

LENE BJERREGAARD

HOLISTISK INDRETNING



**Om samspillet mellem
perceptionspsykologi, biopsykologi,
underbevidsthed og det visuelle miljø.**

**Få velvære og harmoni med
dit *Personlige Farvebehov*
og din *Indretnings-type***

FORLAGET  COLOURFUL

INDHOLDSFORTEGNELSE

01. Baggrund for bogen

Farver i min barndom	09
Arkitektskolen	09
Min kræft fik mig på sporet	10
Anden uddannelse	10
Mangel på metode til objektivt farvevalg	11
Mine tidligere bøger	12
Forskellen på Holistisk Indretning og Feng Shui	14
Almindelig Indretning	16
Kort fortalt om Holistisk Indretning	16
Intensionen med bogen	16

02. Ny tidsepoke - nye bo-behov

- ny indretningsfilosofi

Forskellige boligkrav historisk set	18
Nye livsværdier	19
Holisme er en ny bevidsthed	19
Etik og moral	21
Individualisme og medansvar	22
Kendetegn for de nye værdier	23

03. Hvad er Holistisk Indretning?

Kobling af psykologi og indretning	25
Skønhed og harmoni øger din trivsel	26
Psykologisk æstetik og naturens design	26
Din bolig afspejler din sjæl	26
Holistisk Indretning er en proces	27
Opsummering af Holistisk Indretning	27

04. Farvepsykologi

Hvad forstås ved farvepsykologi	29
Opsummering af farvepsykologi	30
Derfor påvirker farver dig	30
Eksempler på vægfarvers påvirkninger	30
Sådan påvirker farverne os fysisk	32
Vestlig anatomi og chakra-energi	33
12 farvers generelle påvirkninger	34
Sådan påvirker farver dit humør	35
Farvers specifikke psykiske påvirkninger	37
Nuancer	37
Min farveforskning	38
Personligheden afgørende	38
Konklusion	39

05. Kender du dit og familiens "farvebehov"?

Hvad er et farvebehov?	40
Det psykologiske farvebehov	40
Børns farvebehov	42

06. Bevidst anvendt Farvepsykologi

Intuitivt eller bevidst farvevalg	44
Bevidst målrettet farvevalg i 4 punkter	44
Farvesammensætninger	48

07. Forskellige indretningstyper			
Indretnings-trends	52		
Livsværdier og indretning	52		
Et redskab til forståelse. Find din og partnerens indretningstype	54		
Sådan indretter 7 arke-typer sig	55		
Ting tillægges følelser og minder	64		
08. Møblering og indretning			
Hvad indeholder en indretningsplan?	65		
Indretning af boligens forskellige rum	66		
Små tips med stor virkning			
09. Billedkunst påvirker dig			
Interessante undersøgelser	79		
Underbevidstheden og billedkunst	80		
Æstetisk intelligens	82		
Skønhed vækker sjælens potentialer	84		
Abstrakt kunst og projektioner	85		
Symboler og underbevidstheden	85		
Mønstre	86		
Konklusion	86		
Afklarende spørgsmål	87		
Foto og Billedophæng	87		
10. Belysning			
Lysets virkning på farveudstrålingen	90		
Lyset indvirker på krop og sjæl	91		
Lysstofrør	92		
Gode råd til belysning	92		
11. Kvantefysik og lys-farver			
Et liv på naturens præmisser	94		
Elektromagnetisme og farver	95		
Hvad er farver?	98		
Kvantefysik og foton-energi	99		
Foton-energi overføres til os	100		
Videnskabelig terapi med lys-farver	102		
4 forskeres resultater	102		
Konklusion	105		
Kroppens energi-udstråling	106		
Elektromagnetisk forurening	106		
12. Planter påvirker dit velvære			
Planters betydning for indeklimaet	108		
Materialer, der afgasser	108		
Disse planter renser luften	110		
Planters psykiske betydning	110		
Planter og træmøbler udsender energi-partikler	111		
Planter som skulpturer	113		
Planters funktion i indretning	113		
13. Opsamling – Positiv energi i indeklime			
Dalai Lama: Det ydre afspejler det indre	114		
Kvalitet, harmoni og positiv energi	115		
Tjekliste. De-tox din bolig	116		
Indgangsparti	119		
14. Litteratur og web-liste	122		
15. Diverse foto	124		