

## Passer du temps à l'extérieur

Lorsque vous ne disposez que de quelques heures de pause, passez-la le plus possible en pleine nature. Sur chaque personne, le contact avec la verdure, les arbres, la musique du silence et le simple appel des animaux a un effet presque "placebo", capable de détendre et de détendre le corps et l'esprit.

Tout cela aide non seulement à relâcher les tensions, mais favorise une nouvelle charge d'énergie positive. C'est parce que l'élément terre a la capacité de vous purifier de la négativité. © Getty Images Comment attirer l'énergie positive dans votre maison

Les énergies positives ne dépendent pas seulement de notre attitude envers la vie. Sourire, méditer et ne pas toujours ruminer dans le passé sont un bon début, mais ces actions doivent également être soutenues par des environnements lumineux et spacieux, qui ne nous font pas sentir oppressés.

En effet, il est désormais connu de disposer les meubles d'une certaine manière ou de placer des accessoires à l'intérieur de notre maison nous aide à éloigner les énergies négatives et à augmenter toute la positivité dont nous avons besoin. Entourez-vous et prenez soin des plantes



Que vous habitiez une maison avec un grand jardin ou que vous ayez un appartement avec ou sans balcons, la présence de plantes autour de vous vous procurera une sensation immédiate de bien-être.

En fait, les plantes vertes et les fleurs sont réputées pour être une barrière naturelle contre les énergies négatives, qui peuvent également réduire les niveaux d'anxiété et de stress. De plus, ils améliorent non seulement la qualité de l'air, mais ont également un effet calmant sur toute personne autour d'eux.

Enfin, les plantes restent des êtres vivants dont il faut prendre soin. Cette activité vous aidera à garder votre esprit occupé et à vous distraire de tout problème auquel vous êtes confronté à l'extérieur de la maison. © Getty Images

## Changer la disposition des meubles

Cela peut sembler un geste simple et dénué de sens, mais déplacer des meubles a des effets étonnamment positifs sur l'esprit. En effet, changer leur disposition peut agir sur le plan mental comme une "petite révolution" qui conduit à une vague de positivité dont on ne peut que profiter.

Habituellement, dans la mesure du possible, il est recommandé de déplacer les tables et les canapés, mais aussi les petits objets et objets tels que les livres, les cadres avec des photographies ou d'autres bibelots. Encore mieux si vous choisissez de faire un bouleversement domestique avec de la musique qui peut vous donner la bonne charge. Parfois, pour attirer l'énergie positive - et chasser la négative - il en faut très peu !

### Préférez un environnement lumineux

Les couleurs affectent grandement l'esprit. Sans surprise, la chromothérapie devient de plus en plus populaire pour le traitement des douleurs corporelles et autres problèmes de santé grâce à des faisceaux de lumière de différentes nuances, qui varient selon le cas.

En général, choisissez des couleurs qui s'adaptent à divers environnements, comme le rouge pour la cuisine ou le bleu pour la chambre, mais en veillant toujours à laisser entrer le plus de lumière possible.



En fait, l'obscurité et l'obscurité sont synonymes de tristesse et d'humeur changeante, tandis que les rayons du soleil et la lumière naturelle apportent immédiatement une vague d'énergie positive, d'énergie positive, qui chasse la négativité.

- des conseils, des actualités, des curiosités et bien plus encore !
- Parfumer l'environnement avec des huiles essentielles

On sait maintenant comment l'aromathérapie aide à éclaircir l'esprit et à se détendre. Avec l'utilisation d'arômes et d'huiles essentielles, vous pouvez réduire considérablement la tension et le stress, qui sont la cause d'énergies négatives qui non seulement occupent le psychisme mais affectent également le corps.

Les parfums les plus connus pour leurs propriétés relaxantes sont uniquement la lavande, la bergamote, le géranium et la camomille. Il est possible de diffuser leur parfum au travers d'un diffuseur d'ambiance, de bougies ou encore avec le format spray. L'important est d'aérer les pièces souvent de manière à éviter que le parfum de l'huile essentielle ne stagne.