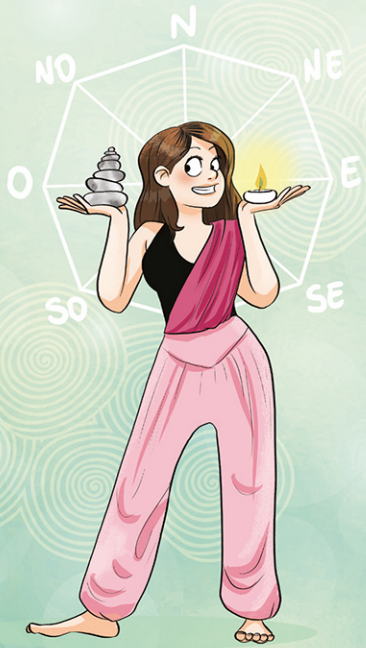
Mi coach ★ Bienestar ★

Alice Le Guiffant y Magdalena Musialek
Ilustraciones de Sophie Lambda

Mi programa FENG SHUI



10 días para sentirte en armonía

terapiasverdes

Título original: *Mon programme feng shui*
Editor original: Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois Cedex, France / Thônex (Geneve), Suisse
Traducción: Tabita Peralta

1.ª edición Febrero 2018

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © Éditions Jouvence, 2016
All Rights Reserved
© 2018 de la traducción *by* Tabita Peralta
© 2018 by Ediciones Urano, S.A.U.
Plaza de los Reyes Magos 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid
www.terapiasverdes.com

ISBN: 978-84-16972-31-9
E-ISBN: 978-84-17180-34-8

Depósito legal: B-27.722-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: UNIGRAF, S.L.
Avda. Cámara de la Industria 38 – 28938 Móstoles (Madrid)

Impreso en España – *Printed in Spain*

ÍNDICE

¡Bienvenida! 7
Pequeña historia del Feng Shui 9

1.er día
Hago el diagnóstico de mi vida personal

Carrera profesional, recorrido, caminos de vida 16
Educación, conocimientos, desarrollo personal 17
Familia, salud, vitalidad 18
Riqueza, abundancia, suerte, felicidad 19
Reputación, prestigio, estima de sí 19
Amor, relaciones humanas 20
Hijos y proyectos, creatividad, alegría 22
Ayuda externa, amigos caritativos, mentores 23
Mi consejo coaching 24

2.º día
Hago el diagnóstico de mi hábitat

Diagnóstico sobre el entorno 29
La ubicación de la casa con respeto al medio 33
- La entrada 34
- El interior 36

Mi consejo coaching 40

3.er día:
Estudio el *qi*

Principios 43
La circulación del *qi* en tu hogar 46
Algunos remedios conocidos 47
Mi consejo coaching 48

4.º día:
Asimilo el yin y el yang

El yin y el yang en el paisaje 53
El yin y el yang en el interior de tu hogar 55
Mi consejo coaching 58

5.º día:
Me desprendo de lo superfluo y purifico mi espacio

Me desprendo de lo superfluo 62
Purificación del espacio 65
Mi consejo coaching 70

6.º día:
Aprendo a utilizar el bagua

¿Cómo utilizarlo? 74
El amor y las relaciones 76

Sabiduría y conocimiento 77
Hijos y creatividad 78
Familia y salud 80
Ocupación y carrera 80
Riquezas y prosperidad 81
Prestigio y renombre 82
Benefactores 83
Mi consejo coaching 86
Mi consejo metodología 87

7.º día:
Tomo en cuenta los cinco elementos

Explicación de la teoría global de los cinco elementos 92
Cuadro de los cinco elementos 93
Las cinco fases de la transformación 95
Mi consejo coaching 97

8.º día:
Armonizo los colores

Amarillo 103
Naranja 103
Rojo 104
Violeta 104
Azul 105
Verde 105
Blanco 106

Negro 106
Mi consejo coaching 107

9.º día:
Escucho y utilizo la intuición

Primeros pasos 111
Las cuatro etapas del proceso intuitivo 113
I de información 113
D de decantación 114
R de relámpago 114
E de evaluación 114
S de signos... 115
Mi consejo coaching 116

10.º día:
Continúo con la misma motivación...

Mi consejo coaching 122

Bibliografía 124

¡Bienvenida!

¿Y si tu hogar pudiera enseñarte mucho sobre ti misma, sobre tu estado general, tus aspiraciones, tus emociones?¿Y si también pudiera ayudarte? ¡Esa es toda la magia del Feng Shui! Y tu coach del bienestar está aquí para acompañarte en este hermoso camino hacia la armonía interior y exterior. Esperamos que te procurará una gran bocanada de oxígeno.

«Todo está ligado», dicen y han teorizado los chinos. Por eso tu hogar, su disposición, su acumulación de objetos, los colores que dominan, la manera en la que se puede circular, influyen sobre tu humor y tu estado de ánimo en general… Con el simple hecho de actuar sobre uno de estos aspectos, a cambio conseguirás actuar sobre ti: tendrás ideas más claras, una vida más fluida, intercambios más serenos con tu entorno, etc. Cuidar tu casa, de puertas adentro, utilizando el Feng Shui solo puede cuidar y mejorar tu vida. Para decirlo de otra manera, la energía cósmica, también llamada qi o chi, circula en nuestro hogar, a nuestro alrededor, como circula en nuestro cuerpo. Si el cuerpo se cura con la acupuntura, el medio en el que vivimos se cura con el Feng Shui.

Evidentemente, este libro no tiene la vocación de enseñarte todo sobre el Feng Shui. Por una parte, no alcanzaría en un formato tan compacto y por otra, no es necesario estudiar a fondo este arte milenario para comenzar a reflexionar sobre el hábitat. Nuestro libro pretende más bien aportarte un «entrante» (para darte ganas de ir a buscar las respuestas a tus preguntas más allá) y al mismo

tiempo, ser una guía que te acompañe en los cambios, más o menos importantes, que desearías probar en tu vivienda y en tu vida...

El objetivo de esta práctica ancestral es crear en tu casa la armonía que alimentará también tu vida. La armonía no es la misma para cada uno de nosotros, porque todos somos diferentes pero, de la misma manera que el día necesita a la noche, lo caliente lo frío, nosotros necesitamos, para sentirnos bien, vivir y evolucionar en un medio equilibrado. ¿Cómo definir y encontrar el equilibrio? Los chinos han presentado una teoría muy clara. Esos conceptos clave puede aplicarse con facilidad en tu hogar. Lo importante es saber lo que buscamos, lo que necesitamos y elegir las soluciones que más nos convengan.

Veremos entonces cómo encontrar un equilibrio yin/yang, cómo mejorar el equilibrio entre los cinco elementos, cómo favorecer una circulación armoniosa de la energía... Pero también analizaremos los objetivos, más o menos conscientes que quieres alcanzar: ¿qué quieres cambiar en tu vida, en tu vivienda? ¿Qué dice, por otra parte, ese hábitat de ti? ¿Qué dices tú de tu propio hábitat?



Si esta obra te permite interpretar tu espacio y realizar algunos cambios para mejorar tu casa y por ende tu vida, habremos conseguido nuestro objetivo.

Pequeña historia del Feng Shui

El Feng Shui es al mismo tiempo una filosofía y un arte de vivir extremadamente complejo. En este libro, que se pretende una herramienta de descubrimiento e iniciación, te proponemos una presentación de las nociones muy simplificada y adaptada. En efecto, este arte apareció hace más de 6.000 años, en la otra punta de la tierra, en un país principalmente rural en esa época, y no puede transmitirse tal cual a los occidentales del siglo XXI que somos.



Muchas leyendas relatan el origen del Feng Shui. He aquí una que nosotros apreciamos particularmente. Cuenta que hace mucho tiempo, en el momento en que las primeras civilizaciones chinas aparecieron a orillas del Lo, ese río caprichoso se desbordaba regularmente, causando desastres a cada inundación. Para remediarlo, se acondicionaron las riberas. Entonces, se dieron cuenta de que las inundaciones se reducían de manera notable: como si un cambio en el paisaje reequilibrara la energía del río. Poco tiempo después, el principal responsable de la ordenación de las orillas, se encontró de repente con una tortuga muy especial. Su caparazón estaba adornado con un extraño dibujo. En esas regiones, la tortuga es un símbolo poderoso: aporta la felicidad eterna y tiene un gran valor espiritual. Se acercó para estudiar mejor esos puntos blancos y negros, dispuestos sobre un cuadrado de cuadrados. Constató

entonces que estaban colocados de tal manera que si se los sumaba en línea, en columna o en diagonal, siempre se encontraba el número quince: copiaron entonces el dibujo del cuadrado mágico. Ese cuadrado es la base de muchas escuelas de Feng Shui.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

En Asia, este arte continúa vivo —aunque haya experimentado muchas mutaciones y hayan surgido centenares de escuelas durante los siglos. Actualmente, muchos empresarios no dudan en buscar a los maestros de Feng Shui para saber cómo y dónde construir sus nuevos edificios. En Europa y en Occidente, ha conocido una popularidad espectacular estos últimos años, prueba de que puede responder a preguntas esenciales para nosotros: ¿Cómo sentirnos mejor en nuestras vidas?

Todo lo que nos rodea tiene una influencia profunda en nosotros y en nuestra existencia de manera más o menos consciente. Esas influencias pueden ser favorables o desfavorables y el Feng Shui nos permite identificarlas y si fuera necesario, corregirlas.

Los términos Feng y Shui significan «viento» y «agua». En aquellas épocas, los chinos construían los templos y las casas al abrigo del viento y cerca del agua, pues consideraban que hacía falta un justo equilibrio de ambos para que las condiciones fueran ideales. «El zahorí buscaba el sitio donde el «aliento vital» más propicio se había concentrado, gracias al análisis de las formas del terreno, de la situación de las aguas, corrientes o estancadas, de los desniveles, de la posición del lugar con respecto a las orientaciones y los astros, pero también, porque el espacio no es el único implicado, también se fijaba en el momento justo en el ciclo del tiempo». Frédéric Obringer, *Feng Shui, el arte de habitar la tierra.*

Esta interpretación es una práctica «adivinatoria» es decir, una forma de «clarividencia». Pero, desde hace más de dos mil años, se oponen dos tipos de prácticas adivinatorias: la clarividencia y la mántica. Digamos, para simplificar, que la videncia es intuitiva, natural... y que la mántica es técnica. Por ejemplo, durante siglos, los hombros trataron de predecir el futuro con las entrañas de los animales, o mediante la astrología, la cartomancia...

Los maestros del Feng Shui practican la adivinación mántica. Utilizan muchas herramientas y conocimientos ancestrales, cuya manipulación, aunque esté al alcance de cualquiera que quiera interesarse, no se aprende en un día.

Todos esos útiles demuestran y consolidan al maestro Feng Shui en su trabajo. El buen lugar para colocar la cama de un individuo depende también de la orientación de la casa, del paisaje que la

rodea, del momento (el Feng Shui es dinámico y lo que es cierto en un determinado momento puede no serlo en otro), de su relación con los otros miembros del hogar, etc.

En todo caso, es...

- porque el maestro Feng Shui utiliza herramientas y conocimientos que le son propios (aún si se los han transmitido sus propios maestros, todos retoman sus conocimientos a su manera y los transforman aunque sea un poco),

- porque la adivinación no es una ciencia exacta, aún si tiene sus reglas y sus principios establecidos por la práctica y el empirismo;

- y sobre todo, porque hay muchas escuelas de Feng Shui que utilizan técnicas a veces muy antiguas...

...que dos maestros de Feng Shui podrían dar dos opiniones absolutamente contradictorias en lo que se refiere al emplazamiento o tal o cual situación que haya que modificar.

Por eso estimamos que, como cada uno de nosotros está dotado de intuición, conocimientos, gustos que le son propios, es posible, al menos en cierta medida, que cada cual realice la búsqueda del lugar propicio para vivir, o las modificaciones que debe aportar a ese