

# Bättre energi med

text PETRA MALM | foto JESSICA LUND



Tomorrows lät feng shui-konsulten Marie Flodén från Feng Shui Garden titta på och göra om en kontorsplats på Atea. Här beskriver hon hur man med några enkla medel kan skapa en avspänd arbetsmiljö som utstrålar positiv energi.

Arbetsplatsen känns rörig eftersom det inte finns någon funktionell förvaring. Varje arbetsplats har endast ett skåp, som dessutom ligger för långt bort för att vara praktiskt. En klädmajor är full med kläder. Det ligger många sladdar och lösa papper synligt.

En stor skrivare står för nära arbetsplatsen.

Tavlorna är små och sitter för högt upp för att fylla någon funktion.

## FÖRE:



Arbetsborden är för stora för utrymmet och tar plats ända ut i korridoren. De är grupperade om fyra, vilket är ogynnsamt på grund av den samlade elektromagnetiska strålning som fyra datorer alstrar. Det saknas skärmar mellan borden, något som kan kännas konfronterande för de sittande.

I ett öppet kontorslandskap med korridorer, fönster, glasväggar hamnar man lätt i ett utsatt läge. Det kan kännas stressande att så mycket pågår bakom ryggen.

Färgskalan är väldigt enförmig grå.



### Linda Ekendahl, HR-chef kommenterar förändringen

– Vår marknadsavdelning fick ett lyft för ögat! Genom att plocka undan saker som ligger framme skapas ett större lugn och en positiv känsla. Det blev verkligen bra med små medel, säger HR-chef Linda Ekendahl. Både hon och kollegorna fått många

bra tips på hur de kan tänka när de fortsätter inreda sina nya lokaler. Till exempel att det är viktigt med växter – men inte vilka växter som helst utan de som har rundare bladformer, vilket ger ett lugnande intryck. En annan detalj är färgklickar här och där, exempelvis snittblommor, som man kan fästa blicken vid och som utstrålar energi.

Många gifter frigörs i värmen från datorer och finns i möbler, väggfärg, textilier och apparater. Använd så naturnära material som möjligt och helst trämöbler som inte leder ström. Vädra ofta, placera ut stora växter som oskadliggör toxinerna och inför vattenarrangemang.

# feng shui

För att minska känslan att sitta i energidraget mellan dörrar, gångar och fönster har vi dragit för gardinerna i fönstren så att det känns lugnare.

Tavlorna placerades i ögonhöjd. Växter och ett fruktfat ställdes på skåpen, dels för att det är välgörande att få in den friska levande energin, dels för att balansera färger.

Arbets-skåpen flyttas ihop för att ge plats för skrivaren så att den kommer ur blickfång, och så långt bort som möjligt från arbetsplatsen. En stor växt med runda blad placeras i närheten för att oskadliggöra toxiner i luften.

Eftersom det finns en garderob i närheten plockas ytterkläderna och klädmajoren bort.

För att minska insynen, dölja skrivaren och ge en mer ombonad känsla hängs tunna gardinvepor på glasväggen.

Namnbrickor som tidigare var gömda av oredan på bordet sattes upp på glasväggen för att minska anonymiteten och tydliggöra vilka som arbetar där.

Avskärmningarna mellan arbetsplatserna som fungerar som anslagstavlor bör hållas efter och endast rymma aktuell information. Ha gärna ett motiv i blickfång som stärker dig i ditt arbete.

På hallväggen, som är ett blickfång, kan man rama in aktuella kampanjer, belysta i guldram för att spegla ökad framgång, ekonomisk framgång. Belys det som är viktigt.

Lokalen har en lugn, samstämd grund men behöver i allmänhet balanseras med färgklickar. Välj gärna rött som står för framgång. Den röda färgen balanserar gråfärgskalan och enligt färgpsykologin får den oss att bli mer vakna och alerta. Med tanke på att kontoret ligger några våningar upp i huset är ett golvmaterial i jordfärg att föredra.

De som sitter på utsatta platser bör ha en arbetsstol med hög rygg och nackstöd för en tryggare känsla. Det undermedvetna är alltid på hjälpenn, det ger spänningar att sitta med ryggen mot det som sker i omgivningen. Det optimala är att sitta med ryggen mot en hel vägg och ha fri sikt framåt.

Sitter man och koncentrerar sig mycket på textmassa eller datorn, är en grön bakgrund skönt för ögat, till exempel som skrivbordsunderlägg eller skärmen bakom datorn.

Det bästa är att ha hurtsar vid varje plats för minimal förvaring på bordet. Vid arbetsdagens slut bör bordet vara renplockat för att markera ett avslut. Det skapar också glädje att komma nästa morgon med ny energi utan att tyngas ned av röran.

När det gäller belysning bör varje arbetsplats ha en bordslampa. Vi rekommenderar även att alla sladdar döljs i sladdgömmor.

## EFTER (ändrat enligt feng shuis principer):

