



Die Mondphasen

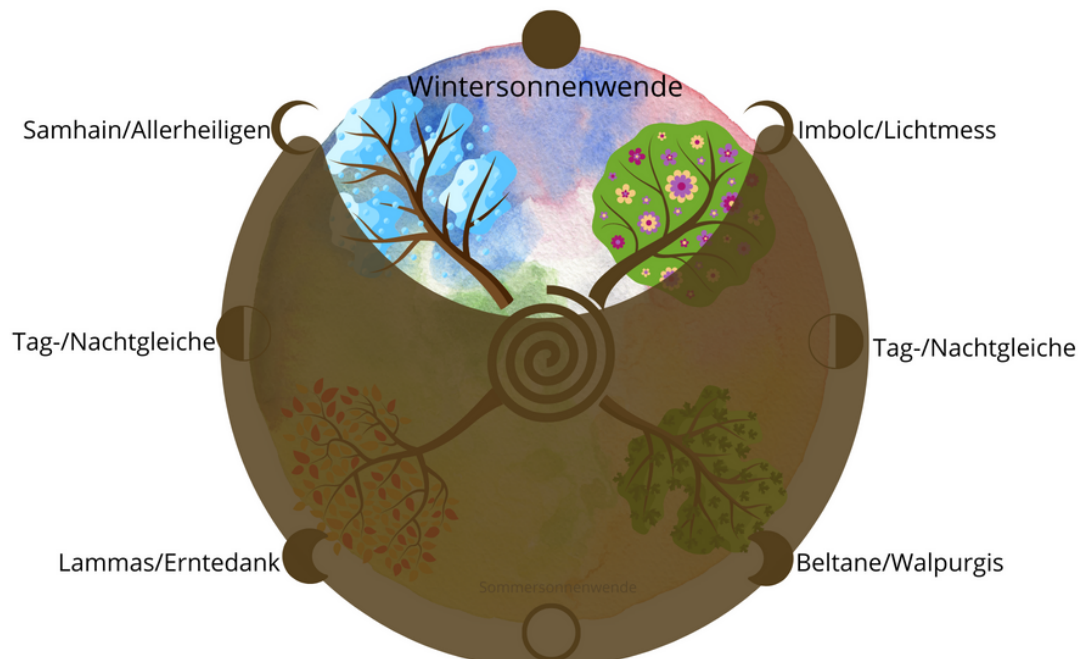


Schwarzmond



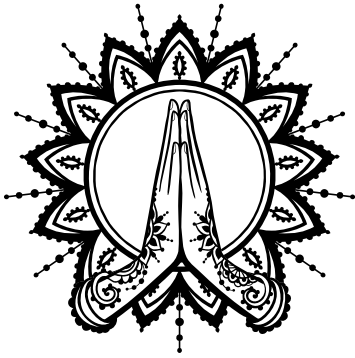
Steht der Mond - von uns ausgesehen - zwischen Erde und Sonne, dann liegt die uns zugewandte Seite völlig im Dunkeln. Der Mond geht gemeinsam mit der Sonne auf und unter. Für Stunden ist er nicht zu erkennen - es ist Schwarzmond:

Dunkelzeit. Diese Phase entspricht ganz wunderbar der Winterzeit. Auch da ist es dunkler, wir sind dann nicht ganz so aktiv.



Wie du auf diesem Bild sehen kannst, entspricht es der Energie der Wintersonnenwende, dem tiefsten Sonnenstand. Nun wird es nicht noch dunkler. Es geschieht eine Wende - das Rad beginnt sich auf die andere Seite zu drehen.

Genau gleich bei Schwarzmond. Es ist eine Art Reset, ein Stillstand. Der kleine Moment unseres Atemzyklus vor dem Einatmen. Aus diesem Rückzug, dieser Stille und Leere heraus wird das Licht geboren.



Das Mantra dieser Zeit:

Produktivität muss nicht
immer sichtbar sein.

Plane in dieser Zeit als Frau:

- Stärke deinen Seelenbereich: Träume, meditiere, visualisiere, ruhe in dir selbst
- Geniesse den Stillstand und die Rückzugszeit, du musst gar nichts.
- Gönn dir Massagen oder ein Bad, Sorge für Wärme, warme Getränke und eventuelle einer Bettflasche
- Sanfte, ruhige Yogaübungen unterstützen diese Zeit
- Ernähre dich warm, trinke viel, verzichte auf Genussmittel und Milchprodukte, geniesse Wurzelgemüse
- Trage bequeme, weite Kleidung
- Halte dich fern von grösseren Menschenmengen, schlechten Energien und auch Input aus Nachrichten und sozialen Medien
- Übergib dein Menstruationsblut in einem Ritual an Mutter Erde



Persönliche Notizen

Plane in dieser Zeit im Haushalt:

- möglichst kurztreten, nur das Nötigste, immer wieder Pausen einlegen.
- Übe dich im Nichtstun und nimm an, dass diese Phase nicht im Aussen angelegt ist. In früheren Zeiten haben die Männer während der Menstruatione (Schwarzmondzeit) der Frauen die Kinder und das Feuer gehütet. Die Frauen zogen sich in ihr Frauenzelt zurück.

Plane in dieser Zeit im Business:

- Auch hier zur Ruhe kommen, es kann nicht immer 100 % Einsatz geben
- Gib deiner Intuition eine Stimme. Die plappert nicht, sondern gibt nur kurze, knappe Anweisungen. Dafür brauchst du Zeit und Ruhe.
- Werde dir klar, welche Gefühle du mit deinem Business auslösen möchtest.
- Lasse Strukturen los und komme mehr ins Sein. Damit deine Energie Raum und Zeit erhält und sich ausbreiten kann.
- Träume, male, gib deinen Visionen Raum, denn so entstehen neue Programme, Kursideen, Verkaufsprodukte, schöne Texte und mehr.

Persönliche Notizen

