnávání a doteky? Považujete se za smyslného člověka? A pokud ne – chtěli byste takoví být?

Prohlédněte si místo, kde jíte. Působí na vás příjemně? Máte chuť se zde posadit, jíst a diskutovat? Nebo je spíše neútné, člověk by tu nejraději rychle do sebe něco hodil a ihned poté vyskočil od stolu a místnost opustil? V tomto případě pravděpodobně o sebe příliš nedbáte. Starejte se o sebe víc! Buďte sami sobě matkou! Ukažte na tomto místě, že máte dobrý vztah k přírodě. Dobrým začátkem jsou květiny na stole nebo v okně.

A především: povzbuďte svých pět smyslů. Vnesete sem zářivé barvy. Pusťte si hudbu. Rozpýtlte do

prostoru příjemnou vůni. Poříd'te si stůl a židle z materiálů, kterých se rádi dotýkáte. Vyberte sklenice a příbory, jež se vám líbí. A na stůl postavte misku s ovocem nebo ořechy, aby podněcovaly vaši chuť, i když právě nejíte.

Tak vyživíte nejen své tělo, ale také ducha a duši. Dosáhnete klidu a opět získáte radost ze života. Jídla je místo, kde se znovu můžete naučit vychutnávat si a smát se.



## Pracovna – univerzální energie, učení a kontakty

V pracovně – byť by to byl třeba jen malý výklenek v místnosti využívaný ještě i pro jiné účely – vládne univerzální energie. Zde se žehlí, šije nebo kutí. Také může jít o koutek s počítačem a telefonem. Tady vznikají nápady, učí se, píše, počítá, maluje, telefonuje, objednává, prodává, píše maily a provádějí další různé činnosti, jež označujeme jako *úkoly* nebo *práci*. Je to jako malé tržiště v domě, živý, komunikační prostor. Odsud se navazují kontakty.

Jak jste na tom se vztahy s druhými lidmi? Jsou zablokované? Cítíte se často osaměle? Těžko se vám navazují kontakty? Znáte své sousedy? Máte hodně přátel? Jsou to virtuální přátelé, nebo se s nimi setkáváte také osobně? Je vám s přáteli dobře? A jak se vám daří v práci? Máte ji rádi? Učíte se rádi? A snadno?

Nyní se podívejme, jak vaše pracovna vypadá: je přiměřená svému účelu, nebo spíše jde o kousek prostoru v temném rohu? Vyzývá vás toto prostředí k práci? Láká vás, abyste si tady vyměňovali informace s druhými a byli aktivní? Baví vás to, co zde děláte – ať už jde o vyřizování pracovních povinností, psaní narozeninových přání či udržování kontaktu s rodinou a přáteli? Daří se vám zde dobře soustředit?

Vytvořte si kolem sebe povzbuzující atmosféru. Z tohoto prostoru by neměla vyzařovat žádná nucenost ani lopotnost. Měl by působit povzbuzujícím dojmem a stimulovat vaše nápady. Lehkost sem vnesou barvy, jako je slámově žlutá, světle zelená a samozřejmě bílá. K myšlení a jednání potřebujete světlo – hodně světla! Příjemným symbolem pohybu a radosti z kontaktů je pohyblivá dekorace. Cílem je, aby vám vaše činnost nepůsobila obtíže, abyste se rádi učili a měli tolik kontaktů, kolik potřebujete.