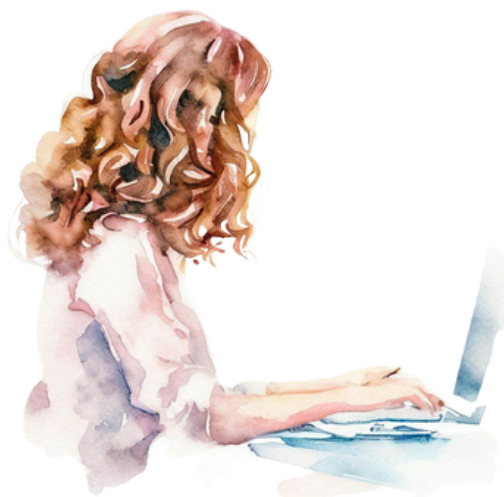


# *Harmonie chez soi, vitalité en soi*

**Le guide de démarrage rapide !**



**Une checklist par chapitre pour vous  
mettre en action avec facilité et fluidité**



**Copyright © 2023, Aude CHARREAU**

Ce document est fourni en tant que bonus accompagnant le livre  
"Harmonie chez Soi, Vitalité en Soi". Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite,  
distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen  
que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres  
méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation  
préalable écrite de l'auteure.

[contact@audaladeco.fr](mailto:contact@audaladeco.fr)

# Chapitre 1 - Les principes fondamentaux

## Résumé du chapitre

Le Feng Shui peut être comparé à un acupuncteur de l'habitat. L'agencement et l'harmonisation de notre espace de vie a des effets profonds sur notre bien-être physique et émotionnel, tout comme une aiguille d'acupuncture peut équilibrer l'énergie dans notre corps.

Le Chi, c'est le souffle vital présent en toutes choses. C'est l'énergie qui imprègne tout notre environnement et qui donne vie à notre habitat. Quand il circule librement et harmonieusement, il impacte positivement notre santé et notre bien-être.

Le Yin et le Yang représentent les deux forces, opposées, et complémentaires, du Chi de l'univers. La recherche de l'équilibre entre le Yin et le Yang est une quête essentielle pour la santé et l'harmonie.

Les cinq éléments chinois - bois, feu, terre, métal et eau - possèdent des caractéristiques propres et peuvent même être reliés à certaines parties du corps. L'équilibre entre eux est crucial pour maintenir un flux de Chi harmonieux dans notre intérieur que ce soit en soi ou chez soi.

## Checklist

- Repérez les zones encombrées et en désordre. Planifiez leur rangement.
- Repérez les sha chi (coins, angles, fruits gâtés, plantes malades...) et voyez si vous pouvez facilement les éliminer.
- Identifiez les zones puis les meubles yin et yang de votre habitat. Vérifiez si l'équilibre est respecté.
- Observez vos objets déco d'un oeil nouveau : à quel élément du wu xing appartient ce vase ? cette table ? ce rideau ?
- Évaluez votre éclairage : la lumière stimule le Chi. Assurez-vous que votre maison est bien éclairée, ni trop sombre (excès de Yin) ni trop vive (excès de Yang).

# Chapitre 2 - L'art de la santé par l'habitat

## Résumé du chapitre

Avec la boussole, l'outil indispensable en Feng Shui est le Bagua. Grâce à l'orientation cardinale, il permet de déterminer les zones énergétiques de notre environnement. Chaque zone du Bagua est liée à un trigramme et peut également être associée à un aspect spécifique de notre vie, comme la santé, la prospérité ou les relations.

On harmonise les zones liées à la santé grâce à la connaissance des 5 éléments chinois. Nous avons évoqué 3 zones : l'Est, le centre, et la zone personnalisée déterminée grâce au Ming Gua.

Il est important d'éliminer les influences négatives, telles que les ondes électromagnétiques, le désordre et la poussière, qui peuvent perturber l'énergie de nos espaces de vie.

La qualité de l'air de nos intérieurs a une influence considérable sur notre bien-être. Certains bons réflexes sont à adopter pour limiter au maximum la pollution intérieure : aérer tous les jours, privilégier les meubles et les revêtements en matières naturelles, utiliser des plantes dépolluantes, fabriquer des nettoyeurs ménagers maison...

## Checklist

- A l'aide d'une boussole, prenez l'orientation précise de votre maison.
- Imprimez le Bagua de la page X et placez-le au centre de votre maison pour la découper en 8 secteurs.
- Repérez les zones Santé : Centre, Est et zones personnalisées (Chiffre Kua).  
Commencer à harmoniser ces secteurs selon les conseils donnés dans le livre.
- Aérez les pièces, chaque matin et chaque soir, pendant 5 à 10 minutes.
- Offrez-vous une belle plante d'intérieur dépolluante.

# Chapitre 3 - La chambre, havre de repos

## Résumé du chapitre

La chambre à coucher est un espace essentiel. Elle représente votre intimité, votre repos et influence grandement votre énergie vitale.

L'agencement de votre chambre doit favoriser une circulation harmonieuse du "Chi". Le lit doit être positionné de manière à vous permettre de voir la porte, sans être directement en face.

Le lit doit être orienté de préférence selon vos directions Fu Wei ou Tian Yi. Elles sont déterminées grâce à votre chiffre Kua.

Le choix des couleurs doit être fait en respectant les éléments devant nourrir la zone du Bagua. Privilégiez des couleurs douces pour respecter le caractère Yin de la chambre.

On peut mettre des miroirs et des plantes vertes dans la chambre, en respectant certaines règles. L'aquarium n'y a pas sa place.

## Checklist

- Vérifiez que les lits sont bien positionnés par rapport aux portes et fenêtres, et qu'ils favorisent les directions Fu Wei ou Tian Yi des dormeurs.
- Évaluez la couleur actuelle de votre chambre. Nourrit-elle l'élément de la zone ?  
Si non, envisagez de repeindre ou de réaménager avec la couleur adéquate.
- Vérifiez également la douceur et le caractère Yin de la chambre : pas de télévision, d'ordinateur, d'appareil de musculation, d'aquarium ...
- Faites un effort pour réduire l'encombrement et maintenir la chambre bien rangée.
- Vérifiez le positionnement des miroirs de la chambre : ils ne doivent pas refléter le lit.

# Chapitre 4 - La cuisine, espace de convivialité

## Résumé du chapitre

Chaque aliment que nous consommons porte en lui une symbolique profonde qui dépasse sa valeur nutritive. L'intention avec laquelle nous préparons nos repas influe leur qualité énergétique.

Une cuisine bien organisée favorise non seulement l'efficacité et la facilité de cuisson, mais elle crée également un environnement apaisant et nourrissant qui agit positivement sur notre bien-être.

La cuisinière, l'évier et le réfrigérateur représentent les éléments du feu et de l'eau. Eviter de les placer côte à côte ou face à face pour prévenir un conflit énergétique.

Garder l'espace de travail propre et dégagé. Les surfaces doivent être impeccables et accessibles, les ustensiles de cuisine bien rangés et les aliments stockés de manière ordonnée.

Les couleurs et les matériaux à choisir pour la cuisine sont dans un premier temps guidés par la pose du Bagua. On peut également y ajouter la psychologie des couleurs. Dans tous les cas, le choix des couleurs, des matériaux et des textures doit refléter vos goûts personnels et votre style de vie.

Le canapé est la pièce maîtresse du séjour. Dans l'idéal, placez-le dans la pièce de telle sorte qu'une fois assis, vous receviez l'énergie liée à l'une de vos orientations favorables.

## Checklist

- Si nécessaire, réaménagez vos ustensiles et équipements de cuisine pour optimiser l'efficacité et la fluidité des mouvements.
- Assurez-vous que la cuisinière et l'évier sont distants d'au moins 60cm. Si ce n'est pas le cas, placer une planche de bois sur la plaque de cuisson.
- Évaluez la couleur actuelle de votre cuisine. Nourrit-elle l'élément de la zone ?  
Si non, envisagez de repeindre ou de réaménager avec la couleur adéquate.
- Cuisinez avec amour et intention positive.
- Vérifiez la bonne circulation du Chi dans votre séjour. Réduisez l'encombrement, et rangez régulièrement.

# Chapitre 5 - Les espaces extérieurs

## Résumé du chapitre

Notre besoin inné de connexion avec la nature reste fondamental pour notre bien-être physique, mental et émotionnel. C'est ce qu'on appelle la biophilie.

L'air frais joue un rôle essentiel pour notre santé : il permet de renforcer l'efficacité globale du système respiratoire, il renforce notre immunité et aide à éliminer les toxines du corps.

Nos espaces extérieurs peuvent devenir des havres de santé et de bien-être, où le soleil, l'air frais, la verdure et l'énergie positive du Chi travaillent ensemble pour nourrir notre corps, notre esprit et notre âme.

En Feng Shui, la connexion entre l'intérieur et l'extérieur de nos habitations joue un rôle crucial dans le flux du Chi. Ces deux espaces ne sont pas distincts mais s'entremêlent et interagissent constamment.

La porte d'entrée de la maison est la "bouche du Chi", par laquelle l'énergie vitale pénètre dans vos espaces de vie. Elle joue un rôle crucial dans la qualité et la quantité d'énergie qui entre chez vous.

On peut aménager le jardin ou l'espace extérieur en harmonie avec les principes du Feng Shui. Cela signifie créer un équilibre entre les différents éléments naturels, puis organiser ces éléments de manière à respecter les zones du Bagua.

La création d'un oasis de sérénité, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, vous permet de disposer d'un espace où vous invitez le Chi positif à circuler librement autour de vous et en vous, favorisant la santé, le bien-être et l'harmonie à la fois à l'intérieur et à l'extérieur.

## Checklist

- Assurez-vous que votre porte d'entrée est bien entretenue, propre et dégagée.
- Examinez comment l'énergie circule entre l'intérieur et l'extérieur de votre maison.  
Y a-t-il des obstacles qui bloquent le flux du Chi ? Si oui, ôtez-les.
- Prenez votre agenda et planifiez des moments réguliers pour marcher en pleine nature.
- Créez un espace de détente dans votre jardin ou sur votre balcon.
- Equilibrer les cinq éléments selon les zones définies par le Bagua.

# Chapitre 6 - Équilibre émotionnel

## Résumé du chapitre

La Trinité Cosmique est constituée de trois éléments : la Terre, l'Homme et le Ciel. En Feng Shui, il est essentiel de maintenir un équilibre harmonieux entre ces trois forces pour favoriser le flux positif de l'énergie, et apporter prospérité, santé et bonheur.

Comme le BaZi donne un aperçu détaillé du destin d'une personne, de ses forces et de ses faiblesses, il permet une meilleure compréhension de soi, ce qui est une base essentielle pour l'équilibre émotionnel.

Nos émotions sont une sorte de boussole intérieure, nous orientant vers ce qui est important pour nous, influençant nos décisions et façonnant notre interaction avec le monde qui nous entoure.

C'est précisément à cause de ces liens étroits et interdépendants entre le corps et l'esprit que l'équilibre émotionnel est d'une importance cruciale pour la santé. Les émotions déséquilibrées peuvent conduire à une variété de problèmes de santé, à la fois physiques et mentaux.

Chaque zone du Bagua est liée à un certain type de Chi, et par extension, à un ensemble particulier d'émotions. Si on ajoute les 8 aspirations de vie, l'espace peut être harmonisé de façon à favoriser les émotions positives et équilibrées, et adaptées à chacun des domaines de vie.

Un environnement harmonisé génère un Chi qui favorise la santé, la prospérité et le bonheur. Mais les pensées positives émettent également des vibrations qui augmentent la qualité du Chi ! Vous ne pouvez pas passer outre vos préférences personnelles quand vous appliquez les principes du Feng Shui.

## Checklist

- Après la chambre et la cuisine, assurez-vous que chaque zone est harmonisée (matière et couleurs).
- En fonction de vos aspirations personnelles, ajustez l'énergie de votre espace pour favoriser des émotions positives dans chaque domaine de vie concerné.
- Cultivez un état d'esprit positif et optimiste. Souvenez-vous que vos pensées influencent la qualité de votre énergie et donc du Chi qui vous entoure.
- Ajoutez des éléments décoratifs ou des symboles qui favorisent la santé.
- Assurez-vous que votre espace de vie est propre et ordonné.

# Chapitre 7 - Le Dév. perso., outil bien-être

## Résumé du chapitre

Le développement personnel est de plus en plus reconnu comme une dimension importante de notre bien-être et de notre santé globale.

Le Feng Shui peut être utilisé comme une précieuse rampe de lancement dans ce processus d'épanouissement.

L'harmonisation de l'espace de vie est un processus continu. Au fur et à mesure que vous grandissez et évoluez, vos objectifs et aspirations peuvent changer, et votre espace doit refléter ces changements.

Le Bagua est vraiment un outil de Feng Shui puissant et polyvalent qui peut vous aider à aligner votre espace de vie avec vos objectifs de développement personnel, vous offrant un soutien énergétique pour votre parcours de croissance et d'épanouissement.

Pour vraiment appliquer le Feng Shui dans sa vie, il est nécessaire d'avoir une certaine conscience de soi : comprendre ses propres besoins, désirs, forces et faiblesses, identifier les domaines de sa vie qui ont besoin d'amélioration...

L'engagement dans le processus du Feng Shui est en lui-même un acte de croissance personnelle.

Le Feng Shui est au service du Vivant, il donne à votre habitat la vibration qui lui permettra de vous soutenir dans tous les aspects de votre vie. Elle en devient plus équilibrée, plus sereine et plus saine.

## Checklist

- Prenez le temps de réfléchir à vos aspirations actuelles pour aligner votre Feng Shui avec vos désirs personnels.
- Tenez un journal de vos modifications et notez comment chaque changement impacte votre bien-être. Faites des ajustements si nécessaires.
- Allouez du temps chaque semaine pour un temps d'introspection.
- Réparez ou jetez les objets cassés ou délabrés.
- Testez au moins une des techniques de relaxation, respiration ou de méditation proposé dans mon livre. Choisissez votre préférée et ne vous en passez plus !

# Mes ateliers en ligne

## Sectoriser son Habitat

Pour pouvoir vous mettre en action avec efficacité, il est nécessaire de sectoriser l'habitat, c'est à dire de placer le Bagua sur le plan, en fonction de l'orientation cardinale, pour découper ce dernier en secteurs.

Dans cet atelier pratique, vous apprendrez comment prendre l'orientation, placer le Bagua sur le plan, sectoriser en secteurs et déterminer le House Gua.

Lien : <https://audaladeco.podia.com/sectoriser-son-habitat>

## Exploiter son Chiffre Kua

Exploiter son chiffre Kua, c'est placer au mieux le lit, le bureau, le canapé, la cuisinière... en fonction de vos orientations favorables.

C'est aussi trouver les meilleures pièces de l'habitat pour atteindre vos objectifs de vie.

Exploitez la puissance de votre chiffre Kua pour créer l'harmonie dans votre vie !

Dans cet atelier pratique, vous apprendrez :

- les 3 cycles des éléments chinois
- la différence entre emplacement et direction
- comment calculer le chiffre Kua
- les caractéristiques de chaque chiffre Kua (y compris les directions favorables)
- quelle est la compatibilité des différents chiffres Kua entre eux
- ce qu'on appelle les 8 palais
- les 4 palais Yang
- les 4 palais Yin
- le détail des 8 palais pour chacun des 8 chiffres Kua
- comment concrètement placer le lit, le bureau, le canapé et la cuisinière

Lien : <https://audaladeco.podia.com/exploiter-son-chiffre-kua>

Les ateliers sont proposés sous format vidéo (pré-enregistrée).

Chacun dispose de QCM et d'exercices pratiques avec corrigés.

Le support de cours est fourni au format pdf.

# Vous avez pensé à me laisser un joli avis ?

Si vous avez trouvé de la joie et de l'inspiration à travers les pages de mon livre, j'aimerais vous inviter à partager cette expérience.

Comment ?

Tout simplement en prenant quelques instants pour déposer un avis sur Amazon.

Vos mots peuvent aider d'autres âmes curieuses à se plonger dans cette aventure, et me donner ainsi le bonheur d'éclairer encore plus de cœurs.

Chaque commentaire, chaque étoile est une petite étincelle qui ajoute à la lueur de ce livre dans le vaste univers d'Amazon. Vous ne laissez pas simplement une note ou un avis, vous semez une graine d'espoir pour quelqu'un qui est peut-être à la recherche d'une lecture comme celle-ci. Qui sait, votre recommandation pourrait être le déclic dont il a besoin.

Alors, du fond du cœur, merci pour votre bienveillance et votre générosité. Ensemble, rayonnons de belles énergies tout autour de nous !

Pour laisser un petit mot doux (ou grand !) :

- Direction la page produit de ce livre sur Amazon.fr.
- Cherchez le bouton "Ecrire un commentaire client" un peu plus bas.
- Offrez au livre un grand nombre d'étoiles et déposez vos gentilles impressions.
- C'est une petite action pour vous, mais un immense cadeau pour moi.

De tout cœur, merci pour votre bienveillance et votre temps.



