

# EBOOK

Feng shui et Home Coaching  
Editions Bien-être

---

**Libérez le pouvoir de votre maison  
pour mieux vivre, enfin !**

Par Julia Rogozarski  
Consultante au service des femmes  
[www.simplementessentiel.com](http://www.simplementessentiel.com)

# Au programme

|   |    |
|---|----|
| Pourquoi je diffuse cet e book gratuitement ? ..... | 1  |
| Vocabulaire .....                                   | 4  |
| Espace de vie idéal .....                           | 4  |
| Feng shui.....                                      | 4  |
| Home coaching.....                                  | 4  |
| Pourquoi prendre soin de notre intérieur ? .....    | 5  |
| Vivez-vous dans votre espace de vie idéal ?.....    | 6  |
| Le pouvoir de votre maison.....                     | 7  |
| Comment l'exploiter ? .....                         | 9  |
| Avant de terminer.....                              | 19 |
| Infos / Me contacter .....                          | 21 |

## POURQUOI JE DIFFUSE CET E BOOK GRATUITEMENT ?

Je vous remercie de prendre quelques minutes pour lire le contenu qui suit.  
Je diffuse ce e book gratuitement car j'ai expérimenté le bien-être au quotidien à la maison.  
Pendant une période difficile de ma vie, j'ai décidé de mettre ma maison au service de mes aspirations et de ma féminité.

J'ai regardé ma maison sous un autre angle, je me suis amusée à la transformer et cela a changé ma vie.  
Transformer mon espace a modifié mon état d'esprit.  
J'ai alors modifié mon comportement, mes actions et par conséquent cela a littéralement changé ma vie.  
Mes rapports avec mon entourage a évolué et l'atmosphère à la maison s'est immédiatement apaisée.

Ce qui m'étonne le plus, c'est à quel point c'est **simple de transformer son intérieur**.  
Je n'aime pas bricoler car la préparation est longue. Je n'aime pas faire le ménage...disons que je préfère faire d'autres choses, ou bien ne rien faire.

Je n'ai pas l'âme d'une décoratrice, d'ailleurs je suis une bille en déco.

Et pourtant j'ai réussi à créer mon espace de vie idéal, l'intérieur qui me convient, celui qui me permet d'être plus heureuse tous les jours, qui me permet d'atteindre mes objectifs.

Au début, lorsque j'ai voulu changer ma maison pour me sentir mieux, il s'agissait d'une démarche personnelle, entre moi et moi avec aucune intention d'en parler, sauf à mes copines avec qui j'adore faire la dinde (pia pia pia, et piou piou piou).

Mais mon bien-être a eu tellement de répercussions positives sur tout mon entourage que j'ai envie, comme une évidence, comme une obligation bienheureuse, de le dire au plus grand nombre :

**SOYEZ PLUS HEUREUSE CAR VOTRE ENTOURAGE SERA PLUS HEUREUX ET L'ENTOURAGE DE VOTRE ENTOURAGE SERA PLUS HEUREUX ET AINSI DE SUITE...**

Et puis, nous sommes nées pour vivre, nous épanouir, savourer la vie...pas pour passer notre temps au service de notre maison.  
Nous allons simplifier notre maison.  
Simplifier notre quotidien.  
Et avoir plus de temps et d'inspiration pour NOUS.

Vous imaginez le bien que cela ferait au monde si un maximum de personnes se sentait mieux au quotidien ?

C'est pour cela que je vous remercie de me lire, car si vous mettez en place les conseils que je vous donne, vous changerez votre intérieur facilement, et du coup vous changerez votre intérieur (celui de votre tête), du coup vous irez mieux au quotidien, par conséquent vos relations aussi, et ceux que vous côtoyez aussi, du coup ils auront envie aussi de changer, et ils changeront, puis iront mieux aussi....

Bref, vous participez à cette énorme boule de neige positive.

Petite précision : j'ai tout testé et cela fonctionne très bien et très vite.

Allons-y.

Je ne vous connais pas mais ce que je sais, c'est que si vous êtes là, la notion de bien-être est importante pour vous. Tant mieux, parce que le sujet que je voudrais présenter au monde aujourd'hui est celui du pouvoir de notre maison.

Voilà ce que je vous propose :

- 1) Nous allons commencer par voir ce que sont le feng shui et le home coaching
- 2) Puis, nous verrons si vous vivez dans votre espace de vie idéal
- 3) Ensuite nous parlerons du pouvoir de notre maison
- 4) Et enfin, je vous dirai comment faire pour l'exploiter

**Aujourd'hui, je voudrais vous offrir quelque chose susceptible de changer complètement votre façon de concevoir votre habitat.**

Parce que votre espace de vie, s'il est organisé, agencé et décoré selon certains principes, sera votre 1<sup>ère</sup> source de bien-être, votre allié pour le changement que vous désirez.

Et parce que notre bien-être à la maison n'est pas un luxe mais une réelle nécessité pour nous, notre épanouissement et pour les autres, pour ceux qu'on aime.

Habituellement, lorsqu'on parle de maison, on pense aux meubles, aux travaux, à la déco, à sa propreté, qu'on aimerait bien une barre de son Boze, on aimerait bien une suite parentale, on aimerait bien une nouvelle télé...

C'est en tout cas ce que moi je pensais parfois.

**Nous pensons que c'est ça notre maison, un lieu à aménager, à équiper et à entretenir.**

Pour changer la vision de notre espace, nous devons cesser de le considérer comme quelque chose que nous devons meubler, bien équiper et nettoyer pour qu'elle soit présentable en toute circonstance, c'est alors notre mental qui est à l'œuvre et pas nous, notre essence, ce que nous sommes vraiment, au fond de nous.

**Et si aujourd'hui, là, tout de suite, nous décidions de vivre dans notre espace de vie idéal, l'espace qui reflète qui l'on est, nous inspire, l'espace qui nous soutient dans nos vraies priorités, facile à organiser et à entretenir ?**

Mais avant de rentrer dans le vif du sujet, je vous invite dès maintenant à vous poser cette question :

- **Vivez-vous dans votre espace de vie idéal ?**
- **Ou autrement dit : votre espace est-il à votre service ou bien êtes-vous au service de votre espace ?**

Je vous rassure, si vous ne savez pas répondre à ces questions, la réponse s'éclaircira au fur et à mesure de votre lecture car nous allons cheminer tout en douceur.

## 1) Commençons par le commencement : le vocabulaire (pas d'interro. à la fin donc inutile de savoir écrire par cœur).

**Espace de vie idéal** : Un espace de vie est idéal lorsqu'il reflète qui vous êtes, vous inspire, quand il vous soutient dans vos vraies priorités, quand il est facile à organiser, à entretenir et lorsque c'est une source d'énergie pour vous.

**Feng shui** : Branche importante de la médecine traditionnelle chinoise.

Appelé aussi Acupuncture de la maison, le feng shui permet d'harmoniser la qualité et la circulation de l'énergie dans un lieu.

Le but est d'optimiser le bien-être des occupants et débloquer (ou améliorer) certaines situations.

Je passe les détails. ...

Nous divisons le plan de l'espace que l'on « Feng shuise » en 9 secteurs.

Chaque secteur correspond à une aspiration de la vie, un organe et un membre de la famille.

Quand l'énergie est « bonne », les secteurs sont bien « nourris » et les aspirations correspondantes aux différents secteurs sont boostées.

L'intérêt est donc de bien nourrir énergétiquement chaque secteur grâce aux couleurs, aux formes, à l'agencement des meubles, à la correction des formes hostiles... bref un programme éclatant !

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Sud Est</b><br><b>RICHESSSE</b><br>4<br>Bois      | <b>Sud</b><br><b>RECONNAISSANCE</b><br>9<br>Feu         | <b>Sud Ouest</b><br><b>RELATIONS</b><br>2<br>Terre          |
| <b>Est</b><br><b>FAMILLE - SANTE</b><br>3<br>Bois    | <b>Centre</b><br>5<br>Terre                             | <b>Ouest</b><br><b>PROJETS - ENFANTS</b><br>7<br>Métal      |
| <b>Nord Est</b><br><b>CONNAISSANCE</b><br>8<br>Terre | <b>Nord</b><br><b>EXPERIENCE - CARRIERE</b><br>1<br>Eau | <b>Nord Ouest</b><br><b>CHANCE - SOUTIENS</b><br>6<br>Métal |

**Home coaching** : Alchimie entre l'art de l'essentiel et le feng shui. C'est une partie du feng shui vue à la loupe mais qui est tellement importante qu'elle est devenue un outil à part entière. Dès que vous entendez ce mot, pensez DE-SEN-COM-BRE-MENT et MESSAGE.

Le home coaching permet de clarifier la relation que l'on a avec nos objets et notre environnement et permet de vérifier s'il est cohérent avec nos aspirations.



## Pourquoi il est important de nous sentir bien chez nous, dans notre espace de vie ?

Parce que nous sentir bien chez nous n'est pas un luxe mais une réelle nécessité pour nous et pour ceux qui nous entourent.

On a bien d'autres choses à faire bien plus rigolotes que de s'occuper ou de se morfondre à la maison non ?

Nous devons créer notre espace de vie idéal pour :

- S'accorder plus de temps pour soi, faire une plus grande place à nos loisirs, nos projets,
- Profiter pleinement de nos week-end,
- Avoir les idées claires, la tête plus libre,
- Consacrer plus de temps à nos enfants et petits-enfants.
- Recevoir des amis plus souvent, plus sereinement
- Pour retrouver la sérénité, la pêche, la bonne humeur, le bonheur d'être chez nous
- Pour gérer les visites surprises en toute sérénité « Allo, je suis au coin de la rue, tu m'invites pour boire un café ? » Mais oui cocotte je t'invite !
- Pour plus de câlins sous la couette...
- Mais aussi pour faire des économies car en équipant son habitation en toute conscience car en regardant son habitat autrement, on dépense beaucoup moins !
- Pour avoir plus d'espace. Nous verrons pourquoi l'espace est très important en feng shui.
- Et pour toutes les raisons qui vous appartiennent.
- **Possédez-vous un vélo ?**
- Qu'est ce que vous faites avec ?
- Il roule bien ?
- Vous l'entretenez
- Pourquoi ?

Merci, nous y reviendrons plus tard.

## 2) Vivez-vous dans votre espace de vie idéal ?

Vous arrive-t-il de vous sentir parfois

- Fatiguée, démotivée, dès que vous rentrez à la maison ?
- Etes-vous souvent énervée, irritée ?
- Avez-vous le sentiment de vous sentir dépassée, envahie par le volume des tâches, par vos objets, par votre espace ?
- Avez-vous envie de tout changer ou changer des choses sans savoir pourquoi ou sans savoir quoi changer ?
- Vous arrive-t-il d'avoir besoin d'air ?
- D'avoir l'impression de courir après le temps, de courir tout le temps, De manquer d'espace ?
- Avez-vous l'impression de passer à côté de votre vie ? De perdre le contrôle de votre vie ?
- De ne servir à rien ?
- Qu'en est-il de vos envies, vos ambitions ?
- Avez-vous l'impression d'être transparente ?
- Avez-vous honte de votre maison ?
- Passez-vous trop de temps à faire le ménage ? Le ménage est-il une corvée ?
- Évitez-vous certaines pièces ou certains endroits ?
- Savez-vous où se trouve la notice du lave-vaisselle ?
- Cherchez vous les choses ou bien vous savez où tout se trouve, sans perdre votre temps et votre énergie à chercher ?
- Vous arrive-t'il de vous sentir triste en regardant une pièce, un meuble ou un recoin de votre maison ?
- Vous arrive-t-il de soupirer en pensant à un coin de votre maison ?
- Vous arrive-t'il de soupirer rien qu'à l'idée de chercher quelque chose d'important ? Un papier, les gants de ski, le verre doseur... ?
- Vous-est-il arrivé d'avoir envie de tout plaquer et partir loin, loin loin...
- Comment est l'ambiance a la maison ? Les cris, les soupirs et les reproches ont-ils remplacé une communication harmonieuse ?
- Quelle atmosphère se dégage de votre maison ?
- Vous riez ensemble ? Vous discutez ensemble ? Vous partagez des moments ensemble ? Non ?

Si vous vous reconnaissez dans une de ces situations c'est que  
**NON, vous ne vivez pas dans votre espace de vie idéal car**  
**OUI c'est bien vous qui êtes au service de votre maison.**

**Il est grand temps d'offrir une cure bien-être à votre maison.**



### 3) Le pouvoir de notre maison vu par le Dr Dilts et le Dr Eiger.

Notre maison n'est pas juste est un abri, un refuge.  
Notre maison n'est pas une chose mais un cadre qui féconde l'imagination.  
Notre maison est notre 1<sup>er</sup> outil de développement personnel :

**On attend de la maison qu'elle nous soutienne dans nos projets,  
qu'elle reflète qui on est et qu'elle nous permette de trouver la paix.**

Notre maison est un moyen que nous pouvons nous donner pour nous épanouir.  
C'est une rampe de lancement.  
Il y a ceux qui utilisent ce moyen et y a les autres.



Pour expliquer cette idée de rampe de lancement je vous propose de jeter un coup d'œil rapide à la pyramide de Dilts.

On l'utilise pour situer où se trouve le problème et à quel niveau agir pour aider ses patients à avancer  
Lorsqu'il y a un problème, c'est dans le niveau juste en dessous qu'on agit pour débloquer la situation.

Elle comporte 7 niveaux. Vous remarquez que l'environnement est la base de la pyramide, la base pour atteindre notre objectif.

**Cela veut dire que lorsqu'il y a un problème de comportement  
on doit agir sur notre environnement.**

**Cela veut dire que notre espace de vie agit  
directement sur nos actions (ou manques d'actions).**

Posez-vous cette question : « Est-ce que mon environnement m'aide à atteindre mon objectif ? »



Que votre objectif soit personnel comme vous sentir serein, calme à la maison ou d'ordre professionnel posez-vous cette question.

J'ai envie de.....est ce que ma maison m'aide à.....

- J'ai envie d'avoir du temps pour m'occuper de moi, est-ce que ma maison m'aide à avoir du temps pour moi ?
- J'ai envie de donner un nouvel élan à mon couple, est-ce que ma maison m'aide à pimenter mon couple ?
- J'ai envie de créer mon entreprise, est-ce que ma maison me soutient dans ma création d'entreprise ?

La relation entre l'habitat et l'habitant se résume en une phrase :

**Nous sommes constamment énergétiquement reliés à ce qui nous entoure.**

Alors posez-vous un instant et représentez-vous mentalement le monde des choses qui vous entourent chez vous.

- **Que vous inspirent ces objets ?**
- **Qu'est-ce qu'ils vous disent ?**

Avant de faire entrer un objet chez nous, quel qu'il soit, cette décision a d'abord pris forme dans notre mental.

Tout ce que l'on a chez nous, les objets, les appareils, les gadgets, les meubles, les tableaux, les photos...tout ce que l'on a chez nous est le fruit de nos pensées à un moment donné.

Mais nous changeons, nous évoluons, nos idées, nos goûts, nos objectifs, et aspirations évoluent.

Ces objets ont-ils un sens aujourd'hui ?

- **Où en êtes-vous aujourd'hui ?**
- Comment désirez-vous évoluer ?
- Quelles sont vos ambitions, quels sont vos objectifs ?
- A quoi aspirez-vous ?

**Votre maison permet de transformer votre rêve en objectif et votre objectif en réalité.**

## 4) Comment et de quoi libérer notre espace ?

### 1) Concevoir notre intérieur en conscience :

Je vous invite à réfléchir sur cette affirmation : « nous en avons trop, avant on n'avait pas tout ça ».  
Nous rentrons là dans le cœur du Home coaching.

Trop de fouillis, trop de ménage à faire, trop de courrier en retard, trop d'engagements extérieurs, trop de vêtements, trop de maquillage, de stress, de fatigue, d'anxiété...



Ce trop est responsable d'un mal-être constant, plus ou moins destructeur car on sait qu'on a plein de choses en attente, à traiter ou à ranger.

Pour éliminer ce stress, nous avons la chance d'accéder à plein de choses et de produits disponibles dans le commerce et sur internet.

Alors pour remédier à tout ça on achète, on essaye, on stocke, on consomme, on boit, on mange de la bonne humeur, on mange du sommeil, on boit de l'énergie...

**Et si la solution était ailleurs ?**

**Si la solution était plus simple ? Gratuite ? Accessible à tout le monde.**

Et si la solution pour nous sentir bien chez nous était de laisser tomber, abandonner et lâcher prise ?

Mais nous n'avons pas l'habitude d'employer le terme de lâcher-prise pour notre maison.

Le lâcher prise est utilisé dans le contexte spirituel, du développement personnel.

Dans ce contexte du spirituel, lâcher prise permet de passer à autre chose, de se réaliser.

Pour y arriver, et souvent avec l'aide d'un thérapeute, on apprend à se délester de nos peurs et de nos angoisses en faisant taire notre mental.

Certains partent à l'autre bout du monde pour se réaliser ou prendre une décision importante comme divorcer ou ouvrir un bar car le poids familial, les reproches et les incompréhensions sont trop lourds à porter.

D'autres attendent que les parents décèdent pour enfin être heureux en faisant ce qu'ils aiment, en vivant comme ils aiment.

Mais d'autres, au contraire, prennent leur vie en main et décident de dépasser leurs peurs, de les prendre par les cornes, de les regarder en face, de les identifier pour enfin vivre libres et heureux.

Quel que soit le moyen qu'ils utilisent pour s'en sortir (sortir de leur prison intérieure), quelle que soit la thérapie, le thérapeute, ils parviennent à alléger leur mental.

Moins notre mental prend de place, plus on se réalise.

On abandonne nos croyances limitantes, on les lâche, on lâche prise pour enfin faire confiance à la vie.

**C'est le but du développement personnel  
Développer son état d'esprit pour se libérer de toute émotion négative  
et tout sentiment d'insécurité.**

Mais quel est le rapport avec le lâcher prise et notre maison ?

**Nous l'avons vu, notre espace de vie est l'extension de notre âme**, notre espace de vie est la représentation de notre psychisme, c'est notre 3<sup>ème</sup> peau.

Si nous voulons être en harmonie avec le monde extérieur et avec nous-mêmes, nous devons être en harmonie avec notre maison (principe fondamental du feng shui : on part de la carte du pays, pour en arriver à la ville, puis à la maison, puis à chacune des pièces et enfin dans notre corps...médecine chinoise, et oui !) Comme une Matriochka.

On fait partie d'un tout. Il n'y a pas NOUS et le reste du monde. On fait partie de ce monde.

La maison doit être à l'image de notre essence, de ce que l'on est et de ce que l'on aimerait être et non au service de notre mental (home coaching et feng shui) et en parallèle en harmonie avec l'extérieur (feng shui....qui veut dire vent et eau...)

La façon dont nous habitons et soignons notre environnement influe sur nos actions (ou nos manques d'actions). C'est ce que nous dit la Pyramide de Dilts.

Je vous invite à déblayer votre espace des choses inutiles pour faire de votre maison un endroit sacré, un temple pour servir ce que vous avez de plus précieux : **VOUS**. Rien que par le fait d'être en vie nous sommes sacrés.

Faire de notre maison un temple au service du sacré (nous) est un mode de vie.

**Très simple à mettre en place.**

**Bien plus simple que ce que l'on imagine.**

En fait nous nous compliquons le quotidien avec tous ces objets inutiles ou contre productifs !

Vous avez sûrement déjà vu dans la rue des personnes qui se parlent à elles-mêmes, très vite, ça ne s'arrête pas, elles parlent, parlent... Elles répondent simplement à voix haute au jacassement incessant de notre mental.

Notre mental jacasse de la même manière et notre maison aussi.  
Mais on est les seuls à les entendre jacasser.

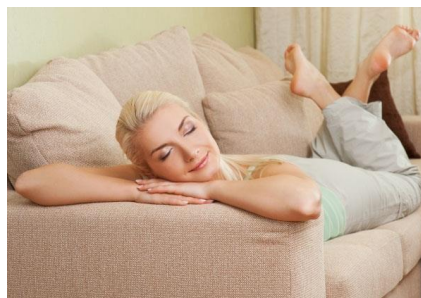
La maison nous parle constamment sans jamais nous laisser tranquilles, elle nous parle avec les objets qui nous bloquent dans le passé, elle nous transmet des messages de culpabilité « tu ne peux pas vendre ce meuble il vient de ta grand-mère », « tu dois me nettoyer, tu as vu la poussière sur tous les bibelots dont tu m'ornes ? »

Oui, nous ornons notre maison comme si c'était une reine.  
Nous lui offrons les meilleurs équipements, les plus beaux meubles, les plus belles décorations... car nous sommes constamment sollicités par les médias, les pubs, et nous finissons par croire que Oui C'est Vrai, On Doit Posséder Telle ou Telle Chose Pour Nous Sentir Bien.

Qui est la reine ? Vous ou votre maison ?

Pourquoi vivez-vous ? Pour vous épanouir, pour vous réaliser ? Pour grandir ? Eclorre ? Etre heureux ? Ou bien pour servir votre « Reine Maison ? »

La reine c'est vous, la déesse c'est vous, le sacré c'est vous et votre maison est votre temple, votre soutien, votre source d'énergie.



Vous n'êtes pas son esclave. Oups...vous n'êtes plus son esclave.

Pensez-vous que votre maison apprécie le rôle que vous lui donnez ? Ce rôle de reine, cette image de splendeur, cette idolâtrie ?

Écoutons-nous penser parfois :

- « Ah ! C'est la mode du style « Maison de famille », oui c'est bien ce truc, allez je change mes meubles et je fais du « Maison de famille »
- « Ah ! C'est la mode du zen, oui c'est bien ce truc, allez, je change mes meubles et je fais du zen »
- « Ah ! C'est la mode du contemporain, épuré style maison d'architecte, oui c'est bien ce truc, allez, je change mes meubles et je fais du contemporain style maison d'archi. »

Vous pensez que votre maison apprécie cela ?

Nous avons vu que nous sommes connectés à notre espace, que nous sommes connectés à nos objets.

Nous avons vu que notre espace, nos objets émettent une énergie que nous ressentons comme bonne ou moins bonne.

On se sent bien ou pas, on aime bien ou on n'aime pas trop un objet.

Mais la connexion n'est pas unilatérale : notre maison, nos objets émettent une énergie, un message que nous recevons mais en retour on envoie aussi de l'énergie à notre maison.

**Le zen dit que nous devons respecter notre maison  
comme s'il s'agit d'une personne.**

Par respect pour cette personne, par respect pour notre maison, nous devons lui envoyer de bonnes énergies, nous devons émettre une bonne énergie à son égard.

Et on ne peut pas le faire si on ne se sent pas bien en elle, avec certains ou tous les objets qu'elle contient.

On ne peut pas envoyer une bonne énergie, une bonne intention à quelqu'un qui nous fait un croche patte alors qu'on fait un 100 mètres !

On va le regarder de travers, ressentir quelque chose de pas bon, de négatif...

- C'est ce que vous envoyez à votre maison quand la saleté vous agace
- C'est ce que vous émettez à un meuble que vous n'aimez pas mais dont vous avez hérité ou bien que vous avez payé cher et que vous le gardez « car il m'a coûté cher ».

Mais ce meuble vous coûte encore plus cher en énergie aujourd'hui !

Quand on parle d'énergie, on parle d'énergie vitale ! Energie VI-TA-LE !  
De chi, de ki, de prana, de force, d'entrain...  
Quelque soit son nom, cette énergie est VI-TA-LE !



On est né pour grandir, s'épanouir, éclore, grandir, se réaliser....et on ne peut pas le faire sans énergie.

- Si votre maison vous prend de l'énergie.
- Si quelques objets vous prennent de l'énergie.
- Est-ce leur faute ?

Non non non ! Une maison n'a pas la capacité d'aller acheter un meuble, de se laver, d'aller acheter un robot culinaire, d'aller chercher des tableaux...

Non non non ! La maison ne peut pas faire cela et pourtant elle contient des choses qui ne vous conviennent pas.

Vous la jugez trop petite mais **vous** y avez introduit trop de choses.

Pourtant vous lui en voulez, vous soufflez, vous pestez, vous râlez....

- Est-ce juste d'envoyer cette énergie négative à votre maison ?
- Est-ce juste, sachant qu'elle n'a aucun pouvoir sur la façon dont vous la meublez, vous l'entretenez, vous la décorez, vous l'envahissez ?

Vous souhaitez que votre maison vous soutienne ? Vous souhaitez faire de votre maison une vraie source d'énergie ? Un lieu où vous pouvez vous reposer, vous ressourcer, vous sentir bien tout simplement ?

Ok, alors donnez-lui cette possibilité, elle ne demande que ça car c'est sa raison d'être et vous gâchez tout, vous gâchez votre bonne entente.

Vous avez fait de votre maison une reine, toujours apprêtée, agréable à regarder, toujours jolis, propre, bien habillée, bien décorée, bien équipée mais elle ne vous l'a pas demandé, c'est votre mental qui vous l'a demandé et vous l'avez écouté.

Vous êtes donc au service de votre mental et de votre maison !

Vous faites de votre mental votre maître et vous êtes le serviteur de votre maison !

Car votre mental dit :



- une télé incurvée (comme les « j'ai tout en premier »)
- une barre de son Boze (comme les « j'appartiens à la communauté Boze », j'ai la classe)
- une fontaine zen (car je suis une BB (Bourgeoise Bohème) et le développement personnel c'est vachement dans le coup)
- un bouddha (pour...bah je ne sais pas, ça fait bien non ?!)
- un canapé en cuir (ah oui, le cuir matière noble, j'ai les moyens)
- un robot ménager comme les grands chefs (c'est juste pour les mamans « dans le coup », équivaut à une voiture Cross Over pour les papas « dans le coup »)
- un frigo américain (comme les copines)



Voilà quand on écoute notre mental.

**Alors au même titre que nous devons lâcher notre bagage mental pour avancer dans le sens de notre vraie vie, nous devons alléger le poids de nos possessions car elles peuvent aussi nous bloquer dans le passé et dans nos peurs.**

**C'est ça vivre en paix chez soi.**

Dans l'aménagement de notre maison, cela se traduit par posséder uniquement des objets qui nourrissent notre âme et qui nous sont vraiment utiles.

C'est un pur art de vivre.

**Cela demande de se connecter à soi-même, de savoir qui l'on est.**

**Je répète : cela demande de se connecter à soi-même, à qui l'on est, à notre grand SOI, essence....appelez-le, ou plutôt appelez-vous comme vous voulez mais c'est bien à vous que vous devez vous connecter pour savoir ce qui vous est utile et ce qui nourrit votre âme.**



Par cette attitude, votre maison comportera uniquement des choses qui serviront votre âme.  
N'ayez pas peur de la (vous) délester de tout ce qui pourrait un jour servir.  
Un jour n'est pas Ce jour. Un jour n'existe pas. Un jour c'est aujourd'hui.

### Aujourd'hui quoi ?

- Aujourd'hui que voulez-vous ?
- Qu'aimez-vous ?
- De quoi avez-vous besoin ?
- **VOUS, VOUS, et seulement VOUS.**



Lorsque nous lâchons prise, que nous avons confiance en la vie, nous émettons une énergie positive, lumineuse, une énergie d'abondance et c'est cela qui nous permet de vivre en paix.

Garder des choses au cas où ou bien les assurer en cas d'hypothétique problème est le contraire de vivre en paix.  
Lâcher prise c'est désencombrer.

**Le zen dit : « En éliminant, vous posez au sol ce que vous transportiez »**

**Vous l'avez compris, lâcher prise c'est désencombrer. Lâcher ses peurs de manquer, sa peur d'être démodé, sa peur de perdre de l'argent, sa peur du vide...sa peur du vide...**

Le désencombrement aura des bienfaits immédiats :

**Sur vous** : Cela vous permet de retrouver votre énergie car vous y voyez plus clair. Visuellement, votre esprit est reposé. Vous maîtrisez votre espace, il est plus léger et par conséquent vous aussi.

**Sur l'énergie de la maison** : plus vous laissez d'espace libres, vides, plus vous permettez à l'énergie de la maison de circuler.  
Pensez feng shui, les secteurs...  
Si un secteur est encombré, vous connaîtrez des difficultés dans le domaine qui correspond.



Ne désencombrez pas pour faire plaisir à belle-maman ou pour épater les copines. Faites-le pour vous et votre famille.

## 2) Restez en connexion avec votre maison en l'entretenant (démarche différente du ménage)

L'entretien n'a rien à voir avec l'hygiénisme aseptisé que l'on voit dans les pubs.

L'entretien est avant tout une action spirituelle, il permet de garder un contact sain avec votre maison, d'améliorer notre qualité de vie.

**C'est donc une entreprise noble.**

Dans les temples zen, les bonzes passent beaucoup de temps à nettoyer. C'est pour eux un moyen d'avoir l'esprit frais.

De plus, votre maison, en tant que porteuse de votre âme et de vos projets est comme votre plus grande amie, celle en qui vous avez entièrement confiance, celle sur laquelle vous pouvez vous appuyer.

Vue sous cet angle, l'entretien de la maison n'est plus une affaire de ménage mais une communion avec elle.

L'entretien de votre maison a maintenant un sens :

**il permet d'entretenir ce contact sain avec elle  
et aucune activité n'est difficile lorsqu'elle a du sens.**

C'est une communion entre nous et nos objets.

Une maison bien entretenue participe discrètement et pourtant directement à la construction de la vie que l'on souhaite.

En ce qui me concerne, maintenant je prends soin de mon espace comme s'il s'agissait d'une très bonne amie. Je shampoine mon espace, je le parfume avec de l'huile essentielle, je le fais sourire.

Mon espace a une telle importance dans mon épanouissement, dans mon avancée que je le considère comme une personne à part entière.

Je respecte mon espace comme je respecte une personne qui me veut du bien parce qu'il m'aide beaucoup.

Alors je ne veux pas faire de la peine à mon espace, je veux qu'il se sente bien, je veux qu'il puisse respirer, je veux le faire sourire car mon espace est un de mes meilleurs amis.



Pourquoi est-ce qu'on se sent bien dans un espace clair, propre, ordonné et consciemment décoré ?

**Parce que mettre de l'ordre dans notre espace permet de mettre de l'ordre dans nos idées.**

Il y a un étonnant parallèle entre notre espace et nous, entre le nettoyage, le rangement de notre espace et l'apaisement que l'on ressent juste après.

Vous est-il déjà arrivé, lors d'une activité intellectuelle intense, de faire une pause pour tout d'un coup, machinalement hop hop hop vous mettre à ranger vite vite pendant 10 mns, ¼ d'heure ?

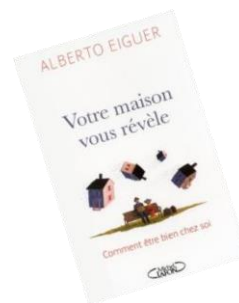
A ce sujet, Alberto Eiguer, un psychanalyste qui travaille depuis longtemps sur la question de la maison, ouvre une porte à ce sujet et nous fournit une explication intéressante.

Il explique qu'il existe un rapport entre l'ordre (l'action de faire de l'ordre, nettoyer) et le psychisme.

Faire de l'ordre est important car cette l'initiative met en marche un processus psychique : l'action du corps entraine l'activité psychique.

En résumé, mettre de l'ordre dehors permet de mettre de l'ordre dedans et psychiquement on n'a rien à faire, cela se fait tout seul, par la simple action d'ordonner notre espace.

On y voit plus clair chez nous et en nous.



### 3) Créez l'harmonie avec le feng shui

Le feng shui est une science complexe, une « Science-art » comme dit Agnès Dumanget, la consultante que j'ai choisie pour me transmettre ses compétences.

Outre les formes, les couleurs et les symboles, l'agencement des meubles est essentiel. Pour atteindre un agencement des meubles optimal, plusieurs critères sont à respecter : dates de naissance, position des portes et des fenêtres, fonctions de la pièce... nous pouvons donc en conclure qu'un agencement optimal se fait au cas par cas. Néanmoins, quelques principes généraux sont immédiatement applicables et faciles à mettre en place.

#### L'entrée feng shui

Dégagée, claire, accueillante (pas de chaussures, manteaux et blousons en vrac, poubelles...). Elle représente les 3 secondes de transition entre nos activités extérieures et notre vie privée. C'est un sas très important qui nous permet de nous introduire chez nous dans les meilleures conditions.

#### La cuisine feng shui

Pas de couteau ni de ciseaux exposés style « cuisine de grand restaurant », non et non car les objets tranchants affaiblissent le secteur feng shui où ils se trouvent.

#### Le salon feng shui

Disposez les canapés, fauteuils, poufs autour de la table basse (ovale, ronde ou aux angles adoucis). Dans la pratique du feng shui, les meubles saillants sont déconseillés car agressifs. Cette disposition invite à la communication, ce qui est tout le contraire de la télé qui règne en reine dans le salon.

#### La salle de bains

Aérez tous les jours afin de permettre à l'énergie de vibrer haut

#### Wc feng shui

Fermez toujours l'abattant des WC. Et la porte aussi temps que nous y sommes ! Toujours, toujours, toujours sinon vous risquez des fuites énergétiques par les canalisations, ce qui affaiblit aussi le secteur dans lequel se trouvent les toilettes.

#### La chambre feng shui

Le sujet qui fâche : jetez immédiatement le miroir qui reflète votre lit, qu'il soit collé au placard ou pas, jetez le !  
Non je plaisante, ne le jetez pas, mais couvrez-le chaque soir.



## Attention, l'élimination du désordre est indissociable de toute pratique feng shui

Avant de terminer, je souhaite faire passer un message important, celui pour lequel je suis là :

J'ai choisi de mettre mon espace au service des mes aspirations et de ma féminité car je veux du temps pour vivre, pour m'éclater, me reposer, me mettre à la médiation (je ne suis pas assidue et pourtant j'aimerais tellement !), un espace où j'aime travailler, préparer mes réunions, où j'aime rêver..

Revendiquer que je suis une fée du logis et en être fière ne m'intéresse pas.

Clamer haut et fort que je suis maniaque et que je ne supporte pas le désordre ne m'intéresse pas.

Parce que d'une part je ne suis pas maniaque du tout et surtout parce que ma maison n'est pas une vitrine de mode.

Si ma maison et mon espace de travail sont clairs, ordonnés et peu encombrés, c'est uniquement pour me rendre service et me soutenir dans mes aspirations. Le reste n'a aucune importance.

**Tout le monde a le droit de se sentir bien dans son espace.**

**Nous avons toutes le droit de nous sentir bien, sans justifier quoi que ce soit.**

**Le droit de créer un espace où nous nous sentons bien, qui nous laisse du temps pour notre vie de femme.**

Nous avons toutes ce droit et si nous aimons vraiment ceux avec qui nous vivons, nous devons être heureuses dans notre espace de vie car nous allons rayonner de bonheur ces personnes seront les 1ères à bénéficier de notre belle énergie. C'est ça l'amour, non ?!

Nous devons le faire par amour pour nous, par amour pour ceux qui partagent notre vie.

Nous devez le faire car vivre dans notre espace de vie idéal, l'espace qui nous soutient, nous veut du bien et bien nous rend plus heureux au quotidien.

Et quand on est plus heureux, nous rayonnons et notre entourage est plus heureux, et cela se propage dans l'entourage de votre entourage et ainsi de suite.

Nous créons une chaîne vertueuse, nous contaminons ceux qui nous côtoient.  
Nous avons tous ce droit,

- Quelle que soit notre situation, que nous travaillions à l'extérieur ou que nous soyons femme (ou homme) au foyer,
- Quel que soit notre âge, Que nous soyons un homme ou une femme,
- Locataire ou propriétaire.

## Je vous demande encore quelques minutes

Repensez à notre vélo de tout-à-l'heure. Je vous invite à regarder votre espace de vie comme un vélo.

Notre espace a différentes fonctions : il nous abrite, on s'y repose, on prend nos repas, on discute, on fait des projets...bref, quelque soit le temps que l'on y passe on y vit des choses.

Tout comme un vélo, notre espace de vie, s'il est bien équipé et entretenu nous soutient et nous fait avancer... comme un vélo.

Par contre si on équipe notre vélo de rétroviseur, d'un porte bagage arrière et d'un panier à l'avant mais qu'on n'a pas besoin, notre vélo sera plus lourd, plus encombrant et inconfortable par rapport à nos réels besoins, par rapport à ce qu'on lui demande !

Si vous équipez votre vélo en fonction de vos activités et de vos besoins, il vous conduira où vous voulez dans les meilleures conditions.

### Pour votre espace de vie c'est pareil :

- De quoi avez-vous besoin ?
- A quel confort aspirez-vous ?
- Quels sont vos goûts ?

Mettez votre espace à votre disposition, à votre service en éliminant le surplus, la saleté et tous les objets qui vont à l'encontre de votre épanouissement personnel.

Entretenez votre espace et tel votre vélo votre espace vous fera avancer et non plus stagner.

Gardez à l'esprit qu'il est la base, que votre espace est le socle, la fondation de notre épanouissement.

Merci Mr Dilts.

Je vous souhaite un nouveau départ plein de pep's, de bonne humeur et de...tout ce que vous désirez.  
Quand nous allons mieux, tout le monde autour de nous va mieux.  
Alors à nous, à eux, au monde...

Julia.

Me contacter ? Super simple :

Julia Rogozarski :

Par mail : [julia.fengshui@gmail.com](mailto:julia.fengshui@gmail.com) ou via mon site [www.simplementessentiel.com](http://www.simplementessentiel.com), page contact

Pour plus d'informations sur :

- Ma réunion d'informations
- La conférence « Libérez le pouvoir de votre maison pour mieux vivre, enfin ! »
- L'atelier de mise en pratique « Home coaching, créez votre espace de vie idéal »
- Le café Feng shui

Rendez vous sur mon site [www.simplementessentiel.com](http://www.simplementessentiel.com)

Ou sur mon blog <http://ausoleilentutu.com>

### A lire, très important

Le simple fait de lire cet e book vous donne le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez, que ce soit sur votre blog ou votre site, ou en le diffusant dans vos listes de contacts. Je vous demande simplement d'avoir la gentillesse de me citer en tant qu'auteur ainsi que mon site web, en utilisant la mention suivante :

Julia Rogozarski – Consultante feng shui. [www.simplementessentiel.com](http://www.simplementessentiel.com)