MUT VISION VERÄNDERUNG NEUBEGINN DANKBARKEIT



NEW MOON JOURNAL
09.02.2024
23:58

VERBINDE DICH MIT DEINER ESSENZ,
BRING DEINE EINZIGARTIGKEIT ZUM AUSDRUCK,
HANDLE AUS DEM HERZ, DIE WELT BRAUCHT DICH MIT DEINER SUPERPOWER.

@lizatsingaris

NEUMOND IM WASSERMANN

Durch den Wassermann-Neumond erhalten die anderen Sternzeichen inspirierende Energien, die zu bedeutenden Veränderungen und frischen Ideen anregen. Dieser Neumond gibt uns den Mut, unsere Wünsche und Träume umzusetzen und eröffnet gleichzeitig neue Perspektiven. Die positiven Mond-Energien brechen mit der Routine, ermutigen zu neuen Pfaden und helfen, alte Zweifel loszulassen.
Selbst bei Herausforderungen bieten sie effiziente Lösungen, die uns vorantreiben. Pluto, im Einklang mit dem Neumond im Wassermann, intensiviert den Wunsch nach Veränderung und kann beim Erreichen von Zielen unterstützen.
Es ist jedoch ratsam, nicht impulsiv zu handeln und einen klaren Plan zu entwickeln, um möglichen Schwierigkeiten vorzubeugen.
Bleib mutig!

@lizatsingaris

MUT

@lizatsingaris

MUT

Hey du,
heute möchte ich mit dir über etwas sprechen, das dein Leben auf die nächste Stufe heben kann: Mut. Das kleine Wort mit grosser Wirkung. Warum ist Mut so entscheidend für Veränderung? Lass mich dir meine Gedanken dazu teilen.
Veränderungen sind oft beängstigend und mit Unsicherheiten verbunden. Das Unbekannte kann uns in den Bann ziehen und uns zögern lassen. Doch hier kommt der Mut ins Spiel - er ist der Antrieb, der uns vorwärts treibt, selbst wenn wir mit Ängsten konfrontiert sind.

@lizatsingaris

MUT

Der Mut eröffnet uns neue Horizonte. Er ermöglicht es uns, aus unserer Komfortzone auszubrechen und die Welt mit anderen Augen zu sehen. Denk mal darüber nach, welche erstaunlichen Dinge du in deinem Leben erreichen könntest, wenn du den Mut hättest, neue Wege zu betreten, Risiken einzugehen und dich neuen Herausforderungen zu stellen.
Mut ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine Handlung. Es ist die Entscheidung, sich trotz der Unsicherheiten und Ängste nach vorne zu bewegen. Wenn wir mutig sind, geben wir uns die Möglichkeit zu wachsen und zu lernen. Jeder Schritt ins Unbekannte formt uns zu einer stärkeren Version unserer selbst.

@lizatsingaris

MUT

Veränderungen bringen oft Wachstum mit sich, sei es persönlich oder beruflich. Indem du den Mut aufbringst, dich neuen Situationen zu stellen, erweiterst du dein Repertoire an Fähigkeiten und Erfahrungen. Das eröffnet dir nicht nur mehr Möglichkeiten, sondern macht dich auch widerstandsfähiger gegenüber den Unwägbarkeiten des Lebens.

Darüber hinaus inspiriert Mut nicht nur dich selbst, sondern auch die Menschen um dich herum. Wenn du den Mut hast, deine Träume zu verfolgen, motivierst du andere, dasselbe zu tun. Du könntest jemandes Vorbild sein, der Funke, der eine Kettenreaktion auslöst.

MUT

In einer Welt, die sich ständig verändert, ist Mut ein unschätzbares Gut. Er ermöglicht es uns, nicht nur den Veränderungen zu begegnen, sondern sie aktiv mitzugestalten. Wenn wir mutig genug sind, unsere Überzeugungen zu vertreten und für das einzustehen, was uns wichtig ist, können wir wirklich einen Unterschied machen.

Also, sei mutig. Nimm die Herausforderungen an, sei offen für Veränderungen und lass dich nicht von Ängsten aufhalten. Dein Mut ist der Schlüssel zu einer aufregenden Reise der Veränderung, die dein Leben nachhaltig beeinflussen kann.

@lizatsingaris

ätherische Öle für Mut:

Ätherische Öle können einen positiven Einfluss auf unser emotionales Wohlbefinden haben und können dazu beitragen, Gefühle von Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Hier sind einige ätherische Öle, die für ihre anregenden und stärkenden Eigenschaften bekannt sind:

@lizatsingaris

ätherische Öle für Mut:

Pfefferminze (Peppermint):
Pfefferminzöl kann erfrischend und anregend wirken, was dazu beitragen kann, den Geist zu klären und Energie zu mobilisieren.

Zitrone (Lemon):
Zitronenöl hat einen erfrischenden Duft, der die Stimmung aufhellen und den Fokus verbessern kann. Es vermittelt ein Gefühl von Klarheit und Frische.

Ingwer (Ginger):
Ingweröl hat eine wärmende Wirkung und kann dabei helfen, Mut zu stärken. Es wird oft verwendet, um Energie zu fördern und emotionale Erschöpfung zu lindern.

@lizatsingaris

ätherische Öle für Mut:

Bergamotte:
Bergamotteöl hat einen frischen und zitrusartigen Duft, der beruhigend und gleichzeitig anregend wirken kann. Es wird oft zur Förderung von Selbstvertrauen und Optimismus eingesetzt.

Zedernholz (Cedarwood):
Zedernholzöl hat einen erdigen Duft, der als beruhigend und stärkend gilt. Es kann helfen, innere Stärke und Standhaftigkeit zu fördern.

@lizatsingaris

ätherische Öle für Mut:

Rosmarin:
Rosmarinöl wird oft für seine anregenden Eigenschaften geschätzt. Es kann die Konzentration verbessern und dazu beitragen, geistige Klarheit zu fördern.

Ylang Ylang:
Ylang Ylangöl hat einen süssen und blumigen Duft, der als entspannend und ausgleichend gilt. Es kann dabei helfen, Stress abzubauen und Selbstvertrauen zu stärken.

Zypresse (Cypress):
Zypressenöl hat einen erfrischenden Duft und wird oft verwendet, um das Gefühl von Sicherheit und Standhaftigkeit zu fördern.

@lizatsingaris

ätherische Öle für Mut:

Wacholder (Juniper Berry):
Wacholderöl hat einen klaren und frischen Duft, der als stimulierend und revitalisierend betrachtet wird. Es kann dazu beitragen, Energie und Mut zu steigern.

Koriander (Coriander):
Korianderöl hat einen würzigen Duft und wird oft für seine erhebenden Eigenschaften geschätzt. Es kann dabei helfen, Selbstvertrauen zu stärken und optimistische Gefühle zu fördern, damit du die Dinge so tust wie du es möchtest.

@lizatsingaris


VISION
@lizatsingaris

VISION

Hey du, heute möchte ich mit dir über etwas sprechen, das uns antreibt, inspiriert und unser Leben in eine aufregende Richtung lenken kann – Visionen und Träume. Oft hört man diese Begriffe im Zusammenhang miteinander, aber gibt es einen Unterschied? Und warum sind sie überhaupt so wichtig?
Lass uns eintauchen.
Deine Träume sind wie Sterne am nächtlichen Himmel – glänzend, weit entfernt und manchmal schwer zu fassen. Sie sind die Wünsche und Sehnsüchte, die in deinem Herzen schlummern. Doch die Visionen, sind wie die Karte, die den Weg zu diesen Sternen weist. Sie sind konkreter, greifbarer und führen dich auf eine Reise der Verwirklichung.

@lizatsingaris

VISION

Träume sind wunderbar, aber Visionen verleihen ihnen Flügel. Eine Vision ist der klare, fokussierte Blick auf das, was du erreichen möchtest. Sie gibt deinen Träumen eine Struktur, einen Plan. Während Träume oft in der Fantasie schweben, setzen Visionen konkrete Ziele und legen den Weg fest, wie du sie erreichen kannst.

Der Unterschied liegt also in der Handlung. Träume sind Gedanken und Gefühle, Visionen sind Handlungen und Pläne. Träume können flüchtig sein, Visionen sind die Baupläne für deine Zukunft.

VISION

Visionen geben uns einen klaren Sinn und Zweck. Sie motivieren uns, wenn der Weg schwierig wird, und erinnern uns daran, warum wir uns auf diese Reise begeben haben. Visionen sind wie der Kompass, der uns in Richtung Erfüllung lenkt, selbst wenn wir von den Umständen abgelenkt werden.
Deine Visionen sind die Leinwand, auf der du dein Lebensgemälde malst. Sie geben deinen Tagen Bedeutung und deinen Handlungen Richtung. Ohne Visionen könnten Träume leicht in den Schatten der Realität verschwinden.

VISION

Erlaube deinen Träumen, zu Visionen zu werden. Schmiede einen klaren Weg, setze Ziele und lass deine inneren Bilder zu realen Erlebnissen werden. Deine Visionen sind die Schlüssel, die die Tür zu einer erfüllten Zukunft öffnen.

MELISSA & BLUE TANSY
für die Umsetzung deiner Vision:

Wenn du ätherische Öle verwenden möchtest, um deine Vision zu stärken und dich in Bewegung zu setzen, gibt es zwei bestimmte Öle die dich unterstützen dabei. Wende täglich für 4 Wochen Blue Tansy und Melissa an, schreibe auf was du tust und was sich verändert. Nach 4 Wochen kannst du ganz viel erkennen was sich in deinem Leben getan hat.

@lizatsingaris

MELISSA & BLUE TANSY

Ich glaube an mich und meine Träume.
Meine Visionen möchte ich realisieren und nichts soll mich daran hindern mein Leben zu leben wie ich mir das vorstelle.

@lizatsingaris

MELISSA & BLUE TANSY

Das Konzept besagt, dass alle Dinge zweimal entstehen: zuerst in der Vorstellungskraft (geistige Schöpfung) und dann in der Realität (physische Schöpfung). Die physische Schöpfung ist der mentalen Schöpfung untergeordnet - das bedeutet, dass die äussere Welt durch unsere innere Welt geformt wird.
Um deine Ziele zu erreichen, musst du eine klare Vorstellung davon entwickeln, was du in den nächsten 30 Tagen erreichen möchtest. Dies wird dir helfen, die notwendigen Schritte zu planen und deine Vision zu verwirklichen.

@lizatsingaris

MELISSA & BLUE TANSY

Am Morgen nimmst
du Melissa,
gebe 1 Tropfen Melissa
auf deinen Daumen &
drücke diesen danach
gegen die Oberseite
deines Mundes in den
Gaumen.
Atme tief durch.

Am Abend gibst du 1
Tropfen Blue Tansy auf
deine grossen Zehen
(Unterseite) je 1 Tropfen
links & rechts.
Bevor du ins Bett gehst.
Am grossen Zeh
(Unterseite) sind die
Reflexzonen für dein
Gehirn.

@lizatsingaris

MELISSA & BLUE TANSY

In der 1. Woche geht es um dein solides Fundament: Fokussiere dich in dieser Woche auf die Grundlagen. Pflege gute Gewohnheiten und erschaffe dir ein starkes Fundament. Unterstütze dich mit einem Journal, dort schreibst du deine Gedanken zu deiner Vision auf. Damit du es klar vor Augen hast und es verinnerlichen kannst.

@lizatsingaris

MELISSA & BLUE TANSY

In der 2. Woche geht es um deinen Selbstwert. Den kannst du aufbauen in dem du deinen Glauben & Verstand stärkst und nährst. Deine Grenzen sind von dir bestimmt, nur du kannst über dich hinauswachsen. Solange wir nicht klar erkennen, wer wir sind und wozu wir fähig sind, bleibt unser Potenzial ungenutzt.

@lizatsingaris

MELISSA & BLUE TANSY

In der 3. Woche geht es darum Beständigkeit und Konsistenz zu erreichen. Richte dein Augenmerk darauf, eine kontinuierliche und gleichbleibende Vorgehensweise zu entwickeln. Beständigkeit und Konsistenz sind Schlüsselkomponenten für langfristigen Erfolg. Setze klare Ziele und etabliere deine tägliche Routinen, die dich deinen Zielen näherbringen. Es ist die konstante Anstrengung und Ausdauer, die letztendlich zu bedeutsamen Ergebnissen führt. Bleibe fokussiert, auch wenn Herausforderungen auftreten, und halte an deinen Bemühungen fest. Die Verbindung von Beständigkeit und Konsistenz bildet das Fundament für nachhaltige Fortschritte in jedem Lebensbereich.

@lizatsingaris

MELISSA & BLUE TANSY

In der 4. Woche geht es um Integrationsarbeit
und bezieht sich auf den Prozess der Integration der verschiedenen
Elementen der letzten Wochen die zu einem grossen Ganzen führen,
nämlich dein Weg für deine Vision.
Dein Fundament, dein Selbstwert, Beständigkeit und Konsistenz.
Das kannst du jetzt nach diesen 4 Wochen alles und am besten führst du
deine Routinen jetzt weiter bis du deine Vision erschaffen hast.

@lizatsingaris



VERÄNDERUNG

@lizatsingaris

VERÄNDERUNG

Hey du, es gibt da etwas in meinem Herzen, über das ich mit dir sprechen möchte – über Veränderung. Manchmal ist es beängstigend, sich auf Unbekanntes einzulassen, aber ich glaube fest daran, dass Veränderung der Schlüssel zu Wachstum und Erfüllung ist. Lass uns darüber plaudern, warum sie so wichtig ist und wie wir uns dabei treu bleiben können. Veränderung ist wie der Atem des Lebens. Sie bringt uns neue Perspektiven, Möglichkeiten und Erfahrungen. Sie fordert uns heraus, über uns hinauszuwachsen und unsere Komfortzone zu verlassen. Doch, warum ist das überhaupt so wichtig? Weil Stillstand nicht in unserer Natur liegt. Wir sind gemacht, um zu wachsen, zu lernen und uns zu entwickeln.

@lizatsingaris

VERÄNDERUNG

Denke an all die Veränderungen in deinem Leben zurück, die dich zu der Person gemacht haben, die du heute bist. Jeder Schritt, jede Wendung hat dich geformt. Veränderung macht uns widerstandsfähiger, flexibler und offener für das, was das Leben für uns bereithält.
Aber da ist auch die Angst, dass Veränderung bedeuten könnte, sich selbst zu verlieren. Hier kommt der Schlüssel: Vertrauen. Vertraue darauf, dass Veränderung notwendig ist, um das Beste aus dem Leben herauszuholen. Wenn etwas sich nicht gut anfühlt, sei mutig genug, deine Meinung zu ändern. Du bist keine Statistin im eigenen Leben, sondern die Regisseurin. Entscheide bewusst, welche Veränderungen du zulassen möchtest.

@lizatsingaris

VERÄNDERUNG

Es ist okay, wenn du dich während des Prozesses veränderst, aber vergiss nicht, wer du wirklich bist. Die Essenz von dir ändert sich nicht mit äusseren Umständen. Deine Werte, Überzeugungen und Träume bleiben deine Konstanten. Veränderung bietet die Möglichkeit, mehr von dem zu werden, wer du wirklich sein möchtest.
Werde dir bewusst über deine Grenzen und Prioritäten. Wenn eine Veränderung dich von deinem Kern abbringt, ist es okay, Nein zu sagen. Es geht darum, authentisch zu sein und sich treu zu bleiben.
Veränderung sollte dich nicht zwingen, eine Rolle zu spielen, sondern dich dazu ermutigen, deine eigene Geschichte zu schreiben.

@lizatsingaris

VERÄNDERUNG

Liebe Veränderung, aber liebe dich dabei selbst noch mehr. Vertraue darauf, dass jeder Schritt, den du wagst, dich zu der Person führt, die du sein möchtest. Deine Reise ist einzigartig, und du hast die Kraft, sie zu gestalten.

@lizatsingaris


NEUBEGINN
@lizatsingaris

NEUBEGINN

Hey du, der Februar ist da, und mit ihm kommt die frische Energie des Neubeginns. Es mag auf den ersten Blick überraschend erscheinen, aber genau jetzt, inmitten des winterlichen Februars, liegt eine besondere Magie in der Luft. Lass uns gemeinsam erkunden, warum ein Neubeginn im Februar nicht nur passend, sondern auch heilsam sein kann. Gleichzeitig werfen wir einen Blick darauf, wie wir lernen können, mit der Unsicherheit umzugehen und diese in eine Quelle der Sicherheit zu verwandeln.

@lizatsingaris

NEUBEGINN

Der Februar markiert einen Wendepunkt, an dem der Winter langsam dem Frühling Platz macht. Diese Übergangszeit ist perfekt für einen Neubeginn, denn sie symbolisiert Veränderung und Erneuerung. Die Natur bereitet sich darauf vor, wieder zum Leben zu erwachen, und auch wir können diesen Zeitpunkt nutzen, um in unserem Leben die schon gesääten Samen zu erwecken. Der Februar ist eine Einladung, deine Visionen ernst zu nehmen und zu realisieren. Schritt für Schritt darfst du jetzt für dich losgehen. Die Energie ist schnell und transformativ.

@lizatsingaris

NEUBEGINN

Ein Neubeginn im Februar kann eine heilende Kraft haben. Es ermöglicht uns, uns von Altlasten zu befreien, ungenutzte Potenziale zu aktivieren und eine positive Veränderung herbeizuführen. Indem wir bewusst einen Schritt nach vorn machen, setzen wir einen Prozess der Selbstheilung in Gang. Der Februar bietet uns einen Raum für Selbstreflexion, in dem wir uns fragen können, was wir wirklich wollen und welche Richtung unser Leben nehmen soll.

@lizatsingaris

NEUBEGINN

Die Unsicherheit, die oft mit Neubeginn einhergeht, kann uns zunächst herausfordern. Doch es ist wichtig zu erkennen, dass Veränderung und Unsicherheit untrennbar miteinander verbunden sind. Statt die Unsicherheit als Bedrohung zu sehen, können wir sie als einen Katalysator für Wachstum betrachten. Der Februar lehrt uns, mit dieser Unsicherheit umzugehen und sie in eine Quelle der Sicherheit zu transformieren. Durch die Bereitschaft, Neues zu entdecken und anzunehmen, können wir ein Gefühl der Sicherheit in unserer inneren Stärke finden.

@lizatsingaris

NEUBEGINN

Der Februar ist mehr als nur ein weiterer Wintermonat. Er ist ein Zeitpunkt des Übergangs, des Neubeginns und der inneren Heilung. Nutze diese Zeit, um bewusst Schritte in Richtung positiver Veränderungen zu machen. Erlaube dem Neubeginn, dich zu transformieren, und lerne, mit der Unsicherheit umzugehen, um Sicherheit in deiner inneren Stärke zu finden.

@lizatsingaris

Der Februar beginnt mit der Sonne im Zeichen des Wassermanns. Das bedeutet Freiheit, Innovation und das Streben nach Veränderung. Nutze diese Zeit, um kreativ zu sein, neue Ideen zu erforschen und deinen Horizont zu erweitern. Der Wassermann ermutigt dazu, authentisch zu sein und die eigenen Überzeugungen zu vertreten. Also, wage es, du selbst zu sein und deine Individualität zu feiern.

@lizatsingaris

Numerologisch betrachtet trägt der Februar die Schwingung der Zahl 1. Diese Zahl steht für Neuanfang, Führung und Eigenständigkeit. Es ist eine Zeit, eigene Wege zu gehen, Entscheidungen zu treffen und den Start neuer Projekte zu überlegen. Nutze die kraftvolle Energie der 1, um mutige Schritte in Richtung deiner Ziele zu unternehmen.

@lizatsingaris

Was du im Februar tun kannst:

Selbstführung: Die Zahl 1 ermutigt dich, die Führung in deinem eigenen Leben zu übernehmen. Reflektiere über deine Ziele und setze klare Absichten für persönliches Wachstum.

Was du im Februar tun kannst:

Neue Projekte starten: Nutze die kreative Energie des Wassermanns und den Einfluss der Zahl 1, um neue Projekte zu beginnen oder bestehende Vorhaben zu intensivieren.

Was du im Februar tun kannst:

Entscheidungen treffen: Die Zahl 1 erinnert uns daran, dass wir die Schöpfer unseres eigenen Schicksals sind. Treffe bewusste Entscheidungen, die im Einklang mit deinen langfristigen Zielen stehen.

Was du im Februar tun kannst:

Der Februar birgt die Energie des Neubeginns und der Selbstführung. Nutze diesen Monat, um deine Visionen zu klären, mutige Entscheidungen zu treffen und deine Reise mit frischem Elan fortzusetzen.


KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN
FÜR DEN FEBRUAR
@lizatsingaris

MUT

Mutig stehe ich im Februar zu meinen Überzeugungen und lasse mich von Herausforderungen nicht abbringen.

Mit Mut in meinem Herzen öffne ich mich für neue Chancen und ungeahnte Möglichkeiten.

Ich bin bereit, im Februar mutige Schritte zu gehen und mein volles Potenzial zu entfalten.

@lizatsingaris

VISION

Im Februar entfalte ich meine inneren Visionen und gestalte mutig die Zukunft, die ich mir wünsche.

Meine Visionen sind klare Wegweiser, die mich zu einem erfüllten Leben leiten.

Jeder Tag im Februar ist eine Leinwand, auf der ich meine kühnsten Träume in lebendige Visionen verwandle.

VERÄNDERUNG

Veränderung ist der Schlüssel zu meinem persönlichen Wachstum. Mit offenem Herzen begrüsse ich neue Wege und lasse positive Transformation in mein Leben treten.

Jeder Schritt, den ich in Richtung Veränderung mache, öffnet Türen zu neuen Möglichkeiten. Ich vertraue darauf, dass der Wandel mir die Chance gibt, zu wachsen und mein volles Potenzial zu entfalten.

In Veränderung finde ich Stärke. Ich bin flexibel, anpassungsfähig und bereit, mich den Flüssen des Lebens hinzugeben. Jeder Moment des Wandels ist eine Gelegenheit für persönliche Entfaltung und positive Veränderung.

@lizatsingaris

NEUBEGINN

Der Februar ist meine Chance für einen Neubeginn. Ich lasse Altes hinter mir und begrüsse das Neue mit offenen Armen.

Jeder Tag ist eine Gelegenheit für einen frischen Start, und im Februar nutze ich diese Chance voller Zuversicht.

Mit jedem Atemzug im Februar spüre ich die Kraft des Neubeginns, die in mir erwacht.

@lizatsingaris

MANIFESTIEREN ODER DANKBARKEIT? WAS IN MEINEN AUGEN KRAFTVOLLER IST

Im letzten NEW MOON JOURNAL habe ich über das Manifestieren geschrieben. Danach habe ich mir viele Gedanken gemacht und für mich realisiert, dass eigentlich die DANKBARKEIT viel wichtiger ist für ein erfülltes Leben. Darüber dürfen alle selber entscheiden was sich besser anfühlt und wonach du dich richtest. Vielleicht ist es auch eine Mischung aus Manifestation und Dankbarkeit. Darum schreibe ich in diesem NEW MOON JOURNAL meine Gedanken zur Dankbarkeit.

@lizatsingaris

MANIFESTIEREN ODER DANKBARKEIT?

Hey du, es gibt etwas, über das ich in letzter Zeit viel nachgedacht habe: das Konzept des Manifestierens. Es ist überall, besonders in Diskussionen über Selbstverbesserung und persönliche Entwicklung. Aber je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr glaube ich, dass der Wunsch zu manifestieren oft aus einem Gefühl des Mangels kommt. Lass mich dir erzählen, warum ich “dankbar sein” für das, was wir bereits haben, für einen erfüllten Weg zu persönlichem Wachstum wichtiger halte als das blosse Manifestieren.

@lizatsingaris

Manifestieren aus dem Mangelgefühl

Oft versuchen wir zu manifestieren, weil wir das Gefühl haben, dass uns etwas fehlt. Sei es Geld, Liebe, Erfolg oder etwas anderes - wir neigen dazu, uns auf das zu konzentrieren, was uns scheinbar fehlt. Doch dieser Fokus auf Mangel kann uns in einen Teufelskreis führen. Je mehr wir uns auf das konzentrieren, was wir nicht haben, desto mehr verstärken wir das Gefühl des Mangels.

@lizatsingaris

Dankbarkeit als Gegenmittel

Dankbarkeit hingegen ist ein mächtiges Gegenmittel gegen das Gefühl des Mangels. Anstatt uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt, lenkt Dankbarkeit unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir bereits haben. Es ist wie ein Weckruf für all die positiven Aspekte in unserem Leben, die wir manchmal übersehen. Dankbarkeit schafft eine Fülle-Mentalität, die den Fokus von dem, was fehlt, auf das lenkt, was bereits da ist.

Der Weg zu persönlichem Wachstum

Während das Manifestieren oft auf äusseren Erfolgen und materiellen Dingen basiert, legt die Dankbarkeit den Fokus auf persönliches Wachstum und innere Erfüllung. Sie erinnert uns daran, dass wahre Fülle in den kleinen Momenten, den Beziehungen und den persönlichen Erfahrungen liegt. Ein erfülltes Leben kommt nicht nur von äusseren Umständen, sondern auch von der inneren Haltung gegenüber dem, was bereits vorhanden ist.

@lizatsingaris

Dankbarkeit ist für mich der Schlüssel

Ich bin überzeugt, dass Dankbarkeit der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist. Statt uns auf das zu konzentrieren, was fehlt, sollten wir unsere Energie darauf verwenden, für das, was wir bereits haben, dankbar zu sein. Dies ist nicht nur eine positive Einstellung, sondern auch der Weg zu echtem persönlichem Wachstum und innerer Erfüllung.
Lass uns zusammen aufhören, aus dem Mangel zu manifestieren, und stattdessen den Fokus auf Dankbarkeit richten, für ein Leben voller Fülle und Zufriedenheit.

@lizatsingaris

DAS ÖL FÜR DANKBARKEIT SPIKENARD

Spikenard trägt uns in die Dankbarkeit, wenn wir immer nur auf das starren, was uns fehlt und wir gar nicht mehr erkennen können, welchen inneren und äusseren Reichtum wir eigentlich schon besitzen. Wir spüren die Qualität der Wertschätzung, vor allem für die Menschen um uns herum, die uns sehr wichtig sind.

Normalerweise stecken wir Menschen ja gern in Boxen und lassen sie dort versauern, doch Spikenard unterstützt uns dabei, unsere Neugier zu behalten und andere immer wieder neu zu entdecken. Ausserdem schenkt es uns geistigen Schutz und wirkt wie ein Schild gegen geistige oder energetische Angriffe.

Ich bringe gern einen Tropfen Narde auf meinen Scheitel, wenn ich das Gefühl habe, mich schützen zu müssen, und dazu je einen Tropfen Teebaumöl unter die Fsssohlen. So kann mir nichts mehr etwas anhaben.

Spikenard eignet sich allgemein auch sehr gut für hochsensible Menschen. Es schafft mehr Raum und fördert den Frieden durch Hingabe und Akzeptanz. Du kannst erkennen, dass du die Macht hast, mit Klarheit auf alle Dinge in deinem Leben zu reagieren und das alles, was dir geschieht, eine Bedeutung hat, nämlich dich wachsen zu lassen.

@lizatsingaris


EINIGE ÜBUNGEN WIE DU DANKBARKEIT
IN DEIN LEBEN, IN DEINE ROUTINEN,
EINLADEN KANNST.
@lizatsingaris

In dein Tagebuch oder Journal schreiben

Nimm dir täglich Zeit,am besten gleich am Morgen um in einem Dankbarkeitsjournal festzuhalten, wofür du heute dankbar bist. Schreibe mindestens drei Dinge auf, sei es gross oder klein. Dies fördert die regelmässige Reflexion über positive Aspekte deines Lebens.Wenn du das jeden Morgen machst, wirst du merken für wieviel du dankbar bist. Schreibe jeden Morgen drei neue Dinge auf.

@lizatsingaris

Dankbarkeits Brief

Wähle jemanden in deinem Leben, dem du dankbar bist, und schreibe ihm oder ihr einen Dankesbrief. Dies kann ein Freund,eine Freundin, ein Familienmitglied oder sogar jemand aus der Vergangenheit sein. Das Schreiben und Teilen von Dankesbriefen verstärkt deine Dankbarkeitspraxis. Mach das so oft und wann du Lust hast

Achtsamkeit im Alltag

Nimm dir bewusst Zeit, um die kleinen Freuden des Alltags zu erkennen. Ob es der Duft von ätherischen Ölen ist, der Kaffee am Morgen oder ein Lächeln eines Fremden ist, achte auf die positiven Momente in jedem Tag und sei dankbar für sie.

@lizatsingaris

Dankbarkeitsmeditation

Setze dich in eine ruhige Umgebung, schliesse die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Denke währenddessen an Dinge, für die du dankbar bist. Visualisiere diese positiven Aspekte und spüre die Dankbarkeit in deinem Herzen.

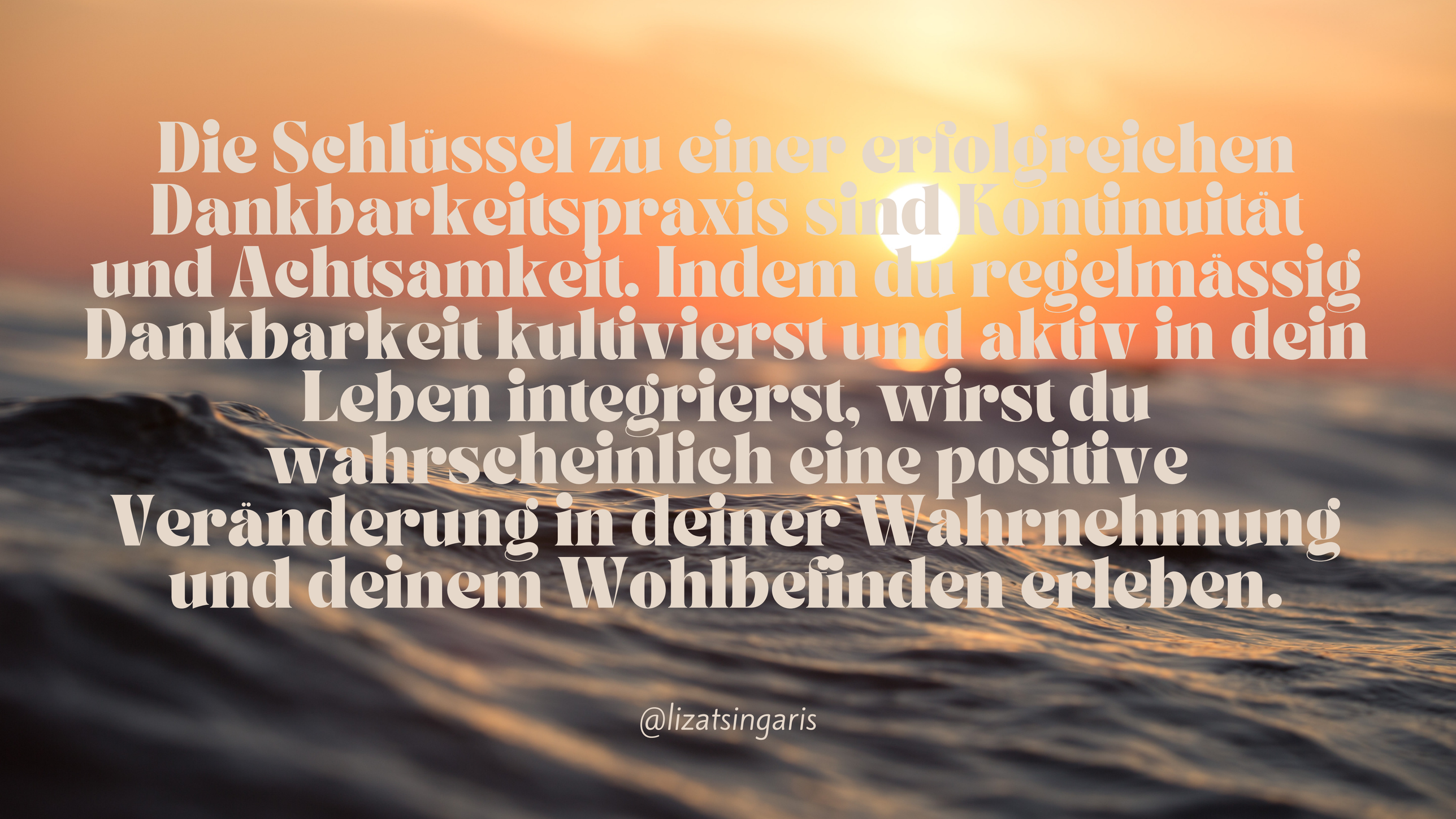
@lizatsingaris

Teilen von Dankbarkeit

Teile deine Dankbarkeit aktiv mit anderen. Sprich aus, wofür du dankbar bist, sei es in sozialen Medien, in persönlichen Gesprächen oder in Form von handgeschriebenen Notizen. Das Teilen verstärkt nicht nur deine eigene Dankbarkeit, sondern inspiriert auch andere.

Reflexion über Herausforderungen

Betrachte auch Herausforderungen aus einem dankbaren Blickwinkel. Reflektiere darüber, was du aus schwierigen Situationen gelernt hast und wie sie dich stärker gemacht haben.


Die Schlüssel zu einer erfolgreichen Dankbarkeitspraxis sind Kontinuität und Achtsamkeit. Indem du regelmässig Dankbarkeit kultivierst und aktiv in dein Leben integrierst, wirst du wahrscheinlich eine positive Veränderung in deiner Wahrnehmung und deinem Wohlbefinden erleben.
@lizatsingaris


Dankbarkeit verwandelt das,
was wir haben, in genug.
Melody Beattie
@lizatsingaris


Dankbarkeit ist der Schlüssel, der das Tor zu innerem Frieden öffnet. Dankbarkeit ist der einfachste Weg, dein Leben zu transformieren.
Eckhart Tolle
@lizatsingaris


Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.
Jean-Baptiste Massieu
@lizatsingaris


Wenn wir dankbar sind, öffnen sich unsere Herzen für die Schönheit des Lebens.
Louise Hay
@lizatsingaris


Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt
Albert Schweitzer
@lizatsingaris



AM 10.02.2024 BEGINNT DAS JAHR DES DRACHEN

Das Jahr des Drachen wird traditionell mit positiven Eigenschaften in Verbindung gebracht, darunter Glück, Wohlstand, Stärke und Selbstvertrauen. Es wird als Zeit für großartige Veränderungen und Erfolge betrachtet. Ein kleiner Impus für dich.

@lizatsingaris

NEU AUF INSTAGRAM:

Neu habe ich auf Instagram einen zweiten Account.
Falls du dich schon gefragt hast warum..... Meine Antwort:
Damit ich an einem Ort meine Gedanken,
Zitate und Worte schreiben kann, darum der Name
@mein.digitales.journal
Und auf meinem anderen Account
@lizatsingaris
da wird nach wie vor alles über ätherische Öle geteilt.
Natürlich habe ich mich über den Algorhytmus informiert und einiges darüber gelesen und erkannt.
So habe ich beschlossen mich mit ihm anzufreunden und so wurde mir klar, dass, wenn ich ALLES auf einem Account teile, nichts gesehen wird. So trenne ich ab jetzt meine verschiedenen Interessen.
Ich kann es nur empfehlen, sich darüber zu informieren.

Danke für deine Zeit meine Worte zu lesen.
Bis bald, alles liebe Liza

@lizatsingaris