



# Comment goûter à l'énergie de l'estime de soi en créant ta salle de bain Feng Shui?



Ecrit par **Eve Maugé**

# A Propos de Mon Art de Vivre Feng Shui...

---



L' Art de vivre Feng Shui c'est une façon de penser, d'être et de vivre, qui mêle Feng Shui occidental, psychologie positive, lifestyle énergétique.

Cela m'a changé la vie et je veux le partager avec toi!

Avec ce workbook, j'ai envie de t'expliquer les principes fondamentaux de cet art de vivre Feng Shui.

Il te permettra de poser les bases d'une salle de bain aménagée, décorée et "ambiancée" en conscience qui va t'influencer positivement.

# Dans l'Art de vivre Feng Shui, la salle de bain c'est le centre vital qui représente le soin de soi.

## *Prendre soin de soi...*

C'est compliqué de prendre soin de soi dans notre société. Et pourtant c'est simplement, pour un instant, s'accorder un peu d'attention, se recentrer sur les besoins de notre corps et de notre esprit.

Nous vivons dans une époque compliquée, avec un rythme rapide, du stress, de l'angoisse, des sollicitations en tous genres qui viennent de partout... Alors oui passer un moment dans sa salle de bain à être juste un peu avec soi pour se détendre: c'est essentiel.

Prendre soin de toi c'est renforcer ton estime, ton amour de toi.

Cela joue sur ton état d'esprit: se voir plus positivement change ton énergie et te permet de réinventer ta vie, construire quelque chose de nouveau, mobiliser tes ressources autrement.

Je t'encourage à t'autoriser ces instants de quiétude pour gagner en clarté. D'ailleurs je ne suis pas la seule à penser ça!



*Apprends à te regarder avec bienveillance et à t'aimer.*



A la question "que représente ta salle de bains pour toi?",  
voici ce que mes proches m'ont répondu:

*Leslie, messagère et coach de vie:*

« C'est comme un lieu sacré où je dédie du temps  
à mon bien être, à mon corps.  
J'y prends mes bains pour me détendre  
me reconnecter à moi,  
pour laisser émerger ma créativité!  
J'y fais mes soins pour un retour à moi. »



*Et oui les filles!  
Vous avez raison!*

*Ninie, ma meilleure amie:*

« C'est la pièce du rapport à moi-même! »

Et j'irai même plus loin, en Feng Shui occidental, la salle de bain est très fortement lié à la symbolique de La FORCE INTERIEURE.

Et avec elle l'estime de soi, la confiance, l'amour de soi. Je parle de la FORCE INVISIBLE.... Maître Yoda sort de ce corps... Cette force tranquille qui te fait avancer en confiance parce que ton corps est OK, ton esprit est OK. Et que tu es OK avec les deux.

# Comment cela fonctionne -t-il?

---



C'est une bonne question!

Et en fait c'est en partie toi qui a la réponse. C'est ce que tu mets derrière le mot « prendre soin de soi » qui va faire toute la différence entre une salle de bain et TA salle de bain.

En fonction, les priorités de l'aménagement et la décoration ne seront pas les mêmes, tu ne vas pas utiliser les mêmes couleurs, formes et matières... ou les doser de la même façon en fonction de ton objectif bien être.

En fait, tout est lié à ce que tu vis dans ta salle de bain et ce que tu recherches dans cette pièce. Il y a néanmoins quelques conseils Feng Shui de base que tu peux appliquer.



# 1 PROCESSUS

---

## 3 Etapes

01

ETAPE 1 :

Créer la fluidité grâce à une bonne circulation de l'énergie

02

ETAPE 2 :

Favoriser ta détente, ton reconnexion à toi-même grâce à la décoration

03

ETAPE 3 :

Créer une ambiance ressourçante en sollicitant tous tes sens



01

# Créer la fluidité grâce à une bonne circulation de l'énergie

Prendre soin de toi et te reconnecter à toi en prenant soin de ta salle de bain, cela passe par des actions simples qui permettent dans un premier temps de créer la fluidité et de permettre à l'énergie de circuler.

## ***Veiller à garder la salle de bain propre***

Le nettoyage c'est un des piliers du Feng Shui! Le nettoyage permet de purifier la pièce et aussi son énergie. Là où la poussière et la saleté stagnent l'énergie est basse et « sale ».

## ***Veiller à la bonne aération de la salle de bain***

Aérer permet à l'énergie de se renouveler. L'aération est un point clé dans les salles de bain pour éviter 2 choses: la saturation de l'air et aussi les problèmes d'humidité et de moisissures.



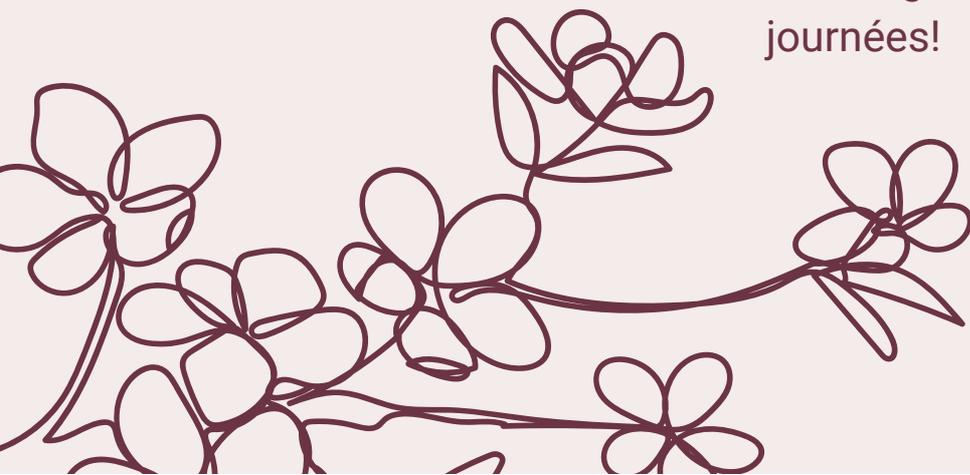


### ***Veiller à garder la salle de bain désencombrée et ordonnée***

Libérer les espaces pour laisser l'énergie circuler va être essentiel. On ne peut pas se détendre dans une pièce encombrée ou bordélique. L'encombrement matériel est le reflet d'un certain encombrement mental. Il est important de te libérer des choses inutiles ou superflues. Dans la salle de bain, il va falloir libérer l'espace pour te reconnecter à toi.

### ***Favoriser le calme et le recentrage sur soi***

De la même façon, on ne peut pas se connecter à soi dans un environnement bruyant. C'est pour cela que la salle de bain est un endroit intime et calme. Il faut que ça le reste. Quant tu es dans ta salle de bain tu crées des petits moments privilégiés avec toi qu'il faut conscientiser et apprécier car ils inaugurent et clôturent tes journées!



# Créer une décoration Feng Shui pour favoriser la Force intérieure

En Nouveau Feng Shui, la force intérieure est une sphère de vie à part entière. En terme de décoration, on va utiliser en premier lieu les 5 éléments du Feng Shui pour impacter l'énergie de la pièce et apporter cette idée de force intérieure.

Chaque élément correspond à des symboliques et également à des couleurs, des formes et des matières. Comme tout est énergie autour de nous, utiliser les 5 éléments en décoration va te permettre de créer une décoration qui va amener l'énergie de ces éléments.

Alors pour que ta salle de bain t'apporte la bonne énergie, il va falloir définir ce qu'est la force intérieure pour toi, cela te permettra de définir la formule Feng Shui pour ta salle de bain et l'énergie que tu vas y apporter.





La formule Feng Shui, c'est à dire la combinaison élémentaires qui représente l'idée de Force intérieure:

**L'élément Eau** : L'élément Eau va être présent naturellement et apporter l'impression de fluidité et tranquillité (l'eau qui coule, le miroir...) . Inutile donc d'en rajouter car en excès cela peut apporter trop d'émotions.

Bien sûr **l'élément Métal** sera aussi là naturellement (robinetteries, baignoire, receveurs de douche...). Mais l'élément Métal en excès peut amener la froideur, la rigidité, le contrôle. Alors je conseille de ne pas trop en ajouter au risque de te faire happer par ton mental et la rumination.

Quant à **l'élément Feu**, je l'ajoute en petites touches pour apporter un peu de chaleur, le rayonnement.

**L'élément Terre** : Dans la force intérieure il y a la notion de solidité, de courage, d'ancrage symbolisé par l'Elément Terre.

**L'élément Bois** : Il y a aussi cette notion d'énergie vitale qui est liée à l'élément Bois qui sera très agréable et vivifiante en petites touches pour te dynamiser le matin.



# MEMO | Les 5 éléments

## La Terre

---

**Symboliques** : ancrage, stabilité, sécurité, ressourcement, calme, endurance

**Couleurs** : bruns, beiges, nude et teintes de blush

**Formes** : rectangulaire horizontal

**Matériaux** : Terre cuite, argile, ciment, marbre, pierre, galet, coquillage, porcelaine, terre, brique, cuir, fourrure...

## Le Métal

---

**Symboliques** : l'organisation, l'ordre, la droiture, la structure, la gestion

**Couleurs** : toutes les teintes de gris, blanc, argenté, couleurs métallisés

**Formes** : ronde

**Matériaux** : fer, zinc, inox, aluminium, laiton, cuivre, fer forgé, métal

## Le Feu

---

**Symboliques** : Spontanéité, rayonnement, passion, succès, chaleur, expression

**Couleurs** : doré, rouge fushia, orange, jaune

**Formes** : pyramides, pointes, triangle, losange, diamant, zig zag

**Matériaux** : feu, lumière, bougie

## L'Eau

---

**Symboliques** : le calme, l'indépendance, la spiritualité, la détente et la paix intérieure

**Couleurs** : toutes les teintes de bleu, noir, violet, turquoise, lavande

**Formes** : vagues, ondulées, ovale

**Matériaux** : Miroir, verre eau, matières souples

## Le Bois

---

**Symboliques** : Croissance, dynamique, vitalité, renouveau, activité

**Couleurs** : toutes les teintes de vert

**Formes** : Verticale, rectangulaire, cylindrique

**Matériaux** : Bois, rotin, macramé, corde, jonc, sisal, papier, bambou, osier, paille, liège, végétations



02

## Ces petits plus pour renforcer l'ambiance ressourçante

Le Feng Shui fait appel à nos 5 sens (directement ou indirectement), et dans la salle de bain il y a en a deux qui sont fort sollicités et sur lesquels on peut s'appuyer pour créer une énergie encore plus vibrante. Je parle évidemment de l'ouïe et de l'odorat.

Un passage à la salle de bain peut s'accompagner d'une **musique relaxante ou bien dynamisante en fonction de tes besoins.**

J'aime beaucoup les **musiques à fréquences**, ça permet de faire basculer son corps dans une énergie particulière. Par exemple, la fréquence 432Hz est une fréquence de relaxation. Tu trouveras ça facilement sur Youtube.

Evidemment les odeurs aussi peuvent entrer en jeu, en **parfum d'ambiance ou sous forme d'essence dans ton bain.** Même une bougie parfumée! J'adore ça! En plus la bougie est un objet de l'élément Feu dont les symboliques sont entre autres la chaleur, la confiance, le rayonnement. Cela vient renforcer la Force intérieure. Choisis les bons parfums pour répondre à tes besoins.





## AIME-TOI CROIS EN-TOI ET REVELE-TOI!

C'est ce à quoi nous invite la  
force intérieure.

Merci beaucoup d'avoir téléchargé cet ebook.

Il présente quelques principes fondamentaux  
du Feng Shui occidental et de l'art de vivre Feng Shui,  
appliqués à la salle de bain. Mais on peut aller beaucoup plus loin.

C'est ce que je te propose d'expérimenter dès maintenant  
durant une expérience unique et personnalisée  
« Feng Shuiser sa vie pièce par pièce ».





# Prêts à tenter l'expérience?

Feng shuiser sa vie pièce par pièce est pour toi si tu souhaites aller plus loin pour réaménager et redécorer une pièce de ta maison et approfondir un domaine de ta vie.

Je te propose de réserver dès maintenant ton appel découverte.



**ici**

Tu peux aussi t'abonner à ma page Facebook Mon art de vivre Feng Shui ou mon compte Instagram @monartdevivrefengshui pour profiter de contenus gratuits chaque semaine.