

## A Energia do Quarto de Dormir

O **quarto** onde dormimos deve ser o mais livre de móveis e objetos e **aparelhos** eletrônicos.

Um quarto ideal é aquele em que se possível tenha além da cama apenas uma mesinha de cabeceira e um apoio para cobertas e travesseiros.

Nada de sapatos no quarto e nem roupas amontoadas, isto acaba por desequilibrar a **energia** e prejudica sua noite de descanso.

Evite também **aparelhos** de televisão, computador, celular, radio, aparelhos de som, e estes aparelhinhos cheios de leds piscando a noite inteira, isto interfere na **energia** do ambiente e atrapalha seu descanso. E nada também de luz acesa.

Se não for possível tirar estes **aparelhos** do seu quarto, pelo menos, desligue-os da tomada.

O **quarto** quanto mais escuro, melhor. A mente descansa e você acorda revigorado.

O **quarto** de dormir tem que ser o mais isento possível de coisas eletrônicas e **bagunças**, pois é ali que você se refaz do seu dia.

Caso você não possa ter no quarto apenas a cama, tente deixar tudo organizado.

Bagunça ao redor é sinal de mente confusa.

Você pode colocar quadros com cores claras, como o azul, que te tragam paz e tranquilidade, bem como pintar uma das paredes com esta cor.

Tente, mude seu ambiente e tenha uma boa noite de sono!

Claudia Morgado

Consultora de Feng Shui  
Harmonização de Ambientes

Atendimento presencial e à distância

(11) 2215-4637

[claudia-morgado@vidaebemestar.com](mailto:claudia-morgado@vidaebemestar.com)