

O Feng Shui como ferramenta na harmonização do ambiente de trabalho

O Feng Shui é parte da cultura chinesa e é muito praticado no ambiente empresarial dos países asiáticos. Segundo Hobson, empresários de Taiwan consultam especialistas em Feng Shui antes de um novo negócio, e em Hong Kong as construções de edifícios são precedidas de um estudo no assunto. Em uma entrevista para a revista The Time, o empresário Donald Trump revelou que aplicou os princípios do Feng Shui no Trump Internacional Hotel and Tower.

Pesquisadores evidenciam que o feng shui é uma arte e não uma ciência, no sentido de que se centraliza na organização de espaços, com objetivo de torná-los mais agradáveis e ainda como a disposição dos espaços que nos rodeiam pode ser aproveitada para usufruir das forças positivas do universo. Esta organização baseia-se no estudo de como a energia circula pelo ambiente de nossa casa, no nosso ambiente de trabalho e até nos edifícios.

Conforme Kirsten M. Lagatree, feng significa vento (ativa, dinâmica, externa, clara, no alto) e shui significa água (passiva, receptiva, interna, obscura, embaixo), compondo na natureza, dois elementos complementares. Na prática, o objetivo seria harmonizar estes elementos.

Algumas pessoas consideram o feng shui uma superstição, mas pesquisadores vêm desenvolvendo trabalhos sobre o benefício que a organização do ambiente teria sobre o humor, o conforto e até na produtividade das pessoas. O Fisioterapeuta e pesquisador no tema Nildo Ribeiro fundamenta que:

“(…)que as interações entre estímulos ambientais e as respostas de um organismo determinam as propriedades comportamentais que lhe garantem adaptação a diferentes situações e individualidades comportamentais”.

(…) Muitos fatores do ambiente, por si só, podem causar estresse e, conseqüentemente, aumentar e agravar os problemas de comportamento, portanto é necessária uma filosofia de cuidados que reforce as individualidades.”

ILUMINAÇÃO

A luz artificial no ambiente de trabalho deve ser clara, suave e não brilhante como a fosforescente. O ideal é que recebam também a luz natural.

A iluminação desigual ou irregular pode aumentar o nível de agitação e trazer desconforto em razão das sombras e distorções que causam no ambiente.

CORES

As cores podem ser consideradas “quentes” e “frias”, sendo as primeiras estimulantes. As frias, tais como azul e verde, servem para reduzir tensão e estresse e comumente utilizadas em ambientes terapêuticos.

VERDE	AZUL	VERMELHO	LARANJA	AMARELO	MARROM	VIOLETA
frio tranquilizante	frio tranquilizante	quente muito estimulante	muito quente	muito quente estimulante	neutro	neutro desestimulante

ODORES

O aroma é um dos principais instrumentos do Feng Shui. Os óleos essenciais espalhados no ar interagem com os íons na atmosfera tornando-a mais suave. Podem usados na forma de sprays ou difusores. Em 1920, os médicos italianos Gatti e Cajola demonstraram o efeito do aroma dos óleos essenciais e concluíram que tem influência no sistema límbico, no cérebro, que corresponde as nossas emoções, sentimentos e memórias.

EFEITO	ÓLEOS ESSENCIAIS
RELAXANTES	Lavanda; Pau Rosa; Gerânio; Tangerina; Laranja; Manjeriçao
TONIFICANTES	Menta; Alecrim; Pinho; Junipero
REEQUILIBRANTES	Murta; Eucalipto; Cardamomo; Limão; Cipreste

Fonte: www1.uol.com.br/aromoterapia

DICAS PARA O AMBIENTE

Evite sentar-se de costas ou diretamente em frente a uma porta ou uma quina. O fluxo de energia é acelerado e pode acarretar problemas de concentração. A posição ideal é aquela em que é possível ver a porta de entrada. Se necessário, proteja-se de quinas, janelas e portas colocando entre você e elas, um biombo, uma divisória, um objeto, um vaso com uma planta, ou seja, algo que interrompa o fluxo desordenado de energia que vem em sua direção.

Coloque no lado esquerdo oposto a porta de entrada, o canto da prosperidade, documentos importantes, arquivos de projetos. Nesta área é importante colocar plantas, pois trazem estabilidade e harmonia, tais como: orquídeas, árvores da felicidade. Evite cactos e bromélias, pois podem trazer conflito para o ambiente.

Caso seu trabalho exija concentração, você pode sentar-se de frente para paredes. O ideal é que sua mesa esteja voltada para um local aberto ou uma janela.

Na ausência de janelas no ambiente, utilize cores claras na parede, quadros, fotografias com paisagens. Dê preferência a pinturas vermelhas ou uma planta verde, pois traz vitalidade.

A organização ajuda na clareza e expansão das idéias. Evite bagunça e desordem. Um espaço carregado de móveis e objetos interfere no fluxo das energias.

Vale à pena ler um pouco sobre Cromoterapia. As Cores influenciam as emoções, as claras acalmam e as vivas e muito coloridas cansam e excitam, por exemplo, mesas com tampo coloridos cansam os olhos e levam à desatenção.

Escolha um momento do dia ou da semana para arquivar documentos e organizar arquivos, mesmo os eletrônicos.

Elimine o estresse! Verifique sua agenda e liste diariamente suas tarefas!

DICAS PARA SUA MESA DE TRABALHO

NO LADO DIREITO

O lado direito é a área dos relacionamentos.

Aqui você poderá colocar:

- porta retrato com as fotos de quem você gosta;
- telefone;
- um objeto de metal ou multicolorido, pois pode inspirar sua criatividade;
- cartões de visitas, folders, materiais de divulgação;
- calendários, grampeadores e porta lápis;
- lixeira;
- priorizar neste lado os elementos tecnológicos.

NO LADO ESQUERDO

O lado esquerdo é a área da prosperidade, reflexão e tomada de decisões.

Aqui você poderá colocar:

- seus projetos em andamento, e no canto, seus livros;

AO CENTRO

Algumas dicas:

- coloque um vasinho com um cacto, pois ajuda a minimizar as radiações eletromagnéticas;
- no caso da sensação de acúmulo de energias negativas, principalmente decorrentes de problemas nos relacionamentos, mantenha próximo a você uma pedra de quartzo rosa ou uma turmalina negra na forma de peso de papel, por exemplo, pois tem a capacidade de auxiliar na limpeza do ambiente.