

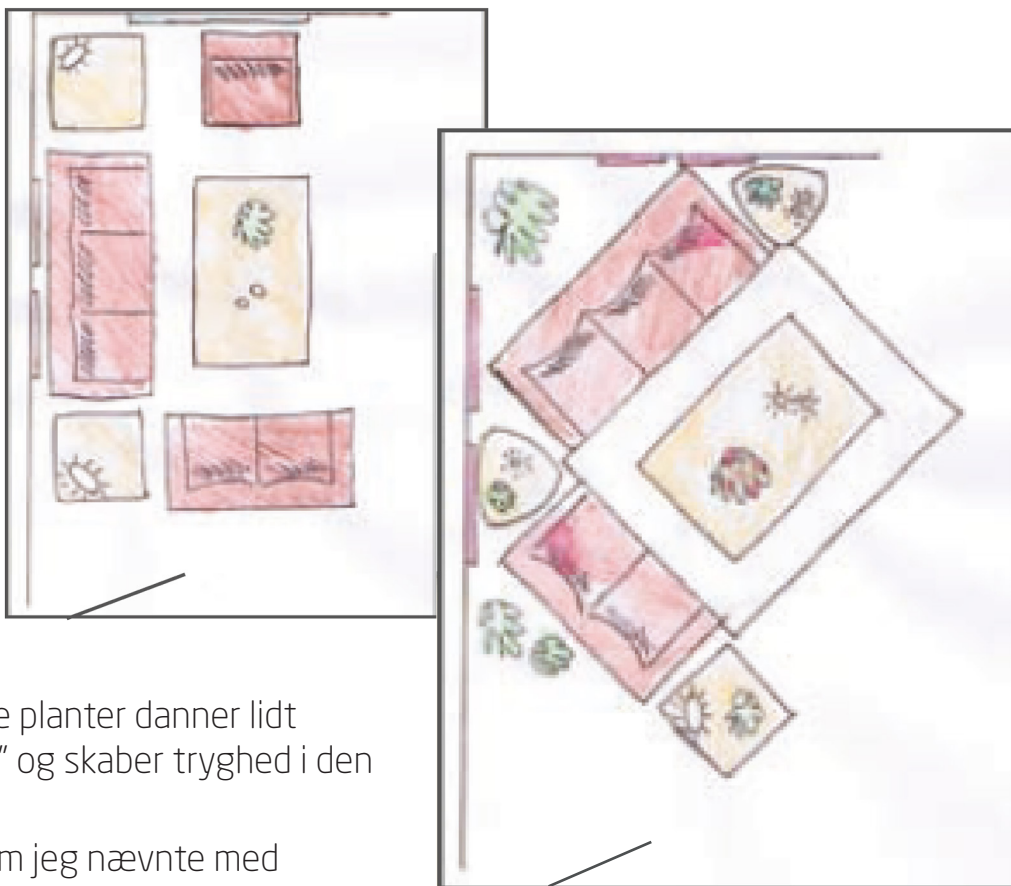
Skal du hygge dig på motorvejen?

Når man skal hygge sig og slappe af - måske koncentrere sig - er det ikke rart at opholde sig i en motorvejsenergi. Her er der altid aktivitet og aldrig den fornødne ro til at slappe af.

Hvis du vidste hvor mange mennesker jeg i tidens løb har hjulpet med at få sat ord på hvad der sker, når de ikke er i stand til at slappe af i deres stue. Og hvor lettede de bliver over at det "bare var det" der skulle til. Det er altså vigtig viden og derfor er jeg simpelthen SÅ glad for at du er med her. Jeg ved at det vil gøre en forskel for dig.

Også parret jeg fortalte om i starten blev glade for at få fjernet deres sofagruppe fra motorvejen. Det sparrede dem for en helt ny sofa. Og mange frustrationer over ikke at kunne sige hvad der var galt.

Her kan du se hvordan det så ud i deres stue før og efter. Ved at dreje sofaerne så man ikke sidder med ryggen lige mod der hvor motorvejen kommer fra, blødes det lidt op.



De grønne planter danner lidt "bagvæg" og skaber tryghed i den lille sofa.

Det er, som jeg nævnte med placering på restauranten, mere trygt at sidde så man kan overskue hvem der kommer imod en.

Gør det så godt du kan

Måske kan du ikke få alle "sofa-pladser" til at vende mod døren og være udenfor motorvejen, men lav så mange gode pladser du kan. Har du en 3+2 pers. sofa og den ene er nødt til at stå med ryggen til døren, så vælg 2'eren til det. Det giver flest gode pladser. Din favoritplads vil sikkert være der, hvor du har det totale overblik.

Du kan også tænke over, hvor mange personer I er i stuen, køkkenet m.v. i hverdagen. Måske I kun er 3 eller 4, så er det fint med det antal "gode" pladser, hvis det er det der kan lade sig gøre. Det er vigtigst at du indretter dig efter hverdagen.

I eksemplet ovenfor er det heller ikke 100% optimalt, men det er så godt som det kan blive ud fra forholdene. Når der er flere døre er der også nogle gangbaner man er nødt til at tage hensyn til. De kan jo ikke bare spærres af.

Brug motorvejen optimalt

Pladsen hvor motorvejen er, er ikke ubrugelig. Slet ikke. Den er bare mere optimalt til noget end til andet.

I mindre rum, som f.eks. værelser, er døren ofte i den ene ende af rummet. Rigtig fint, for så er der flest mulig trykke kvadratmeter.

Pladsen lige frem for døren er ikke god til f.eks. en seng, men den er fremragende til at sætte en reol op ad, montere et skab, eller hænge et tv på. Måske du har nogle værelser hvor skabet allerede står der. Eller det er der hvor du har sat reolen eller skænken?

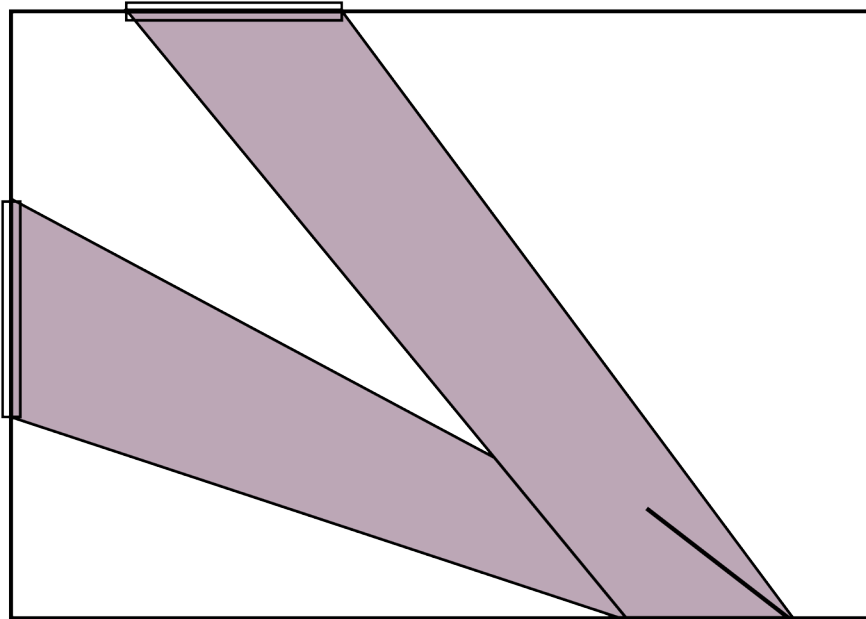
Det er jeg sikker på at du har gjort fordi du følte, at det var sådan du udnyttede pladsen bedst. Du fulgte dit instinkt. Og hvis du har haft en sofa, en seng eller andet til at stå der, så har det nok aldrig helt fungeret.

Sofaer, lænestole og senge bør ikke stå på motorvejen. Det gør de ikke fordi, du skal slappe af når du er her. Har du derimod et spisebord, kan du godt placere det på motorvejen. Det er ikke 100% optimalt, men det kan lade sig gøre, og fungere fint. Grunden til at det er, at når vi spiser er vi aktivt igang med noget. Fokus er rettet mod bordet, det der er herpå og samtalen over bordet. Dermed kan vi bedre kapere en høj energi end når vi vil slappe af og koble fra.



Landevejsenergi

Efter den lidt hårde og aktive Motorvejsenergi, skal du lære om Landevejsenergien. Den løber i rummene på en lidt anden måde.



Fra "hoveddøren" i rummet og mod vinduerne i et rum er der det vi kalder landevejsenergien.

Den er blødere, bøjer af og er mere rund. Lidt ligesom en landevej der snor sig og kører op og ned.

Landevejs-energien er den, der kommer rundt i hele rummet og får det til at virke levende. Når jeg siger den går mod vinduerne i et rum, så er det fordi vi tiltrækkes af lyset, når vi står i døren. Den flytter sig alt efter hvad der fanger opmærksomhed. Det kan også være en farve, typisk de rødlige og orange farver, et billede, et smukt møbel eller andet som øjet ikke kan undgå at lægge mærke til, og som tiltrækker opmærksomheden.

En rigtig landevej

Kan du mærke energien her?

Rolig, men alligevel i gang.

Oplevelsesgenet pirres i et behageligt tempo.

En let og blid energi. Hyggelig og rar at være i.



For at give dig et billede af hvordan landevejene løber i boligen, får du lige en lille øvelse mere.

Øvelse 2

Tegn landeveje ind på plantegningen
(kan godt være den du tegnede motorveje ind på)
Ellers kan du printe en helt ren en [her](#)

Løsning

Print eller se løsningen [her](#)
Du finder også forklaringerne til løsningen [her](#).

Begge dele findes i dit hjem

I dit hjem er der både motorveje og landeveje. Ligesom i verden udenfor. Du har brug for begge dele, for de giver dig begge noget godt. Det vigtige for dig er at bruge dem med bevidsthed. Tænke over hvornår du har brug for den aktive motorvejsenergi og hvornår den rolige landevejsenergi vil gøre dig godt. Det er første step på din vej mod at placere din møbler optimalt.

Tiltrækkes du?

Hvordan du er som menneske, betyder også noget for hvordan du har det med at være i henholdsvis motorvejsenergien og landevejsenergien. Hvis du af natur er lidt stille, tiltrækkes du måske af den rolige energi. Modsat, hvis der er gang i dig hele tiden, næres du måske af den aktive energi. Det forstærker det, du indeholder i forvejen. Til tider kan det være givtigt, men det kan også være fremmende at bruge energierne aktivt.

På et tidspunkt havde jeg en kunde som arbejdede med børn som havde indlæringsvanskeligheder. Når de kom i en gruppe på 3-4 børn, skulle de sidde sammen om et ovalt bord. Udfordringen for hende var, at børnene havde svært ved at koncentrere sig, og jeg kunne godt se hvorfor.

Børnene sad alle med ryggen mere eller mindre til døren og underviseren havde hapsat den gode plads. Med væggen i ryggen og total overblik. Hun skulle selvfølgelig også have overblikket, men den manglende koncentration hos børnene forstyrrede

undervisningen. Vi fik en god snak om motor-og landeveje og fik fundet en løsning der kom både hende og børnene til gode. Til en start byttede hun og børnene bare plads, og det gjorde en kæmpe forskel.

Jeg har også talt med andre undervisere om at prøve at "løfte" en meget stille elev ved at placere vedkommende på en motorvej. Selvfølgelig skal man være opmærksom på, om vedkommende bliver stresset og ukoncentreret af det. Det kan nemlig godt ske. Dog har jeg kun fået positive tilbagemeldinger, når det er blevet prøvet af.

Ligeså kan man også flytte en overaktiv elev til et område med landevejsenergi. Det kan gøre underværker, da vedkommende får meget mere ro fra omgivelserne, som kan være med til at dæmpe den indre aktivitet. Ofte har jeg set at de udfordrede elever bliver sat i "dørrækken" (altså midt på motorvejen) og endda enkelte gange med ryggen mod døren. Ikke optimalt, og det giver sikkert også mening for dig efter dette kursus.

Indretning af dit hjemmekontor

Når du indretter dig derhjemme kan du også tage med i overvejelserne hvor meget de enkelte pladser vil blive brugt. For eksempel på et hjemmekontor. Er pladsen trang, kan det være at du ønsker dig at have en sovesofa på det værelse der skal være kontor. Det får måske skrivebordet til at stå mindre optimalt, altså midt på motorvejen.

Ligesom på billedet her:



Hvis du kun bruger dit skrivebord ganske lidt, kan det være at det er fint nok for dig med den placering. I forhold til at kunne få plads til en sovesofa, og være sikker på at gæsterne vil sove formidabelt i et mere roligt område af værelset, vinder du jo her.

Er du derimod en af dem, der af og til arbejder mange timer ved dit hjemmekontor, hvad enten det er arbejds- eller fritidsrelateret, så fortjener du, at have en optimal placering. En placering med siden eller ryggen til døren ikke være god for din effektivitet og koncentration.



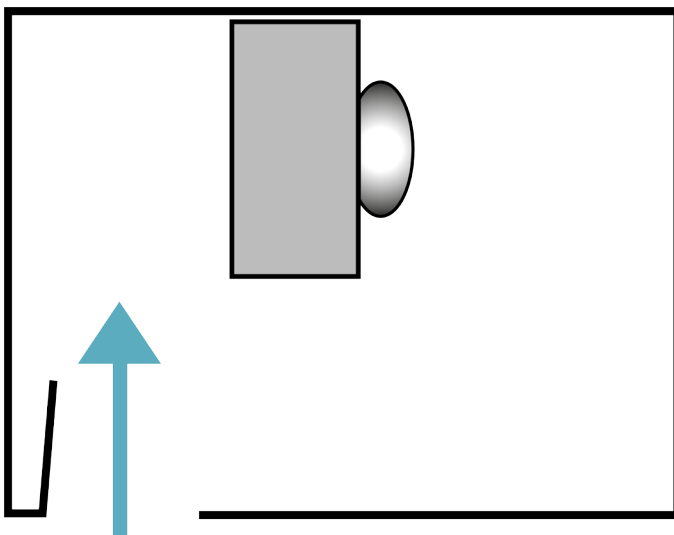
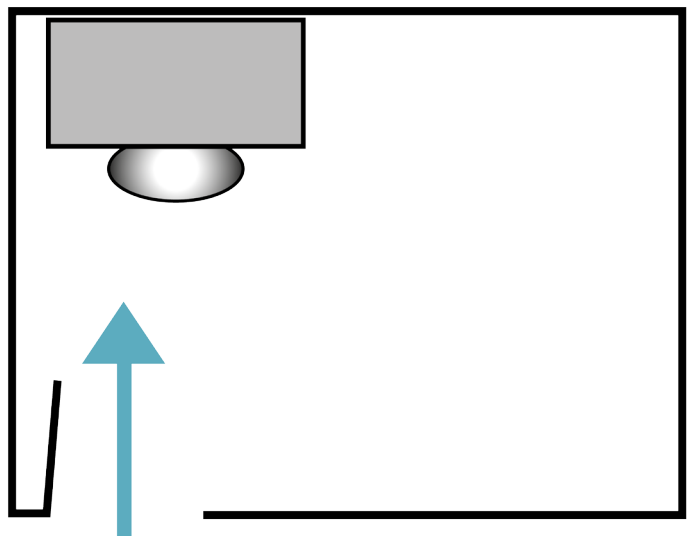
Hver situation, hvert rum og hvert hjem, vil være forskellig og med forskellige behov. Derfor er det vigtigt ikke kun at "holde sig til reglerne" men også se på det reelle behov for rummets brug. Der skal være mening med det hele, så bliver du mest glad for det i sidste ende.

Børneværelse

Vil du gerne have at dine børn skal kunne koncentrere sig optimalt når de sidder ved deres skrivebord og læser lektier, er det alletiders at tænke både børnenes sind ind, når skrivebordet skal placeres.

Når barnet sidder med ryggen til døren, og nærmest bliver kørt ned bagfra, er det svært at koncentrere sig.

Det er ikke optimalt. Det kan resultere i at det slet ikke har lyst til at sidde her, og at området aldrig bliver brugt.



Når barnet sidder med front mod døren er der et godt overblik over hvem der kommer ind. Hvis ikke barnet stresses over den høje energi, kan denne placering være givende.

For at finde ud af hvor skrivebordet står bedst er det en god idé og mærke efter hvad der føles rigtigt. Er det et barn der ikke sætter ord på, kan en god indikator være, om de bruger tid her.

Husk: Hvis der står en computer der vil de altid være der, ligemeget om de kan li' det eller ej. Det tæller ikke med ;-)

Øvelse 3

Prøv at tegne motorveje på din egen plantegning.

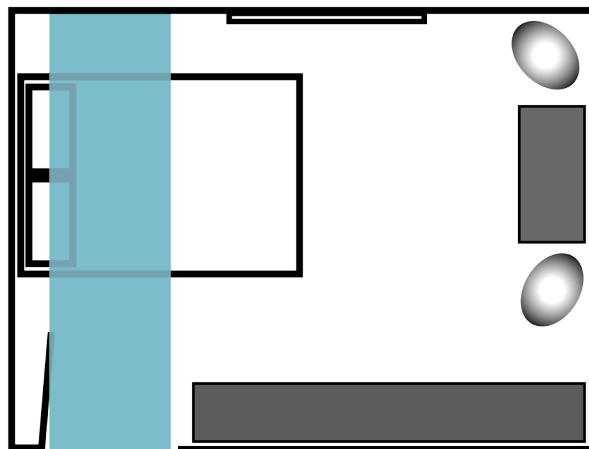
- - Har du nogle "bløde møbler" der står på motorvejen?
- - Eller har du haft nogle "bløde møbler" der har stået der, men hvor du har flyttet dem igen?
- - Har du nogle møbler du med fordel kan flytte?

Sov Godt

Også i soveværelset har det betydning hvordan du placerer dine møbler. Og specielt din seng. Som du nok har gættet, så er det ikke optimalt at sove i motorvejsenergien. Tværtimod. Du kan ikke se det, men jeg trækker igen på smilebåndet over de mange mennesker jeg har hjulpet til en bedre søvn, ved at gøre dem bevidste om motorvejsenergien i deres soveværelse.

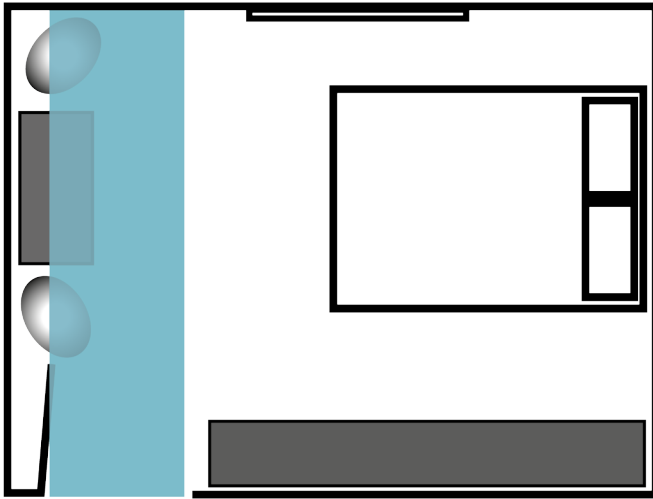
Når sengen er placeret således, at du nærmest bliver "skåret over" af den aktive motorvejsenergi, bliver du forhindret i at nå den dybe søvn. Området du ligger i er så aktivt, at du ikke kan finde ro.

Ydermere, kan du risikere at få ondt i det område som bliver "skåret over". I dette tilfælde nakke og skulder.



Hos mange kunder har jeg nævnt dette med de fysiske gener når jeg gennemgår huset, men det afviser de ofte. I starten.

Jeg har endnu ikke oplevet at de ikke har indrømmet det inden jeg er gået. Når de nu tænker rigtigt efter, så er smerterne i knæet faktisk kommet efter de flyttede hertil, eller siden de vendte sengen. Det er så skønt at kunne hjælpe til en bedre søvn ved forholdsvis små midler.



Her er sengen placeret i den rolige del af rummet. Der er udsyn mod døren, hvilket også giver en tryghed.

Det ville ikke være samme oplevelse hvis sengen stod med hovedenden op ad væggen med døren. Overblikket vil mangle her.

Selvom du sover, så føles det trygt at have overblikket. Rent instinktivt. Mange spørger om det ikke er

ligemeget hvis døren er lukket når man sover, og her kan jeg kun svare: nej. Du ligger stadig med "blottet flanke" selvom døren er lukket. Din krop vil være i en slags forsvarsposition, og du vil ikke være i stand til at få den dybe søvn.

Det er ikke altid det kan lade sig gøre at flytte sengen ud af motorvejsenergien. Enten fordi rummet er for lille, skabene ikke kan flyttes eller noget helt tredje. Jeg vægter den gode nattesøvn meget højt, da jeg ved hvor meget det betyder for den "daglige drift" at man er veludhvilet og frisk.

Prøv at være kreativ i forhold til hvordan du sætter din seng. Kan den stå op i et hjørne? Måske drejes lidt? Måske kommer det ikke til at se ud som på billederne i boligbladene med et sengebord på hver side, men hvis du får den gode søvn, vil jeg mene at det er mere værd. Og hvis du er lidt kreativ, så er jeg sikker på at du får et smukt soveværelse alligevel.

Har du lyst til at få mere inspiration til at indrette dit soveværelse så har jeg skrevet en indretningsguide til soveværelser der hedder *Sov Godt* hvor jeg har samlet alle mine erfaringer med soveværelser. Du kan købe den her: *Sov Godt - indretningsguide til soveværelser*.

Hvis du bliver skåret over på langs

Billedet tidligere viser at du bliver skåret tværs over. Din seng kan også stå sådan, at den bliver skåret over på langs. Hvis du skal vælge, er den sidste den bedste. Af to onder. Det handler om, at hvis du bliver skåret som først beskrevet, brydes dine me-

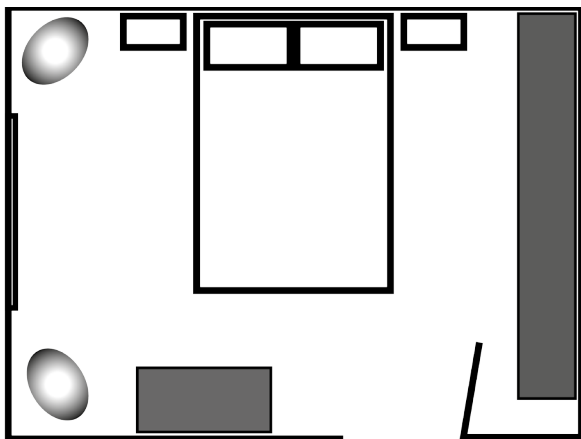
ridianbaner og skaber også på den måde uro i kroppen. Sker det på langs, flyder det mere med dine baner. Det kan godt lyde lidt langhåret, men der er altså hold i det.

Historie fra det virkelige liv

Jeg var på besøg hos nogle kunder, hvor snakken også faldt på sengen og motorvejsenergien. Kvinden sagde, at i de 1½ år de havde boet i det nye hus, havde hun ikke sovet en hel nat igennem. Det havde hun aldrig haft problemer med før. Hun havde også haft ondt i hele den venstre side, det var også noget nyt. Manden mærkede ingenting.

Hvor tror du kvindens plads i sengen var?

Rigtig gættet, hun lå i motorvejsenergien. Igen var den gode snak og begrundelser grundlag for en forandring.



Manden mente dog ikke at han ville flytte de sengeborde der var skruet ind i væggen for at flytte sengen, så han foreslog at de byttede plads.

Det gjorde de så, men jeg insisterede på at han mærkede efter om han fik nogle skavanker, for så skulle han foretage den lille "operation" og få flyttet seng og sengeborde.

3-4 dage efter taler jeg med kvinden i telefonen. Hun er så glad, for natten efter mit besøg sov hun igennem HELE natten for første gang. Og hun mærkede heller ikke hendes smerter i venstre side længere.

Og da jeg spurgte til manden...der grinede hun lidt. De havde jo byttet side, og han mente ikke han mærkede nogen forskel. Det gjorde hun dog, da manden trillede ind mod midten af sengen til hende.

Ren win-win.

Helt ubevidst prøvede han at komme væk fra motorvejsenergien, men når det blev til den gode side, blander jeg mig ikke mere.

