# Kam správně umístit postel, aby se vám dobře spalo

Není tajemstvím, že spánkem trávíme až třetinu svého života. Aby však skutečně došlo k tomu, proč vlastně spíme čili k celkové regeneraci organismu a utříbení všech podnětů, které během dne nasbíráme, je klíčové dobře spát. Jenže k tomu, aby se to podařilo, musíme umístit postel na správné místo. Pomoct může feng šuej - staré čínské učení, které nám pomůže s nasměrováním jak postele jako takové s [prostěradlem](https://www.nakupnet24.cz/prosteradla/), ale i [rozkládací matrace](https://www.nakupnet24.cz/matrace-2/), pokud ji zrovna používáme třeba z důvodu stěhování.

## Čelem ke zdi

Ideální umístění postele je takové, kde se zbytečně nebrání průniku světla do interiéru. I když má být v ložnici během noci maximální tma, nemusí zde být temno i během dne. V ideálním případě umístěte postel čelem ke zdi. Tak ostatně radí i zmiňované staré čínské učení feng šuej, které se snaží o to, aby ložnicí proudila potřebná energie v souladu s harmonií.

Pokud se postel umístí čelem ke zdi, je to taková trefa do černého. Člověku se dobře spí, protože se cítí bezpečněji čili i klidněji. Cítí jisté zázemí.

## Každý z vlastní strany

Velké, manželské postele by se měly umísťovat do interiéru tak, aby se oba spáči mohli dostat do postele stejně. Z obou stran. Je opravdu nepohodlné, když musí jeden druhého přelézat, případně se do postele hrnout z jiné než ze své strany.

## Pozor na umístění v energetickém průvanu

Stejně tak bychom si měli dávat pozor na to, abychom postel neumístili do takzvaného energetického průvanu. Mluvíme o místu mezi oknem a dveřmi. Je vhodné dát postel do výklenku, čímž se třeba uspoří i trochu místa. A toho i v ložnici není nikdy nazbyt, nemyslíte?

## Podle světových stran

Pomoct při umísťování postele mohou světové strany. Postel by vždycky měla být orientována na sever, východ nebo západ, případně severovýchod.

<https://pixabay.com/cs/photos/lo%c5%benice-postel-design-interi%c3%a9ru-6577529/>