

Karen Kingston

L'art de vivre feng shui

Best-seller
+ de 1 million
d'exemplaires
vendus.

intérieur

rangé

esprit

apaisé



POCHE

L E D U C . S

L'art de vivre feng shui

Si...

- Vous gardez des vêtements trop petits depuis des années, « au cas où »
 - Votre bureau est toujours plein de dossiers en tout genre
 - Vous conservez des objets que vous n'appréciez pas vraiment
- ... alors il est grand temps de faire du ménage !**

Grâce à ce livre, vous allez transformer votre vie de manière radicale. Car le désordre n'est pas seulement inesthétique : il vous empêche d'aller de l'avant, de démarrer de nouveaux projets, de vous lever le matin en vous sentant en pleine forme. **Simplifiez votre intérieur, vous avez tout à y gagner !**

- Prenez conscience de votre bric-à-brac.
- Comprenez comment le désordre fait stagner tous les aspects de votre vie.
- Apprenez à vous libérer du désordre de façon efficace et définitive.

**LIBÉREZ-VOUS DU SUPERFLU
POUR MIEUX VIVRE, ENFIN !**

« Un livre formidable. Je l'ai lu deux fois en une semaine et surligné de nombreux passages à chaque lecture. Merci Karen de m'aider à simplifier ma vie de façon si agréable ! »

Louise Hay, auteur incontournable de livres de développement personnel

Karen Kingston, anglaise, est l'auteur de plusieurs best-sellers qui ont changé la vie de leurs lecteurs. *L'art de vivre feng shui*, plusieurs fois réédité depuis 1998, a déjà conquis plus de 1 million de personnes à travers le monde.

Rima Nouri, qui vit en France, a traduit et adapté le livre. Elle a été formée au Space clearing (l'art de purifier et de consacrer l'énergie dans une maison) par Karen Kingston.

ISBN 979-10-285-0227-0



9 791028 502270

7 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

POCHE

L E D U C . S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

MISE EN GARDE

Les informations relatives à la santé et fournies dans cet ouvrage ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un médecin traitant. Elles vous aideront simplement à faire des choix éclairés.

Cet ouvrage est la réédition du titre *Simplifiez votre intérieur grâce au Feng shui*, paru en 2013 aux éditions Leduc.s

Maquette : Emilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0227-0

ISSN : 2427-7150

KAREN KINGSTON

L'ART DE VIVRE FENG SHUI

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Introduction 7

PARTIE 1 : COMPRENDRE SON DÉSORDRE 9

Chapitre 1. Feng QUOI ? 11

Chapitre 2. Les inconvénients du désordre 19

Chapitre 3. De l'importance de se débarrasser
de son désordre 23

Chapitre 4. Qu'est-ce que le désordre
exactement ? 27

Chapitre 5. Les effets négatifs du désordre 33

Chapitre 6. Alors pourquoi s'obstine-t-on
à garder son bric-à-brac ? 47

Chapitre 7. Apprendre à lâcher prise 59

PARTIE 2 : IDENTIFIER SON DÉSORDRE 63

Chapitre 8. Le désordre et le Ba-ga du Feng Shui 65

Chapitre 9. Les zones de désordre
dans votre maison 75

Chapitre 10. L'art de tout collectionner 89

Chapitre 11. La papperasse vous envahit 95

Chapitre 12. Le désordre en tout genre 105

Chapitre 13. Le bazar des autres 115

Chapitre 14. Le désordre et la symbolique
du Feng Shui 121



PARTIE 3 : SE DÉBARRASSER

DE SON DÉSORDRE.....127

Chapitre 15. Comment faire disparaître votre désordre 129

Chapitre 16. Se libérer du désordre malgré le manque de temps 147

Chapitre 17. Restez libéré du désordre 157

Chapitre 18. Changez de point de vue 163

Chapitre 19. Évacuez le désordre dans votre corps 169

Chapitre 20. Évacuez votre désordre mental 181

Chapitre 21. Évacuez votre désordre émotionnel ... 191

Chapitre 22. Évacuez le désordre spirituel 197

Annexes.....201

Table des matières203

Introduction

Après la parution de mon premier livre en 1996, *L'harmonie de la maison par le Feng Shui* (éd. J'ai lu), de nombreux lecteurs ont commencé à m'écrire pour me remercier d'avoir écrit cet ouvrage, tant il leur avait plu et qu'il avait été efficace pour eux. Un chapitre en particulier a souvent été cité dans le courrier de mes lecteurs, celui pour se débarrasser du superflu.

Il était donc naturel de consacrer un deuxième ouvrage à ce seul sujet. C'est le livre que vous tenez entre vos mains : *L'art de vivre Feng Shui*. Paru pour la première fois au Royaume-Uni en 1998, j'ai écrit une deuxième édition en 2008 puis une troisième en 2013, avec de nombreuses mises à jour et l'ajout notamment d'un nouveau chapitre. Traduit dans de nombreuses langues, cet ouvrage continue d'avoir un large succès et je vous en remercie.

Je vous souhaite de simplifier votre intérieur avec bonheur !

KAREN KINGSTON

PARTIE 1

**COMPRENDRE
SON DÉSORDBRE**



Chapitre 1

Feng QUOI ?

J'ai rencontré un jour une femme qui s'est lancée dans un tour du monde, avec en poche à peine plus que le prix du billet pour sa première destination. Mais elle avait un don extraordinaire : elle lisait les lignes de la main. Où qu'elle aille, elle trouvait toujours le gîte et le couvert. Elle entrait dans un hôtel et proposait de lire dans les mains des clients contre l'hébergement, la nourriture et une petite somme. Lorsque je l'ai rencontrée, elle faisait cela depuis déjà trois ans, avait visité une douzaine de pays et profitait pleinement de la vie.

J'ai remarqué que le Feng Shui suscitait la même fascination chez les gens. Et une fois que les influences de leur maison, bonnes ou mauvaises, se sont révélées, ils sont généralement curieux d'en apprendre plus.

Le Feng Shui

Le Feng Shui est devenu incroyablement populaire ces dernières années. J'ai découvert ce travail sur les énergies des habitations, à la fin des années soixante-dix, et il s'est rapidement transformé en passion.



J'ai commencé à enseigner le Feng Shui en 1993. À l'époque, lorsque les gens me demandaient quel était mon métier, j'avais droit à un regard perplexe et à un « Feng QUOI ? ». Aujourd'hui ils hochent la tête sagement et la conversation se poursuit.

Le Feng Shui est l'art d'équilibrer et d'harmoniser le flux des énergies naturelles dans notre environnement, pour améliorer notre vie. Ces flux naturels d'énergie étaient bien connus et compris par les Anciens et ce savoir est toujours présent dans certaines cultures. À Bali par exemple, les gens vivent encore en harmonie totale avec deux mondes : le monde physique, visible, et le monde spirituel, non visible, des énergies. Des offrandes quotidiennes sur chaque autel domestique à travers tout le pays et une suite ininterrompue de belles cérémonies, événements religieux et sociaux très développés dans les vingt mille temples de l'île, assurent le maintien de l'équilibre et de l'harmonie. C'est ainsi que je conçois le Feng Shui : pas uniquement sous forme de principes appliqués à une habitation dans un objectif donné, mais un mode de vie général à un environnement. Malheureusement, le matérialisme imprègne de plus en plus l'île, au point de dénaturer la culture spirituelle, qui ne subsistera peut-être pas au-delà d'une ou deux générations. Heureusement, à l'heure où j'écris ces lignes, si vous vous rendez à Bali, vous pourrez expérimenter l'harmonie et l'esprit du sacré de ce pays.

Mon approche du Feng Shui

Mon approche du Feng Shui diffère de celle des autres praticiens, au sens où je travaille directement avec l'énergie de chaque espace. Pendant les vingt dernières



années, j'ai développé et fait progresser ma capacité de voir, d'entendre et de sentir l'énergie. Ainsi, lors d'une consultation, je commence par me déplacer à l'intérieur de la maison, lisant l'énergie avec mes mains. L'historique des événements est enregistré dans les murs et les meubles sous forme d'empreintes électromagnétiques subtiles. En détectant et en interprétant celles-ci, je peux déchiffrer quasiment tout ce qui s'est passé d'important à l'intérieur de ces murs. Les événements traumatisants ou répétitifs sont imprégnés le plus profondément et ont donc un effet plus fort sur les habitants actuels du lieu. Je suis également capable de détecter les endroits où l'énergie de la maison est bloquée et d'y remédier.

Lorsque je tombe sur du désordre, j'ai l'impression de toucher d'invisibles toiles d'araignée. Le désordre obstrue le flux énergétique et sa sensation est désagréable, collante et sale. C'est ainsi que j'ai réalisé que le désordre provoquait des problèmes dans la vie des gens. Le désordre a aussi une odeur envahissante de moisi, que je peux sentir dès que j'entre dans une maison, même s'il n'est pas immédiatement visible. En fait, si je me mets sur la bonne fréquence, je peux même le sentir dans l'aura de quelqu'un (le champ énergétique autour du corps) si cette personne se tient près de moi. Les gens sont imprégnés de l'odeur de leur désordre. Mais ne vous inquiétez pas si vous me rencontrez un jour : il y a tellement de désordre dans le monde que je ne le recherche pas en permanence !

La bonne nouvelle, c'est que, lorsque l'on se débarrasse de son désordre, cette énergie stagnante et malsaine ainsi que l'odeur qui l'accompagne disparaissent très vite.



Le Feng Shui Ba-ga

Un des aspects les plus intéressants du Feng Shui, que je vais explorer dans ce livre, est la grille Ba-ga du Feng Shui (voir le chapitre 8 pour un diagramme simplifié et des explications supplémentaires). On peut s'en servir pour déterminer la correspondance entre un secteur de votre maison, ou de tout autre bâtiment que vous occupez, et un aspect de votre vie.

Par exemple, une zone de votre maison est en relation avec la prospérité. Beaucoup de gens qui ont lu quelque chose sur le Feng Shui ou ont suivi une conférence sur le sujet s'empressent de faire des changements chez eux sans réaliser qu'ils doivent tout d'abord trier et ranger leurs affaires. Ils accrochent un miroir dans le coin « prospérité » de leur maison pour attirer plus d'argent. Mais si ce coin n'est pas préalablement rangé, y ajouter un miroir risque de doubler leurs problèmes financiers plutôt que de les résoudre.

Ce livre est le premier à explorer ce seul aspect du Feng Shui : se débarrasser du désordre, qui est aussi la première étape du Feng Shui. Il constitue ainsi un préliminaire idéal pour les novices en Feng Shui, mais aussi un outil précieux pour ceux qui sont plus avancés.

L'information donnée ici concerne le plus souvent votre maison, mais vous pouvez bien sûr appliquer ces principes sur votre lieu de travail ou sur tout autre endroit que vous occupez.



Un espace purifié

La purification de l'espace (ou *space clearing* en anglais) est l'expression que j'ai trouvée il y a bien des années pour nommer cette branche spécifique du Feng Shui que j'ai été la première à développer et pour laquelle je suis devenue célèbre. Cet art de purifier et de revitaliser l'énergie dans des bâtiments est d'ailleurs le sujet de mon premier livre, *L'harmonie de la maison par le Feng Shui* (éd. J'ai lu).

Il est primordial d'avoir un bon flux d'énergie vitale dans votre maison ou sur votre lieu de travail pour que votre vie puisse fonctionner. Le Feng Shui enseigne beaucoup de méthodes pour améliorer ce flux d'énergie et la purification de l'espace en est une des plus fortes. Il s'agit d'une cérémonie en 21 étapes, simple mais efficace, destinée à purifier les énergies statiques qui se sont accumulées avec le temps dans les maisons et qui vous donnent la sensation que votre vie stagne. Les résultats sont impressionnants, et beaucoup de gens décident d'incorporer cette méthode dans leur programme d'entretien d'immeuble, afin que l'espace soit énergétiquement, tout autant que physiquement, propre. Tous les lieux sans exception auraient intérêt à recourir à une purification de l'espace régulière, et le Feng Shui fonctionne toujours mieux et plus rapidement en conjonction avec une purification de l'espace.

Voici les trois causes principales d'énergie stagnante traitées par la purification de l'espace :

1. la saleté ;
2. l'énergie des prédécesseurs ;
3. le désordre.



La saleté physique

Par saleté physique, j'entends toutes sortes de saletés, poussière, crasse, graisses, pourriture et toutes autres choses peu ragoûtantes du même style. Autour de ces saletés s'accumule toujours de l'énergie de niveau inférieur, d'où le vieux proverbe anglais : *Cleanliness is next to Godliness* (« Être propre, c'est se rapprocher de Dieu »). Une des parties essentielles de la purification de l'espace consiste en un bon nettoyage.

L'énergie des prédécesseurs

Tout ce qui se passe dans une maison est enregistré dans les murs, les sols, les meubles, les objets et l'espace. Cela forme des couches, exactement comme la saleté – sauf que nous ne pouvons pas le voir –, et cette énergie nous affecte profondément. Par exemple, si vous emménagez dans une maison dont les habitants précédents étaient mariés et heureux, il est probable que vous y trouverez aussi le bonheur conjugal. Si, par contre, vos prédécesseurs ont été malheureux, divorcés, malades, ont fait faillite, ont grossi ou ont subi tout un tas d'autres malheurs, ces énergies subsistent dans la maison et font généralement que l'histoire se répète. Les résidus de ces ondes énergétiques qui stagnent là doivent être purifiés.

Le désordre

Tout désordre crée un obstacle à la circulation fluide et harmonieuse de l'énergie dans un espace. Par ricochet, cela crée stagnation et/ou confusion dans la vie des habitants.

La cérémonie de purification de l'espace pour libérer un lieu de l'énergie de ses prédécesseurs peut être



facilement accomplie en quelques heures. L'aspect rangement et nettoyage peut pour certains durer bien plus longtemps. En fait, les lecteurs de mon premier livre m'ont souvent confié qu'ils avançaient rapidement dans les premiers chapitres, mais que leur marque-page pouvait rester six mois ou plus au chapitre du désordre, le temps qu'ils aient accompli ce travail !

Voici quelques-uns des témoignages que je reçois :

« J'ai maintenant éliminé la plupart de mon bazar et je me sens prête à réaliser la cérémonie de purification de l'espace. Je sens que dans les six derniers mois j'ai mis de l'ordre non seulement dans chaque placard de ma maison, mais également dans chaque partie de ma vie. Je me sens déjà plus heureuse et en meilleure santé que depuis des années. »

« J'ai lu le chapitre sur le désordre dans votre livre et, à présent, j'en suis à mon quatorzième sac-poubelle et je suis loin d'avoir fini. Mon mari est abasourdi car il me harcèle depuis des années pour que je le fasse. »

« Je pensais qu'un petit tour allait suffire, mais mon grand rangement a duré deux à trois semaines alors que je vis dans un studio ! Comment ai-je pu laisser les choses en arriver là ? »

« Votre livre m'a motivé pour vider mon débarras et faire une vente dans une brocante. J'ai gagné 450 euros. Ceci m'a tellement inspiré que j'ai vidé mon garage et gagné plus de 900 euros. Avec l'argent je suis parti en vacances pour la première



*fois depuis des années et je vous envoie cette
carte pour vous dire merci. »*

Le prochain chapitre vous expliquera plus en détail pourquoi tout ce joli bric-à-brac est plus un obstacle qu'une aide dans votre vie.



Chapitre 2

Les inconvénients du désordre

Lors de mes consultations de Feng Shui, de purification de l'espace et d'élimination du désordre, à travers le monde, j'ai eu l'occasion de visiter beaucoup de maisons et de mettre mon nez dans des endroits que l'on ne montre pas d'habitude. Ce privilège m'a permis, au cours de ces années, d'identifier de manière sûre les problèmes dus au désordre.

Le désordre et le Feng Shui

Il est important de réaliser à quel point l'élimination du désordre est indissociable de toute pratique de Feng Shui. La plupart des livres sur ce sujet n'en parlent pas ou le survolent. Peut-être partent-ils du principe que leurs lecteurs ont déjà traité ce problème ? C'est pourtant rarement le cas.

Évacuer son désordre et le Feng Shui ne sont pas deux processus distincts. Mon expérience m'a montré que dégager son espace est l'un des outils les plus puissants



du Feng Shui, régénérant et, dans la plupart des cas, indispensable pour que les traitements et améliorations du Feng Shui aient de l'effet.

Si vous pratiquez le Feng Shui depuis des années sans savoir cela, vous serez enchanté(e) par l'amplification d'énergie qu'entraîne le dégagement des espaces. Et si vous débutez dans le Feng Shui, vous aurez l'agréable surprise de constater que les premiers pas, les plus importants dans cet art, sont tout à fait à votre portée.

Le désordre : de l'énergie bloquée

Le mot anglais pour désordre, *clutter*, vient du vieil anglais *clotter*, qui signifie coaguler – soit l'état le plus bloqué que l'on puisse trouver !

Le désordre s'accumule où l'énergie stagne, et inversement, l'énergie stagne là où le désordre s'accumule. De simple symptôme, le désordre devient ensuite une partie du problème, car plus vous l'accumulez, plus il attire d'énergie stagnante.

Vous savez comment cela se passe. Vous marchez dans la rue et vous voyez quelqu'un jeter par terre un paquet de cigarettes vides. Le lendemain, lorsque vous passez au même endroit, le paquet se trouve en compagnie de quelques déchets supplémentaires. Et ce sera bientôt une véritable déchetterie. Le désordre s'accumule de la même manière dans votre maison. Lentement, insidieusement, il grandit et, avec lui, grandit l'énergie stagnante, qui, elle, a un effet bloquant sur votre vie.



Si vous voulez remettre votre vie en marche, vous ressentirez instinctivement le besoin de vider le désordre de votre maison pour repartir à zéro. Une façon d'attaquer ce désordre est d'effectuer des stages et de suivre des cours de développement personnel afin de s'améliorer soi-même. Au bout d'un moment, vous ne pourrez plus supporter votre désordre. Il y a beaucoup de livres sur ce thème ou de stages que vous pourrez suivre (et je vous les recommande), mais ces méthodes peuvent se révéler très longues avant que vous soyez suffisamment inspiré(e) pour ranger de fond en comble votre habitation.

J'enseigne dans ce livre une nouvelle approche – éclaircir votre vie en triant votre bazar, afin de renouveler l'énergie de votre force vitale. Une méthode pratique et tangible que vous pouvez activement utiliser.

L'énergie stagnante est très « collante »

Voilà pourquoi il est si facile de laisser son désordre tel qu'il est. Il faut que vous ayez de très bonnes raisons pour vous stimuler suffisamment et enfin agir.



Chapitre 3

De l'importance de se débarrasser de son désordre

Chaque aspect de votre vie est énergétiquement ancré dans votre espace de vie. L'élimination du superflu peut donc complètement transformer votre existence.

Nettoyez votre vie

Dans les années quatre-vingt, à Londres, j'étais une des meilleures praticiennes du *rebirthing*, la « renaissance », une méthode de libération des blocages intérieurs par la respiration. J'ai toujours été très forte pour motiver les gens à s'aider eux-mêmes et je commençais alors par donner à certains de mes clients qui étaient particulièrement coincés dans leur vie des « devoirs » en leur faisant éliminer leur fouillis. Et bien sûr, pendant qu'ils rangeaient leurs affaires, ils faisaient des avancées substantielles sur eux-mêmes. Aux plus têtus, je disais que la prochaine séance de renaissance aurait lieu chez eux et non pas chez moi. Je pense que c'est la honte



qu'ils ressentaient en comparant leur maison à la mienne qui les faisait bouger.

Je me souviens en particulier d'une femme que j'ai longtemps suivie et qui avait une dépendance à l'héroïne. Après quelques rechutes de sa part, je réalisai que je devais me montrer plus ferme. Je refusai donc de travailler avec elle jusqu'à ce qu'on fasse une séance dans sa maison. Elle montra sa volonté à arrêter la drogue en préparant son appartement pour une séance de renaissance. Ce fut très dur pour elle. Son amour-propre était tombé si bas au cours des dernières années qu'elle vivait dans un taudis sordide. Mais elle y mit beaucoup de volonté et m'invita triomphalement dans son appartement quelques semaines plus tard. Il était évident qu'elle y avait travaillé et il était remarquable à quel point elle avait changé lors de ces quelques semaines. Les séances de thérapie suivantes marquèrent des avancées importantes pour elle.

Plusieurs années plus tard, je l'ai croisée dans la rue et ne l'ai pas reconnue. Elle s'était transformée en une femme radieuse, croquant la vie à pleines dents et menant avec succès la carrière dont elle avait toujours rêvé. Pour elle, le changement avait débuté lors de ces séances et elle m'a dit qu'elle n'avait plus jamais touché d'héroïne ni regardé en arrière depuis. En dégageant son désordre, elle avait nettoyé sa vie.

Vous et votre maison

Évacuer du bazar est vraiment efficace car, lorsque l'on crée de l'ordre à l'extérieur, les changements correspondants à l'intérieur se déclenchent



immédiatement. Tout autour de vous – votre maison particulièrement – reflète celui ou celle que vous êtes intérieurement. Ainsi, en changeant votre maison vous changez aussi les possibilités de votre propre vie. En retirant les obstacles à la libre circulation de l'énergie dans l'environnement où vous vivez, vous créez plus d'harmonie dans votre vie et ouvrez l'espace à de merveilleuses opportunités.

Lancez-vous !

L'une des participantes à mes cours fut tellement inspirée que, juste après une séance, elle téléphona à une association caritative en leur disant : « Venez avec un camion. » Elle se débarrassa de tous ses vêtements sauf cinq, de sa vieille chaîne hi-fi et d'un tas de bazar. En faisant cela, elle libéra d'énormes quantités d'énergie qui étaient figées, ce qui dégagea l'espace pour que quelque chose de nouveau puisse se manifester. Une semaine après elle recevait un chèque de 7 500 euros de sa mère et alla tout de suite s'acheter une nouvelle chaîne, de magnifiques vêtements et tout ce qui lui faisait plaisir.

Elle m'a dit que ce chèque était totalement inattendu et que la dernière fois que sa mère lui avait donné de l'argent remontait à dix ans ! Je ne recommande pas à mes lecteurs de prendre des décisions aussi radicales, mais pour elle cela a fonctionné !

Voici une lettre encourageante d'une femme nommée Susan Byron, qui habite en Irlande. Après la lecture de mon livre, elle s'est livrée à un nettoyage à grande échelle :

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'art de vivre feng shui
Karen Kingston



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S