

Indret med Feng Shui (jo, du kan godt...)

Kig med indenfor hos konsulent Terese Ritlov, der lever og arbejder med Feng Shui. Se hvordan hun og hendes familie har indrettet sig efter de gamle kinesiske principper, og få gode råd til, hvordan du kan få glæde af at indrette med Feng Shui.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: BIRGITTA WOLFGANG DREJER.

På en indkøbstur i Netto for tre år siden opdagede Terese Ritlov, at bogen „Ryd op i dit rod“ af Karen Kingston tilfældigt var faldet ned i hendes indkøbskurv. – Jeg tænkte, okay – det ser ud som om, jeg skal have den bog! Og jeg var knap færdig med at læse den, før jeg gik i aktion derhjemme. Det inspirerede

mig så meget at få ryddet op, at jeg kunne mærke, at jeg måtte dybere ned i det. Så jeg meldte mig til et kursus i Feng Shui hos Ranvita la Cour, og det gav mig endnu mere blod på tanden. Jeg tog til USA og uddannede mig i Feng Shui, og det er det bedste, jeg har gjort. Det hele faldt i hak for mig, og jeg fandt ud af, at det

er her, jeg skal være, og at det er her, jeg kan give mit bidrag til verden.

Harmoni for din egen skyld

Tereses egen bolig er derfor naturligt nok indrettet med harmoni og balance for øje.

Fortsættes næste side



STUEN – Området ved sofaen og lænestolen er nok det, der er flyttet mest om på, men nu har tingene fundet deres rette plads. Der hænger en uro med engle, fordi området her er relateret til hjælpsomme mennesker og rejser. Der hænger glaskrystaller i vinduet, fordi de giver det mest fantastiske farvespil, når lyset falder på dem, og fordi de aktiverer energien. Lænestolen er et arvestykke, som jeg har lagt et stykke skind på, så man sidder endnu bedre. Vi har ikke noget fjernsyn, fordi vi hellere vil bruge tiden på at være sammen. Hverken vi eller børnene savner det.



OM TERESE RITLOV

Alder: 41 år

Uddannelse: Western School of Feng Shui i San Diego. Er også uddannet håndlæser fra den Nordiske Håndlæskole, samt marketinguddannet.

Har tidligere arbejdet i rejsebranchen, og har haft en børnetøjsbutik.

Erhverv: Selvstændig Feng Shui konsulent, se mere på www.in-harmonie.dk

Pris for rådgivning: Det afhænger af boligens/ virksomhedens størrelse og behov, men typisk fra 2.000 kr.

Privat: Gift med Lars. Sammen har de datteren Smilla på 7 år og sønnen Asmund på 5 år.

„Vi laver god Feng Shui for vores egen skyld, og ikke for at andre skal synes, at vi bor flot og tjekket“

ENTRÈ og gang er meget ryddelig, et stærkt princip for Feng Shui for entreen sætter standarden for resten af huset. Feng Shui vil gerne have, at vi ikke starter med at være stressede, når vi kommer hjem. Det er her, du skal regenerere dig selv, og den være en dejlig ankomst for både dig og dine gæster. Det er også her, den vitale livsenergi, *Chí*, kommer ind. Vores entre ligger i familie- og helbredsområdet, og derfor har jeg valgt at sætte nogle familiebilleder op, hvor vi er sunde og raske. De er fra steder, der har stor betydning for os.



„Området ved spisestuen relaterer til karriere og livsvej“

SPISESTUEN – Den lilla farve på væggen er der for at holde min mand og jeg på sporet rent karrieremæssigt. Farven taler til vores underbevidsthed, og er med til at give os retning. Jeg kunne også have valgt at hænge et kort op, hvis jeg f.eks. gerne ville have hele verden som arbejdsmæssig legeplads.

Fortsat fra forrige side

– Vi laver god Feng Shui for vores egen skyld, og ikke for at andre skal synes, at vi bor flot og tjekket. Harmoni er netop ikke for meget og ikke for lidt – men lige præcis den rette balance af de fem elementer, ild, jord, metal, vand og træ, samt yin og yang, som er de feminine og maskuline kvaliteter. Ved at ar-

bejde bevidst med disse energier, kan vi selv skabe flow i vores liv og sætte turbo på områder, vi gerne vil have fornyet kraft til, f.eks. kærlighed, velstand, helbred, eller karrieren. Da jeg selv stod i et vadested, og gik fra at være selvstændig indehaver af en børnetøjsforretning, og vidste, at jeg gerne ville arbejde holistisk og bruge min intuition

og spiritualitet, gik jeg ind og aktiverede mit karrierefelt. Jeg malede en „vej“ på væggen, og anbragte symboler, der gav mening for mig. Jeg indrammede mit livs formål og hængte det op på væggen, og så begyndte der at ske en masse. Jeg startede firma, lavede hjemmeside, fik de første kunder, og begyndte at holde foredrag.

Feng Shui til alle

I dag arbejder Terese udelukkende med Feng Shui, og en konsultation hos hende koster fra 2.000 kr., afhængig af, hvor stor boligen er.

– Jeg laver en telefonisk samtale med folk først, så jeg bliver sporet ind på, hvilken type mennesker, det er. Derefter sender jeg

Fortsættes næste side



HVAD BETYDER FENG SHUI, OG HVAD ER DET?

Feng Shui (udtales fång sway) er et kinesisk begreb, der betyder „vind og vand“. Det kan dateres ca. 4000 år tilbage, og har været praktiseret i årtusinder i Kina. Begrebet refererer til, at den rette dosering af vind og vand giver optimale betingelser. Oprindeligt blev det brugt til at lokalisere de bedste steder til at anlægge byer og bygninger. Et særligt gunstigt sted var dér, hvor gennemstrømningen af den vitale energi, Chí, var harmonisk og opløftende for menneskets eksistens. Et klassisk eksempel er landsbyen, der er anlagt ved foden af en bjergryg, beskyttende skov til siderne, åbent land til bebyggelse, og forrest en sø eller et vandløb.

Essential Feng Shui® er baseret på de traditionelle principper og tilpasset den boligform og kultur, vi har i vesten. Man tager udgangspunkt i det, der allerede er – boligform, møbler, kunst og smag – og derfra tilføjes de virkningsfulde redskaber og principper i Feng Shui. Redskaberne er bl.a. et såkaldt Baguakort, som repræsenterer ni kraftfelter, som alle bygninger og rum inddeles efter. Der arbejdes med yin/yang harmoni, og balancering af de fem elementer, ild, jord, metal, vand og træ. Det grundlæggende princip er, at alt omkring os er levende – også huse, møbler og veje – og at alt hænger sammen i et dynamisk venskab, som er i konstant forandring.

Kilde: www.in-harmonie.dk



ARBEJDSVÆRESLET

– Jeg har brugt Bagua-kortet i indretningen af mit skrivebord. I kærlighedshjørnet står der billeder af familien, og i rigdomshjørnet er der et guldbillede og nogle penge. Her hænger også et visionboard på væggen, som er med til at inspirere mig til de ting, jeg arbejder med for tiden.



„Jeg indrammede mit livs formål og hængte det op på væggen, og så begyndte der at ske en masse“

Fortsat fra forrige side
noget materiale, som jeg gerne vil have, at de reflekterer over, inden jeg kommer. Og så er jeg hjemme hos dem i cirka tre timer og laver et opfølgingsbesøg efter nogen tid, når folk har haft mulighed for at implementere nogle ændringer. Jeg kommer med stor respekt for de mennesker, hvis hjem jeg får lov til at træde ind i, og jeg vil aldrig prøve at trække noget ned over hovedet på folk. Feng Shui kan tilpasses alle stilarter, og det er min fornemmeste opgave at finde ind til kernen og komme

med så mange muligheder som muligt for at ramme de løsninger, hvor folk kan se sig selv.

Find den rigtige energi

Terese har gennem sit arbejde oplevet fantastiske forandringer hos mange af de familier, hun har rådgivet.

– Et sted havde husets teenagedatter helbredsmæssige problemer, og familien havde prøvet alt for at finde ud af, hvorfor hun havde ondt i maven. På sit værelse havde hun et spejl, som var delt op i flere felter, så hver gang hun spejlede sig,

blev hun energimæssigt skåret over i sin krop – lige ved maven. Spejlet blev fjernet, og derefter havde hun ikke længere ondt i maven. Et andet eksempel var en familie, som havde brusekabine lige der, hvor rigdomsfeltet i huset var. Det var jo et stort flow ud af huset, og familien stod i en fæl økonomisk situation. Vi lavede en lukning til risten, og jeg sagde, at de skulle huske at lukke alt, hvad der kunne lukkes. Efter fire dage skrev familien til mig, at mængden af breve med dårlige beskeder og regninger var stoppet!

THANK YOU THANKS THANK YOU
THANKS THANK YOU THANKS!

THANK YOU!

TAK FOR LIVET, NATUREN, OS, ALL
SKØNHEDEN, RENHEDEN, JORDEN,
AMMA, OSKYLDIGHEDEN, GØDHEDEN,
STØRTHEDEN, VELSTANDEN, YOGA, FENG SHUI

TAK FOR ALT HVAD VI HAR, ALT
VI ER OG ALT HVAD VI FÅR!

VI ER GLADE OG TAKNEMME
FOR AT VI ER RIGE OG VELHAVEN
I ENHVER HENSENDE, AT VI ER

– Jeg har et stykke stof hængende på væggen i soveværelset, hvor jeg har skrevet en række taksigelser. Taknemmelighed hører også med til rigdom og velstand. Taknemmelighed overfor alt hvad der strømmer til os.



BØRNEVÆRELSET

– Asmunds seng er et godt eksempel på Feng Shui. Indtil han var fire år, kunne vi ikke få ham til at sove i sin egen seng. Vi prøvede alle mulige forskellige ting, indtil vi fandt ud af, at hans seng står i det, der hedder en energibane. Energien rutsjer lige herind ude fra gangen, og hvis han ikke har sin himmel over sengen, ryger energien lige ind i hovedet på ham.
 – Før havde han også et sødt billede hængende af en glad cowboy, som skød tre kugler ud lige i retning mod Asmund. Med bevidstheden om, at alt er levende energi, kunne jeg da godt forstå, at han ikke kunne sove! Nu hænger der en engel og en due, som passer på ham.



TERESE RITLOVS TI BEDSTE FENG SHUI RÅD

- Tag ansvar for dit hjem. Indtag boligen og vær bevidst om, at du selv har valgt at bo lige netop her.
- Se på omgivelserne som ren energi. Der er ingen skjulesteder – alt tæller med, og alt har betydning. Også kælderens, garderoben og pulterrummet selvom ingen ser det. For jo, du ser det! Og vi laver ikke Feng Shui, for at andre skal synes, at vi bor dejligt. Vi gør det for vores egen energi og livskvalitet.
- Omgiv dig kun med ting, du holder af. Intet mindre end det er godt nok. Ved at give slip på ting, du ikke holder af, åbner du også op for nye muligheder for at finde lige

- præcis det, du gerne vil have.
- Ryd op og ryd ud. Skil dig af med overflødige ejendele – du binder kostbar energi i alt, hvad du ejer!
- Hold entré og gang ordentlig og organiseret. Byd dig selv, dine gæster, og den vitale livsenergi, Chí, velkommen på en indbydende måde. Energien skal kunne flyde frit her, og standarden for entreen sætter standarden for resten af huset. Husk at sætte navn på døren/postkassen.
- Der er et kinesisk ord-sprog, der lyder: Alt taler til dig, så vær sikker på, at det taler pænt til dig. Tænk på det, også når du modtager gaver. Du er ene og alene an-

- svarlig for din personlige Chí, og den skal du værne om ved at omgive dig med ting, der gør dig glad.
- Vælg komfort frem for trend. I vesten har vi en tendens til at vælge efter, hvad der er „in“ og ser godt ud, og hvis det så også er behageligt, er det blot en bonus. Feng Shui opfordrer os til at vælge komfort og sikkerhed frem for alt, og så lade skønhed opstå ud af det.
- Gør ekstra meget ud af soveværelset. Det er her, vi fornyer os selv og hele vort energifelt over natten. Soveværelset bør være et roligt sted i huset – her trækker vi os tilbage for at restituere os.

- Det er også her, vi plejer vores kærlighedsliv – så lav en skøn „rede“, hvor I har lyst til at tilbringe tid sammen.
- Skab et personligt hjem – vis, hvem der bor her. Vær så kreativ, som du overhovedet orker. Flyt rundt, smid ud, køb nyt, byg om, byg til, og leg med farver. I takt med, at vi som mennesker udvikler os, bør vores bolig også udvikle sig for at kunne reflektere, hvem vi er i dag.
- Elsk dit hjem, som du elsker dig selv. Når du sår smukke og berigende frø i dine omgivelser, vil de også spire i dig selv og omvendt.



„Da væggen blev malet lilla, blev rummet fuld af varme“



SOVEVÆRELSET – Den ene væg i soveværelset er malet dyb lilla, fordi vi er i rigdoms- og velstandsområdet i huset. Jeg kan også godt lide lilla og synes, at det var fantastisk at få lov til at slå mig løs med netop den farve.

SOVEVÆRELSET er et naturligt sted at arbejde med kærlighed/parforhold, og derfor har jeg ting to og to på hylden. To specielle figurer – en mand og en kvinde – og to små guldsåle med kærlighedssten. Krystaller har en fantastisk energi, som kan støtte én i processen med at arbejde med sig selv.



FEM HURTIGE TIL TERESE RITLOV

Hvilke ting ville du redde, hvis huset brændte?

– Heldigvis er jeg ikke så forbundet med mine ting, men den mørke lænestol, der står i stuen, er et arvestykke fra en meget, meget kær afdød mormor i familien, og den har jeg et specielt forhold til. Den ville jeg nok forsøge at få bugseret ud af døren!

Hvordan ser din ultimative drømmebolig ud?

– I takt med, at vi ændrer os i familien, vil vores boligbehov også ændre sig. Der er rigtig mange steder, jeg kunne forestille mig at bo, og jeg ser os ikke som specielt knyttede til et bestemt område, eller en bestemt stil. Der er dog nogle ønsker til vores hjem, som nok ikke ændrer sig ret meget, og det er: En bolig med god energi, tæt på grønne omgivelser, langt fra stærkt befærdede veje, egen have med gammel beplantning, stort kig til himlen, et værelse til hver beboer, og ingen skråvægge.

Hvordan påvirker rod dig?

– Som de fleste andre mennesker kan jeg lejlighedsvis, eller over en periode, oparbejde rod. Men da jeg ved, hvor meget rod kan påvirke mig og min familie, får det ikke lov at rode ret længe ad gangen. Rod er stagneret energi og ting, jeg ikke har taget stilling til, og hver gang jeg kigger på rodet, bliver jeg mindet om, at jeg bør få orden på bunkerne. For mig er der stor forskel på, om det er dagligdags rod eller gammelt rod. Dagligdags rod, ved jeg, er klaret inden dagen er omme, for jeg har meget svært ved at få en god nattesøvn, hvis jeg ved, at huset roder. Gammelt rod er en ganske anden snak, for det er enormt drænende hele tiden. Faktisk kan jeg rigtig godt lide at rydde op, og rydde ud, fordi det frigiver en masse energi og giver overskud.

Hvis hus kunne du godt tænke dig at indrette?

– Jeg synes jo, at alle burde have lov at opleve glæden ved at invitere Feng Shui indenfor! Det kunne være interessant at lave Feng Shui hos personer, jeg ved arbejder bevidst med energier, og det ville være fantastisk at kigge indenfor hos Deepak Chopra eller herhjemme hos Hummelstifter Christian Stadil.

Hvad er det næste, du skal købe til din bolig?

– Et nyt skrivebord. Jeg kan ikke lide det, jeg har, og jeg har allerede bestilt et unikabord hos en „skovfyr“, hvor pladen er lavet ud af en træstamme, så det giver et lidt mere rå, og samtidig meget personligt, look.