

---

**ENERGIEN | 2023**

---

**Flying Stars**



**1. JANUAR 2023**

**AF BRITTA ANDERSEN, ALFA LIVING COMPAGNY**

## Indhold

Energien for 2023 .....	2
Grundskema for husets indretning.....	3
De fem elementer.....	4
De forskellige energistjerner .....	5
Energistjerne 1, (lykkestjernen) i Sydvest, Vandelement.....	5
Energistjerne 2, (sygdomstjernen) i øst, jordelement.....	6
Energistjerne 3, (konfliktstjernen) i Sydøst, træelement .....	7
Energistjerne 4, (kærligheds, samarbejde– og studiestjernen) i centrum, træelement.....	7
Energistjerne 5 (ulykkesstjernen) i Nordvest, jordelement .....	8
Energistjerne 6, (himmelstjernen) i Vest, metalelement .....	9
Energistjerne 7 (røveri / voldsstjernen), i Nordøst, metalelement .....	10
Energistjerne 8 (Balancestjernen) Syd, jordelementet .....	11
Energistjerne 9 (Kendisstjernen) Nord, ildelementet .....	11
Kodning til henholdsvis svækkelse eller styrkelse af stjernerne .....	12
Svækkelse af stjernens påvirkning: .....	12
Aktivering / styrkelse af stjernen:.....	12

# Energien for 2023

Skema for den årlige konstellation af Flying Stars, med start den 4. februar 2023

<b>Nordvest</b> Energi stjerne 5 (Ulykkesstjernen) Jord element	<b>Nord</b> Energi stjerne 9 (Kendisstjernen) Ild element	<b>Nordøst</b> Energi stjerne 7 (volds- og tyveristjernen) Metal element
<b>Vest</b> Energi stjerne 6 (Himmelstjernen) Metal element	<b>Centrum</b> Energi stjerne 4 (kærligheds, samarbejde- og studiestjernen) Træ element	<b>Øst</b> Energi stjerne 2 (Sygdomsstjernen) Jord element
<b>Sydvest</b> Energi stjerne 1 (Lykkestjernen) vand element	<b>Syd</b> Energi stjerne 8 (Balancestjernen) Jord element	<b>Sydøst</b> Energi stjerne 3 (konfliktstjernen) Træ element

Dette skema kan du lægge ud over dit hjem. Se også Basis Feng Shui del 2 på hjemmesiden husk at kikke på retningerne, som du må rette ind efter dit eget hus.

## Hvad er så "Flying Stars"?

Det er 9 energistjerner som flytter sig hele tiden efter et helt bestemt mønster, der gentager sig efterhånden som de har været flyttet et bestemt antal gange – det er det samme flyttemønster uanset hvilket lag der arbejdes med, se nedenfor

I Time Feng Shui arbejder man med flere lag af disse "flying stars":

- Skift hvert 20. år, det er den konstellation som låser sig fast i boligens byggeår.
- Skift hvert år, skiftet foregår hvert år i februar, som er det kinesiske nytår (Feng Shui kommer jo oprindeligt fra Kina – derfor regner man med deres nytår). Jeg oplever at skiftet begynder i starten af januar, og er endelig på plads i februar.
- Hver måned (ca. omkring den 4. -7. i måneden)
- Endelig så er der nogen der arbejder med stjernerne på daglig og timebasis.

Skal man så styre det hele på én gang? – tjæe, det vil jo være det optimale, men min oplevelse er at det vigtigste er, at man selv kan følge med, og ikke prøve at følge med alle informationer, som man ikke kan forholde sig til. Det vigtigste er at basis først er i orden, derefter kan man forsøge sig med de øvrige muligheder.

## Grundskema for husets indretning.

Jeg syntes man kan komme rigtigt langt ved at holde grundskemaet, som vedrører de 9 forskellige områder af livet. Se også Basis Feng Shui del 2, hvor du kan finde det skema som passer til din bolig.

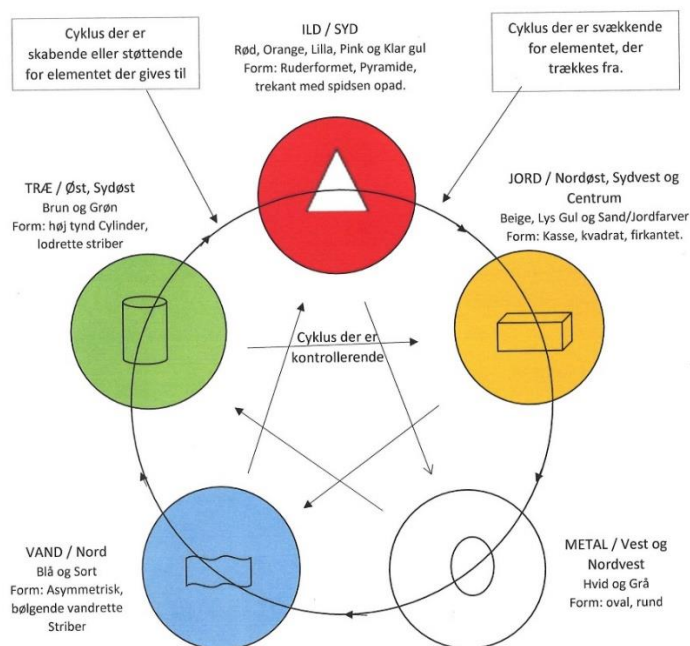
<p><b>NORD VEST</b> (Stor metalelement) <i>Far / bedstefar / virksomhedsejer</i></p> <p><b>Rejser og hjælpsomme mennesker</b></p>	<p><b>NORD</b> (Vandelement) <i>Mellemste søn</i></p> <p><b>Karriere og Livsvej</b> Spirituel vej til oplysning</p>	<p><b>NORD ØST</b> (Lille jordelement) <i>Yngste søn</i></p> <p><b>Visdom, selvkontrol og selvudvikling.</b></p>
<p><b>VEST</b> (Lille metalelement) <i>Yngste datter</i></p> <p><b>Kreativitet, projekter og Børn</b> Kommunikation og Sjælearbejde</p>	<p><b>CENTRUM</b> (Mellem jordelement)</p> <p><b>Balance og harmoni</b> Helbred og føle sig godt tilpas</p>	<p><b>ØST</b> (Stor Træelement) <i>Ældste søn</i></p> <p><b>Helse, Ny begyndelse, Familie og Samfund</b></p>
<p><b>SYD VEST</b> (Stor jordelement) <i>Mor / bedstemor</i></p> <p><b>Relationer, samarbejde og Kærlighed</b></p>	<p><b>SYD</b> (Ildelement) <i>Mellemste datter</i></p> <p><b>Renommé og berømmelse</b></p>	<p><b>SYD ØST</b> (Lille Træelement) <i>Ældste datter</i></p> <p><b>Velstand og Fremgang</b></p>

Det næste er den årlige konstellation af stjernerne, fordi det er let at forholde sig til og henholdsvis styrke eller svække de forskellige stjerner, alt afhængig af hvor i huset de lander i år. Det er også på dette lag, jeg oplever den største hjælp til at få hverdagen til at fungere.

Selvfølgelig vil det være en fordel at have styr på den 20-årige konstellation også, men det vil kræve en dybere viden – hvilket kan være nødvendig, hvis man har nogle helbreds- eller andre udfordringer som man ikke rigtigt kan få styr på.

# De fem elementer

Inden jeg fortæller om de forskellige energistjerner, vil jeg kortfattet skrive om de 5 elementer og hvordan de henholdsvis kan styrkes, svækkes eller kontrolleres. De 5 elementer består af: træ, ild, jord, metal og vand.



**Træ** henter sin energi fra vand, fordi uden vand kan træet ikke vokse. Træ giver næring til Ild, fordi ilden skal bruge træ for at brænde.

Metal kontrollerer træ, her kan du tænke på at en økse kan hugge et træ ned, men samtidig kan træet også sløve øksen.

**Ild** henter sin energi fra træ, og giver energi til jorden (når træet er brændt bliver det til aske som nærer jorden).

Vand kontrollerer ilden (slukker den), men samtidig vil der opstå dampe.

**Jord** henter sin energi fra ilden og giver energi til metal (man henter metal op fra jorden, bare tænk på jern og ædle metaller).

Træ kontrollerer jord (rødderne holder på jorden så den bliver på stedet, her kan du tænke på hvad vi gør på vestkysten med at plante sandet til med græs og buske, så den ikke fyger væk med vinden. Men hvis ikke jorden passer til træet, kan træet gro meget dårligt og blive misformet eller den kan vælte.

**Metal** henter sin energi fra jorden og giver energi til vand, her hopper kæden af for mange, for hvordan kan metal styrke vand, det opleves ikke så logisk som ved de andre elementer, men du har sikkert på et tidspunkt drukket vand der har haft en metalsmag, vandet hentes op fra jorden, som jo indeholder metal. Metal kontrolleres af ilden som kan smelte metal, som derved bliver varmt og flydende.

**Vand** henter sin energi fra metal og giver energi til træet – og dermed er ringen sluttet.

Jord kontrollerer vand, her kan du tænke på at der bliver bygget diger ude ved kysterne for at holde vandet ude, men hvis de bliver brudt så der opstår mudder.

Som du kan læse, er styrkelse eller svækkelse af elementerne som refererer til de forskellige stjerner, den blideste og bedste måde at håndtere deres påvirkning af de forskellige områder. Prøver man at kontrollere dem, kan man ikke altid styre hvad der sker (bare tænk på dårlige redskaber, dampe, træer der falder om i storme, smeltede strømme af metaller og mudderskred).

# De forskellige energistjerner

## **Kort om de forskellige energistjerner og hvordan de kan påvirke de berørte områder i grundplanen.**

Hvordan de virker og hvad du kan gøre for henholdsvis at styrke eller svække dem i perioden februar 2023 til februar 2024.

### **Energistjerne 1, (lykkestjernen) i Sydvest, Vandelement.**

Navnet siger næsten sig selv om hvad det handler om.

Det er også den stjerne som giver dig stor professionel succes, god økonomi eller indkomster gennem dagligt arbejde.

I 2023 lander stjernen i området for relationer, samarbejde og Kærlighed. Hvilket kunne indikere at dine relationer, kærligheden til dine nærmeste og især samarbejde er vigtigt for du vil kunne opnå eller bevare din professionelle succes.

Denne stjerne hører til vandelementet og styrkes som sådan af metalelementet, her kunne jeg foreslå en metalvase eller skål af en vis størrelse. Du kan komme vand i skålen for at skabe noget liv og bevægelse (husk at skifte vandet ca. én gang ugentlig) – det er arbejde, men helt ærligt vil det ikke være ok at yde en lille indsats i det daglige for at skabe succes.

Jeg har en gammel sølvplet skål, som jeg har sat en glasskål i – fyldt med vand og en lille smule eddike. I stedet for blomster har jeg lagt en stålkugle i vandet, som flyder rundt i vandet, så der er lidt liv. Stålkuglen har jeg købt i et havecenter, der sælger dem som tilbehør til spejlbasiner.

## Energistjerne 2, (sygdomsstjernen) i øst, jordelement.

Dette er en stjerne som kan påvirke området rigtigt meget, hvis du har soveværelse dette område, og har mulighed for at sove et andet sted kunne det være en god ide.

Befinder dit køkken sig i dette område, må du virkelig holde øje med udløbsdatoer, skadedyr og holde god køkken hygiejne, for at imødegå eventuelle sygdomme eller forgiftninger på grund af maden.

Hvis der er nogle gnidninger i familien eller man oplever en fornemmelse af fastlåshed, vil det være godt at sørge for at holde området rent og ryddeligt. Se til at der er hyggeligt, men også lidt moderne og rene overflader – (altså undgå for mange nipsgenstande og ting man opbevarer i området, fordi de ikke har en anden regulær plads i hjemmet).

Stjernen hører til jordelementet og opholder sig i Øst, der i grundskemaet er sektoren for Helse, Ny begyndelse, Familie og Samfund

Normalt ville jeg forslå en kur fra metalelementet for denne stjerne, men da den i år lander i øst, som er området for helse, ny begyndelse, familien og samfundet omkring os, vil jeg – med undtagelse af soveværelser, foreslå en større frodig grøn plante, gerne med runde blade, som står i en potte med jord. Så i stedet for at svække stjernen, styrker jeg basisområdet der hører til træelementet og som omhandler helbredet. Plantens rødder vil kontrollere jorden i potten – og dermed have lidt styr på jordelementet fra sygdomsstjernen.

Hvis stjernen lander i et soveværelse, kan en stor metalfigur eller én af de førnævnte stålkugler fra havecentret bruges – men den må være mindst 10 cm i diameter.

Undgå renoveringer i dette område i år

### **Energistjerne 3, (konfliktstjernen) i Sydøst, træelement**

Konfliktstjernen som er træelement, lander i grundskemaets sektor for velstand og fremgang, hvorfor der kan opstå konflikter inden for dette område. Det kan være ved eventuelle handler, især fast ejendom, værdipapirer.

Vær opmærksom på hvad der sker med din opsparing, investerede penge, der kan være forskellige opfattelser af hvad der er mest rigtigt. Husk altid at det er dine penge det handler om, ikke at please en rådgiver for at holde fred. Men brug en god og respektfuld tone, når du sætter dem på plads. Det kan være en god ide at sprede din opsparing og investering lidt, så du ikke lægger alle dine æg i samme kurv.

Hvis du planlægger at købe eller sælge bolig i dette år, er området særligt vigtigt for dig / jer. Ny bolig og indretning er virkeligt noget som familien kan have forskellige meninger om, og er alle indstillet på at flytte? Det handler om at sige farvel til det gamle og indtage noget nyt, finde det som er bedst for dig og din familie uden at familien bliver fuldstændig ødelagt af skænderier og konflikter.

Det er ikke kun familien du skal have fokus på. Hold øje med dem du forhandler med. Hvis du bygger noget nyt, så vær på forkant, det er altid bedre at komme en konflikt i forkøbet og undgå problemer, end at lade noget ske og efterfølgende skal have sagsanlæg o.l.

Sørg for at have ALT på skrift, mundtlige aftaler har det med at forandre sig efter omstændighederne.

Farven rød repræsenterer ildelementet, som svækker energien fra træ. Derfor kan du tilføje nogle røde ting, fx krukker, puder, gardiner, eller en rød dørmåtte, hvis din hoveddør er i dette område.

Du kan også sørge for at der er en figur eller billeder af personer, som viser harmoni og glæde. Hvis det er praktisk, kan du spille noget stille og harmonisk musik. Altså du må sørge for at der noget som kan opleves som et modspil til konflikt.

### **Energistjerne 4, (kærligheds, samarbejde- og studiestjernen) i centrum, træelement**

Stjernen repræsenterer kærlighed og romantik. Relationer af alle slags, samt godt held til studerende og forfattere.

I år lander den i centrum af huset, som er balance og harmoni – er alt ok, og du ikke har nogle specielle behov, behøver du ikke at tilføje noget,

Nogle gange kan man godt opleve at det ene område fungerer godt, men der er lige noget på de andre som fungerer mindre godt. Hvis du for eksempel studerer og gerne vil have noget støtte, kunne du styrke dette område.

Du kan styrke stjernen med ting fra vandelementet, det kunne være en lille vandfontæne, ting der er blå eller sorte, mønstre som er vandrette, måske et billede af havet.

Hvis du lige har startet eller begynder på nogle nye projekter eller ny virksomhed, kan du styrke dette ved at sætte 4 høje planter (fx Lucky bambus i en vase af stål eller en hvid porcelænsvase med vand i).

Det stof som hører til vandelementet, er silke. Derfor vil jeg foreslå at du tager et blå eller sort silketørklæde eller andet af silke på evt. silkeundertøj, hvis du skal til en vigtig samtale eller eksamen.



## Energistjerne 5 (ulykkesstjernen) i Nordvest, jordelement

Navnet på denne stjerne siger næsten også hvad den omhandler. Det er næsten som alt hvad der kan gå galt, vil gå galt.

Elementet for ulykkesstjernen er jord, og i år lander den i Nordvest, som omhandler Rejser og hjælpsomme mennesker, det også familiens far eller faderfigur, som er i dette område. Hvis du har virksomhed, er det ejeren der er repræsenteret her, så stjernens indflydelse kan have stor betydning for disse personer. Der skal med andre ord passes godt på dem. Er der mulighed for det, så lad dem sove eller have kontor i et andet område af huset.

Stjernens påvirkning er stærk i år, fordi den lander i det man på en måde kan kalde en vigtig del af hjemmets rygsøjle, det vil sige støtte fra venner og bekendte, alt networking og mentorhjælp, samt familiens indkomstgrundlag. Alt dette kan forsvinde eller ende i kaos, og dermed kaste familien ud i dyb krise.

Skal du på en rejse i år, sørg for at være godt forsikret. Hvis du er forberedt og på forkant med at der kan ske noget – kan eventuelle opståede problemer nærmest opleves som ikke eksisterende.

For at svække jordelementet kan du bruge metal, farven hvid og den runde form. Alle er anvendelige, og du kan sætte noget af det sammen så virker det stærkere og det skal være stærkt i år, ved at bruge metal styrker du også området hvor stjernen lander.

Jeg vil foreslå en stor metalkugle ca. 15 centimeter i diameter (kan købes hos føromtalte havecenter), som kan sættes på en piedestal. Det kan godt være at det koster noget (ca. 200,-), men se det som en investering, du kan benytte år efter år.

Kan du ikke få fat i en stålkugle, find noget andet rundt som du kan male hvid. Eller du kan placere en metalfigur, mindst 40 cm høj. Figuren må gerne forestille noget som kan referere til området for rejser og hjælpsomme mennesker



*Hvis du ikke ønsker spejlreflektion fra stålkuglen (fx i soveværelse eller entre), kan du pakke kuglen ind i et silketørklæde, på den måde kan den også hænge fra loftet.*

## **Energistjerne 6, (himmelstjernen) i Vest, metalelement**

Himmelstjernen bringer held på mange måder, det kunne være ekstraordinære indkomster, ofte uventede, som fx investeringer i aktier eller uventede fordele / belønninger på arbejde.

Det er ligesom guld der pludselig regner ned fra himlen, du har ingen forventninger om heldet, da det ikke kommer fra det daglige arbejde eller kendte indtægtsområder. Nogle gange er man bare heldig og er på det rigtige sted, på det rigtige tidspunkt.

Ville det ikke være skønt at opmuntre denne stjerne til at drysse lidt ekstra på os? Stjernen har hjemme i metalelementet og falder i år på området i grundplanen der har med Kreativitet, projekter og Børn samt kommunikation og Sjælearbejde. Så de uventede fordele kunne måske komme derfra.

Skal du udfylde en lottokupon, så vær kreativ med metoden, eller lad et barn udfylde den eller måske drømmer du nogle tal.

Du kan styrke området med metal, hvis du fx har din hoveddør i dette område, kan du placere en stor metalvase eventuelt med blomster, hvis du ikke lige kan skaffe friske blomster, så benyt nogle smukke silkeblomster, som kan holde hele året.

Du kan også styrke området ved at lægge 6 kobbermønter (danske 50 ører kan bruges) i en pæn metalskål. Hvis der er mulighed for det, så stil skålen med mønterne i et vindue, hvor solen og månen kan tilføre ekstra energi.

**Undgå alt for meget rødt i dette område.**

## Energistjerne 7 (røveri / voldsstjernen), i Nordøst, metalelement

Lander i området for Visdom, selvkontrol og selvudvikling. Området har også med religion, spiritualitet, undervisning og magt gennem viden at gøre.

Normalt vil vi opleve sådan noget som spiritualitet og selvudvikling med tillid, men vær agtpågivende i år. Det kan være dyrt at betale for noget, som du ikke oplever, står mål med hvad du forventer. Eller også er der nogle grupper, som får dig til at gøre noget, som du normalt ikke ville have gået med til. Det værste er næsten at nogen kan finde på at spinde guld på at udnytte dit ønske om at udvikle dig.

Når du søger viden om kurser, så tænk på om det virkelig er noget som du har behov for – eller er det gammel vin på nye flasker. Sælgerne kan være meget dygtige, hør om der er nogen andre som kender dem og det de gerne vil sælge dig. Undersøg også om skolen virkelig eksisterer, om hjemmesiden har hjemme i et normalt land, har du tillid til betalingsordningen, er alle mærker i orden o.s.v.

Desværre er svindel på internettet blevet en hverdagsting i dag og i år vil nogle sætte deres fokus på selvudvikling, så vi kan blive fristet til at bruge vores penge, samt give vores kreditkortoplysninger.

Stjernen kan også betyde at der kan opstå situationer (enten psykisk eller fysisk) der kan sabotere vores ønske om selvudvikling eller uddannelse.

Der er selvfølgelig almindelige tyverier, herunder også internet sabotage eller tyverier. Du kan forsikre dig mod disse tyverier, men det ændrer ikke ved at det er noget bøvl, hver gang "nogen" bruger ens identitet på internettet, eller bryder ind i din bolig.

Nu er det jo sådan at frygten for at man kan blive svindlet og såret, også kan bevirke at man næsten ikke tør flytte sig, møde nye mennesker, købe kurser, handle på nettet eller give til velgørende institutioner. Ja det kan næsten have en selvopfyldende effekt, men heldigvis kan vi selv gøre noget for at imødegå påvirkning fra volds- og tyveristjernen, måske endda helt undgå påvirkningen.

Stjernen hører til metalelementet og kan svækkes med ting fra vandelementet, det mest effektive er ting som er blå. Det kan være mange forskellige småting, men også tekstiler, som sengetøj, puder og duge.

Jeg har selv placeret en lille blå ting i hvert af mine 9 områder, som er "kodet" til at svække til enhver tids volds- og tyveristjerne, som lander i området, uanset om det er den 20-årige, den årlige eller den månedlige.

Det er småting jeg har benyttet mig af og som har en personlig betydning for mig: en blå juleplade med et skib der sejler på havet, en blå perleklokke min mor har lavet, en blå glasdråbe, en blå glasvase, i min bil, har jeg en lille blå engel. Ting jeg alligevel ville have haft, men som jeg også har dedikeret til at svække denne energistjerne.

Det er som en ekstra forsikring, og som med al forsikring, du betaler til den, men håber aldrig der bliver brug for den. Er uheldet ude, giver forsikringen et økonomisk plaster på såret, så påvirkningen opleves mindre.

Så måske finder du aldrig ud af om dette her virker, men sker der noget, vil en svækkelse af stjernen gøre oplevelsen mindre smertefuld og irriterende, end den kunne have været.

De første mange år, som selvstændig, oplevede jeg adskillige indbrud i min virksomhed, hvilket medførte en masse bøvl og udgifter. I den samme periode oplevede jeg også personlig psykisk chikane, som kan sidestilles med fysisk vold. Efter jeg indførte én af de små blå ting i hvert område, har der ikke været noget.

## Energistjerne 8 (Balancestjernen) Syd, jordelementet

Denne stjerne anses af mange for den allerheldigste, fordi den balancerer energien mellem himmel og jord.

Den bringer langtidsholdbare løsninger på økonomien og dermed også en tryghed for, at en vigtig del af grundlaget for vores tilværelse er på plads. Dette inkluderer: investerede penge, opsparing, ejendomme og aktier.

Stjernen lander i området for renommé og berømmelse, men også området for musik, dans og festlighed.

Så har du nogle penge eller tid, du ikke rigtig skal bruge til noget, så invester dem i aktiver der har et godt ry, er kendte for at være solidt og velkonsolideret. Eller du kan investere i det noget mere usikre, men sjovere forlystelses branche. Måske begge dele...

Farver fra ildelementet, som lilla, rødlige nuancer og orange, er gode til at peppe lidt op og give frisk energi til stjernen og til området.

Er du så heldig at din hoveddør er i dette område, så invester i en rød dørmåtte til at vise vejen for den gode energi ind i huset.

## Energistjerne 9 (Kendisstjernen) Nord, ildelementet

Lander i området for Karriere og Livsvej, samt Spirituel vej til oplysning

Energistjernen har den egenskab at den kan fordoble den energi som er der i forvejen.

Stjernen kan hjælpe dig til at være på det rette sted, det rette tidspunkt, så du kan blive anerkendt for hvad du står for. Du kan virkelig udnytte energien fra stjernen til at fremme din karriere.

Men som skrevet fordobler stjernen den energi som er der i forvejen, derfor er det aktuelt at holde området rent og ryddeligt, især hvis du gerne vil have noget nyt lanceret på markedet, søger nyt job eller forfremmelse på dit nuværende arbejde. Måske booste din personlige indsigt og succes.

Du styrker området med ting fra træelementet – det kunne være en figur i træ eller et billede i træramme, som viser eller illustrerer det du ønsker at opnå.

*Et eksempel kunne være en Oscarfigur fra den amerikanske filmindustri. Det er de færreste af os der vil kunne få tildelt sådan en Oscar, men energien fra en Oscar vidner i hele verden om anerkendelse og succes, derfor kan et billede af en Oscarfigur illustrere succes på alle planer, uanset hvad det handler om.*

## Kodning til henholdsvis svækkelse eller styrkelse af stjernerne.

### Svækkelse af stjernens påvirkning:

Eksempel på hvordan du koder: *"denne ting (sig navnet) placeres her for at svække påvirkningen fra volds- og tyveristjernen i år". Eller:*

*"denne ting (sig navnet) placeres her for at svække påvirkningen fra den til enhver tids indkommen volds- og tyveristjerne, som lander i dette område, uanset om det den 20-årige, den årlige eller den månedlige"*

*Det er vigtigt at du bruger dine egne ord i kodningen, fordi det skal være din forståelse, der gives udtryk for og som virker i dit hjem.*

Dette gør du med alle de ting som du placerer for at svække påvirkningen fra nedenstående 4 stjerner:

- Sygdomstjernen
- Konfliktstjernen
- Ulykkestjernen
- Volds- og tyveristjernen.

### Aktivering / styrkelse af stjernen:

Eksempel på hvordan du koder: *"Med denne ting (sig navnet) styrker jeg påvirkning fra lykkestjernen"*

Dette kan gøres ved de 5 øvrige stjerner.

- Lykkestjernen
- Kærligheds, samarbejde- og studiestjernen
- Himmelstjernen
- Balancestjernen
- Kendisstjernen

Jeg har købt mine rustfri stålkugler her: <https://staalhaven.dk>

De andre ting jeg har brugt, er noget der i forvejen var i huset, med undtagelse af en ny dørmåtte.