



EINFACH.LEICHTER. LEBEN & WOHNEN

Wie du mit 4 einfachen Schritten sofort ins Tun kommst, und mehr Energie und Leichtigkeit für dich und deine Räume kreierst.

Von Carmen Berger-Steiner



HERZLICH WILLKOMMEN

Ich freu mich, dass du da bist :)

In diesem E-Book will ich dir mehr über **meine Idee des Natürlichen Minimalismus** erzählen und wie du ihn für dich anwenden kannst.

Wir sind in unserem Alltag so vielen Einflüssen ausgesetzt. Da ist es nur normal, dass **wir uns überfordert fühlen, ständig abgelenkt sind** und es in dieser permanenten Reizüberflutung nicht mehr möglich ist abzuschalten, klar zu denken oder Entscheidungen zu treffen.

Gleichzeitig verbringen wir viel Zeit in geschlossenen Räumen, die uns oft aufgrund ihrer Gestaltung zusätzlich Energie rauben.

Aber wie kommen wir da raus?

Asketisch zu leben, permanenter digital Detox und sich von allem fern zu halten kann aus meiner Sicht nicht die Lösung sein. Vieles davon hat ja auch seine positiven Seiten und diese wollen wir auch in unserem Leben haben.

Und **genau da setzt Natürlicher Minimalismus an**. Sich darüber bewusst zu werden, was und wie man es wirklich haben möchte und dies mit Unterstützung unserer Wohnumgebung und der Raumenergie Schritt für Schritt für sich umzusetzen.

In der Folge hab ich dir **meine vier wichtigsten Tipps** zusammengefasst, mit denen du gleich für dich und deine Räume losstarten kannst.

Willst du mehr über Natürlichen Minimalismus und meine besten Feng Shui Tipps lesen? Dann schau gerne auch mal auf [meinem Blog](#) vorbei.

03

ÜBER MICH

Wohnraumberaterin & Natürliche Minimalistin
... das bin ich.

04

SCHAFFE PLATZ

Befreie dich von dem, was dir nicht gut tut und mach Platz
für das, was du dir wirklich wünschst im Leben.

06

WHAT YOU SEE, IS WHAT YOU GET

Oft repräsentieren die Dinge in unserem Leben eher unsere
Vergangenheit als unsere Zukunft.

08

DU HAST ES IN DER HAND

Es ist nicht entscheidend was dir im Leben passiert,
sondern wie du darauf reagierst.

10

LASS DIE ENERGIE FLIEßEN

Ein aufgeräumter Eingangsbereich,
sorgt für gutes Qi im ganzen Haus

HEY, ICH BIN CARMEN

Vielseitig
Designverliebt
Natürliche Minimalistin
Wohnraumberaterin
nach Feng Shui
Element Erde

... das bin ich.



Kontakt

Per E-Mail
carmen@raumgefluester.at

Meine Website
www.raumgefluester.at

TIPP #1



SCHAFFE PLATZ

Befreie dich von dem, was dir nicht gut tut und mache Platz für das, was du dir wirklich wünschst im Leben.

Lass los was dir nicht gut tut

Jeder Gegenstand in deinem Zuhause bindet in der einen oder anderen Form deine Energie.

Sei es deswegen, weil du dafür Geld verdienen musst oder auch weil es deine Zeit benötigt, ihn wegzuräumen und zu pflegen oder weil du ihn mit etwas Positivem oder Negativem verbindest.

Deshalb ist es wichtig, dass du dich immer wieder fragst, ob du diese Energie für jeden einzelnen deiner Gegenstände aufbringen möchtest.

Du kannst dir ab sofort zu jedem deiner Gegenstände die folgenden Fragen stellen und so Energiefresser für dich identifizieren:

- Nutze ich diesen Gegenstand regelmäßig?
- Machen er mir Freude, wenn ich ihn ansehe?
- Erleichtert er meinen Alltag?

Lautet die Antwort auf alle diese Fragen "Nein", dann solltest du dich von diesen Dingen verabschieden. Sich von Dingen zu trennen ist oft nicht leicht und braucht etwas Übung.

Sei mutig und behalte nur das, was du wirklich gerne magst und auch verwendest. Trau dich Dinge in dem Vertrauen loszulassen, dass zur richtigen Zeit alles, was du brauchst, wieder zu dir kommt.

Der Ausmistmuskel ist ein Muskel, der wie alle anderen auch trainiert werden muss. Gib dir also Zeit!

Wenn du Unterstützung beim Ausmisten brauchst, dann findest du in meinem Blog eine Anleitung, wie du am besten starten kannst:

[Ausmisten, wie fange ich an und was ist wichtig zu wissen](#)



TIPP # 2



WHAT YOU SEE, IS WHAT YOU GET

Oft repräsentieren die Dinge in unserem Leben eher unsere Vergangenheit als unsere Zukunft. Umgib dich deshalb mit Dingen, die dem entsprechen, wo du hin willst.

Siehst du schon, wo du hin willst?

Du hast dich bereits von Unnützem getrennt und umgibst dich mit Dingen, die dir Freude machen?

Toll, dann hast du eine gute Basis geschaffen, um das in dein Leben zu ziehen, was du dir wirklich wünschst.

Jetzt kannst du einmal ganz bewusst durch deine Räume gehen und dich fragen, ob die Dinge, mit denen du dich umgibst, auch das widerspiegeln, wo du hin willst?

Nimm dir dafür ausreichend Zeit und betrachte deine Räume so, als würdest du sie zum ersten Mal sehen.

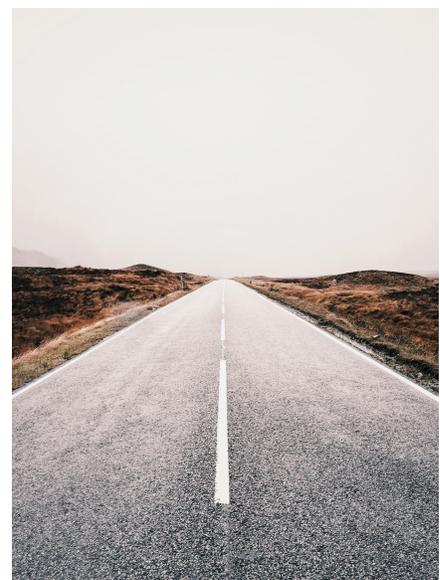
Welche Erinnerungsstücke hebst du auf? Erinnern sie dich an schöne Momente und zeigen sie dir, wo du hin möchtest?

Oder hängt da noch das Foto, das dich immer wieder an die unglückliche Beziehung mit deinem Ex erinnert?

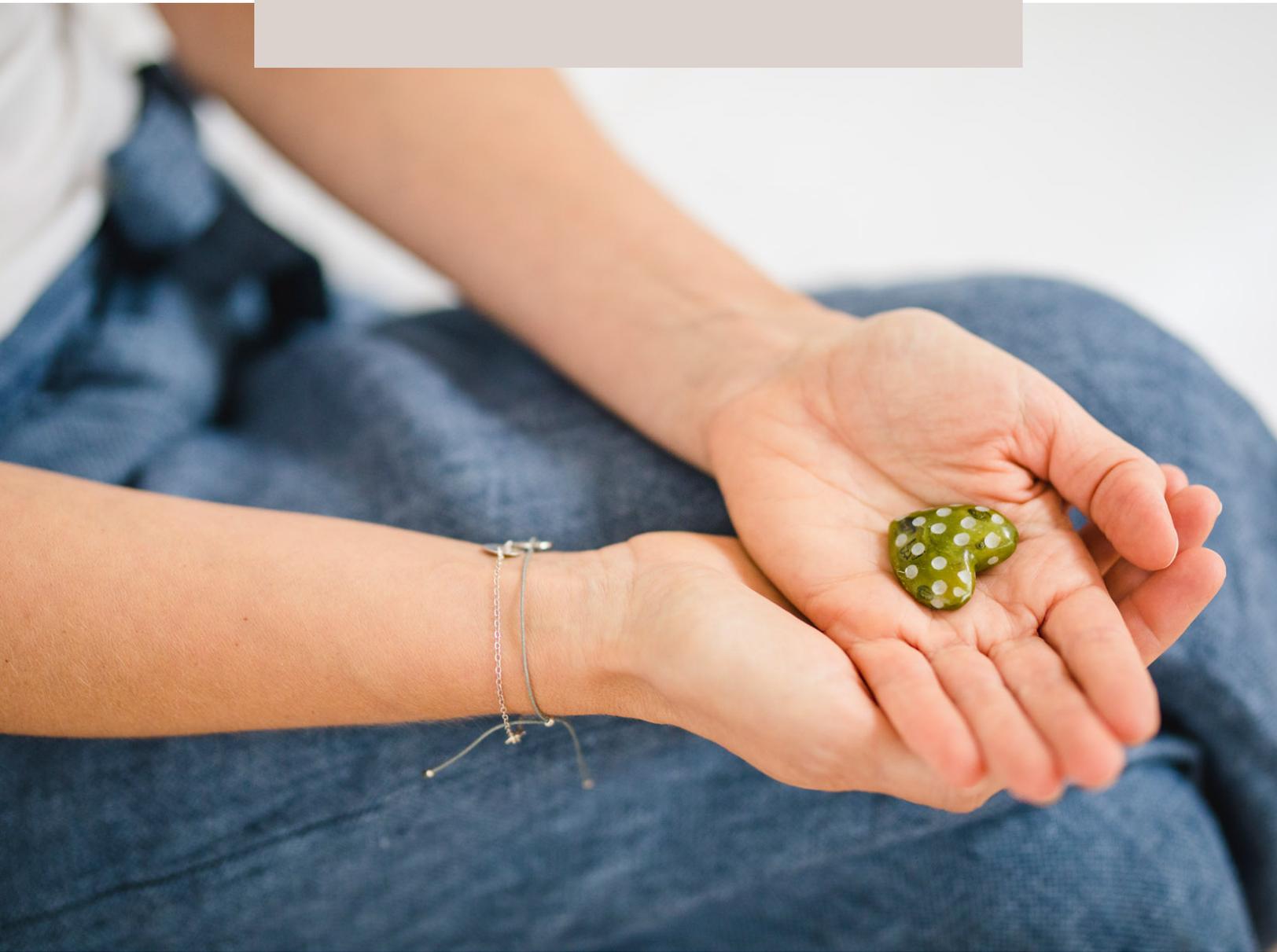
Betrachte deine Räume als ein überdimensionales Vision Board. Was sagen die Bilder in deinen Räumen aus? Was vermitteln dir Sprüche, die du aufgehängt hast? Stimmt dich deine Wohnumgebung positiv und motiviert sie dich?

Stelle das, wo du hin willst, bildlich oder auch symbolisch über Gegenstände in deinen Räumen dar.

Dies kann ein motivierender Spruch, oder auch das Bild einer Person, die für dich Idol ist, sein. Für mich ist es zum Beispiel ein Kristall auf meinem Schreibtisch, der mich immer daran erinnert, für meine Träume loszugehen.



TIPP # 3



DU HAST ES IN DER HAND

Es ist nicht entscheidend was dir im Leben passiert,
sondern wie du darauf reagierst.

Deine Energie verändert alles.

Dinge können also deine Energie in der Vergangenheit binden oder dir und deinem Unterbewusstsein zeigen, wo du hin willst.

Das Wichtigste aber bei allem ist, dass du dir deiner Kraft und deiner Manifestationspower bewusst bist. Du kannst zu jeder Zeit entscheiden, was du denken und wie du dich fühlen möchtest.

Das bedeutet jetzt nicht, dass wir uns immer nur happy und glücklich fühlen müssen. Wir können uns auch ganz bewusst dazu entscheiden, Angst, Schmerz oder Sorgen zu spüren. Sie zulassen und dann ganz bewusst aus diesen Gefühlen wieder auszusteigen.

Etwas, mit dem ich ganz schnell loslassen und meine Energie drehen kann, ist mit Musik und Tanzen.

Erstell dir eine Playlist deiner Happy Songs und wenn du nach einem langen Tag ausgelaugt nach Hause kommst, dann dreh die Musik laut auf und lass beim Tanzen gedanklich alles los, was dir nicht gut tut.

So veränderst du nicht nur die Energie in dir, sondern auch deine Raumenergie freut sich über gute Musik :)

Es ist nicht entscheidend, was dir im Leben passiert, sondern wie du darauf reagierst!



TIPP # 4



LASS DIE ENERGIE FLIESSEN

Dein Eingangsbereich entscheidet darüber, wie sich die Energie in deinen Räumen verteilt.

Der Eingangsbereich ist der Mund des Hauses ...

... sagt man im Feng Shui.

Das mag jetzt vielleicht aufs Erste etwas abstrakt klingen. Aber du kannst dir dein Haus wie einen menschlichen Körper vorstellen, der über den Mund mit frischem Atem versorgt wird.

In diesem Fall ist der Mund dann deine Haus- oder Wohnungstür und über den Eingangsbereich verteilt sich die Energie (im Feng Shui Qi genannt) in all deinen Räumen.

Ist dein Eingangsbereich nun dunkel, eng und vollgestellt, dann hat die Energie keine Möglichkeit zu fließen oder kommt erst gar nicht herein.

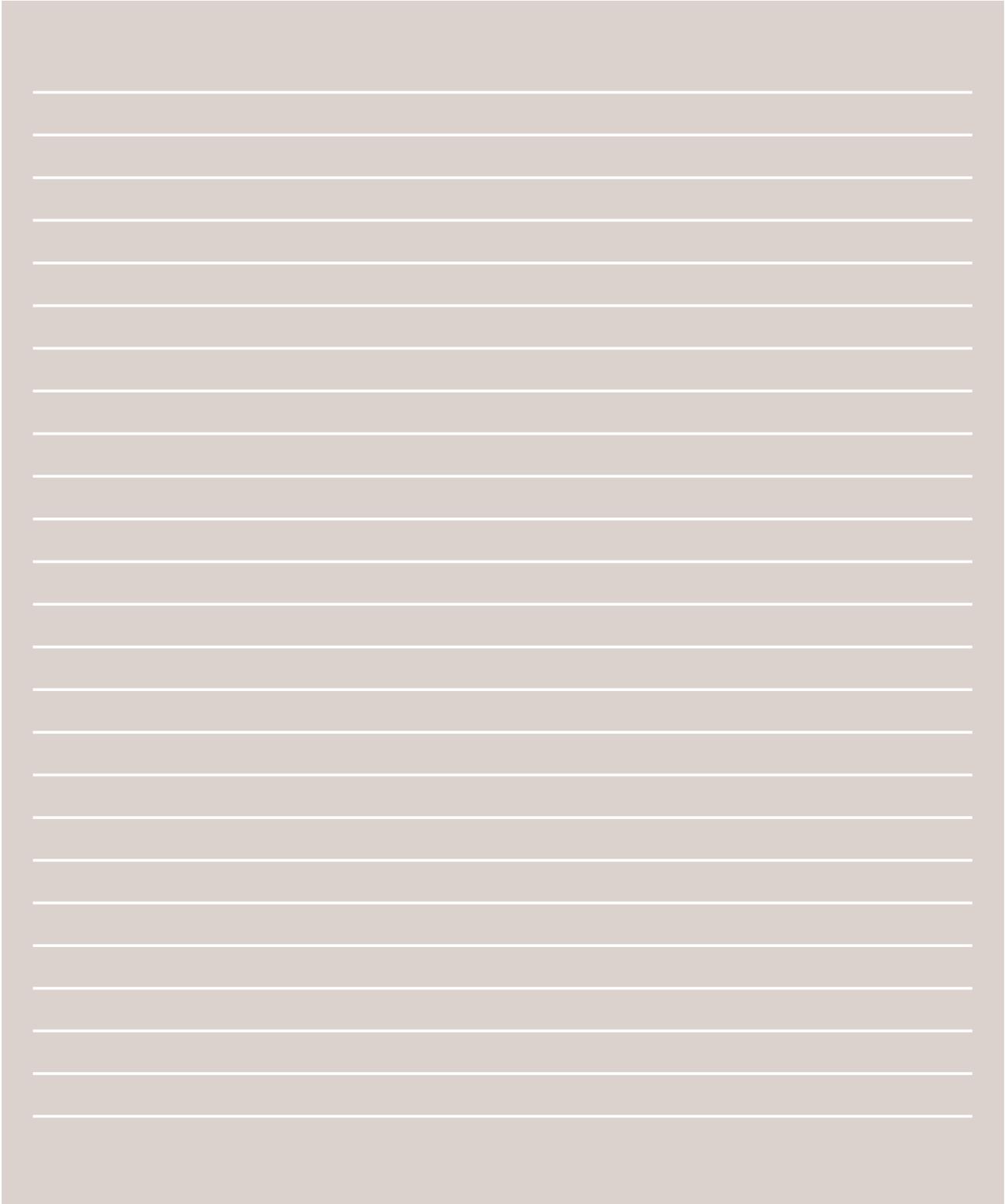
Feng Shui Maßnahmen können nur dann wirken, wenn deine Räume auch gut mit Energie versorgt sind. Deshalb ist der Eingangsbereich, der Bereich, dem du die meiste Aufmerksamkeit schenken solltest.

Anhand der nachfolgende Punkte, kannst du schon mal einen Quick Check in deinem Flur machen:

- Kontrolliere mal, ob du die Eingangstür ganz öffnen kannst und ausreichend Platz hast, um gut im Flur anzukommen.
- Worauf fällt dein erster Blick, wenn du rein kommst? Ist es der Chaoshaufen aus Schals und Jacken oder eine helle und aufgeräumte Garderobe?
- Räume weg, was du aktuell nicht brauchst und verstau möglichst alles in geschlossenen Schränken oder Körben.
- Befindet sich ein Spiegel gegenüber deiner Eingangstür? Wenn ja, dann versuche einen anderen Platz für ihn zu finden. Ein Spiegel direkt gegenüber des Eingangs spiegelt die ankommende Energie wieder zurück nach draußen.



DEINE NOTIZEN:

A large rectangular area with a light beige background and horizontal white lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the area.



SO KANN ICH DICH UNTERSTÜTZEN



Wenn du jetzt Lust bekommen hast tiefer in das Thema Raumenergie und Natürlicher Minimalismus einzutauchen oder ein Thema hast, in dem du so richtig fest steckst und dir Begleitung wünschst, dann nimm mit mir Kontakt auf.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie ich dich unterstützen kann. Ein paar davon sind auf meiner [Website als Angebot](#) beschrieben.

Das Erstgespräch ist kostenlos, lass uns also gemeinsam rausfinden ob und wie ich dich unterstützen kann.

www.raumgefluester.at
carmen@raumgefluester.at