NEW MOON JOURNAL 10.03.2024

TUN WAS DIR FREUDE BEREITET

FÜR DEINE TRÄUME LOS GEHEN

BIN ICH AUF DEM RICHTIGEN WEG?

DEINEN GEFÜHLEN FOLGEN

KOMFORTZONE VERLASSEN

WARUM AUTHENTIZITÄT GERADE HEUTE SO WICHTIG IST

AFFIRMATIONEN

ÄTHERISCHE ÖLE

LIZA TSINGARIS



Tun was dir Freude bereitet



Wenn du deiner Freude folgst und Dinge tust, die dir Freude bereiten, manifestiert sich das in verschiedenen Aspekten unseres Alltagslebens. Hier sind einige Wege, wie das ersichtlich werden kann und was es uns im Leben bringen kann:

LIZA TSINGARIS

In der Arbeit: Wenn du einer Tätigkeit nachgehst, die dir Freude bereitet, wirst du wahrscheinlich motivierter und produktiver sein. Du könntest dich auch eher kreativen Lösungen zuwenden und ein tieferes Engagement für deine Aufgaben zeigen.

In Beziehungen: Indem du Aktivitäten wählst, die dir und deinen Lieben Freude bereiten, stärkst du die Bindung und das Wohlbefinden in Beziehungen. Gemeinsame Interessen und Aktivitäten fördern das gemeinsame Wachstum und die Zufriedenheit.



LIZA TSINGARIS

In der Freizeit: Zeit mit Aktivitäten zu verbringen, die dir Freude bereiten, kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es könnte sich um Hobbys, Sport, Kunst oder einfach nur entspannende Aktivitäten handeln, die dir persönlich wichtig sind.

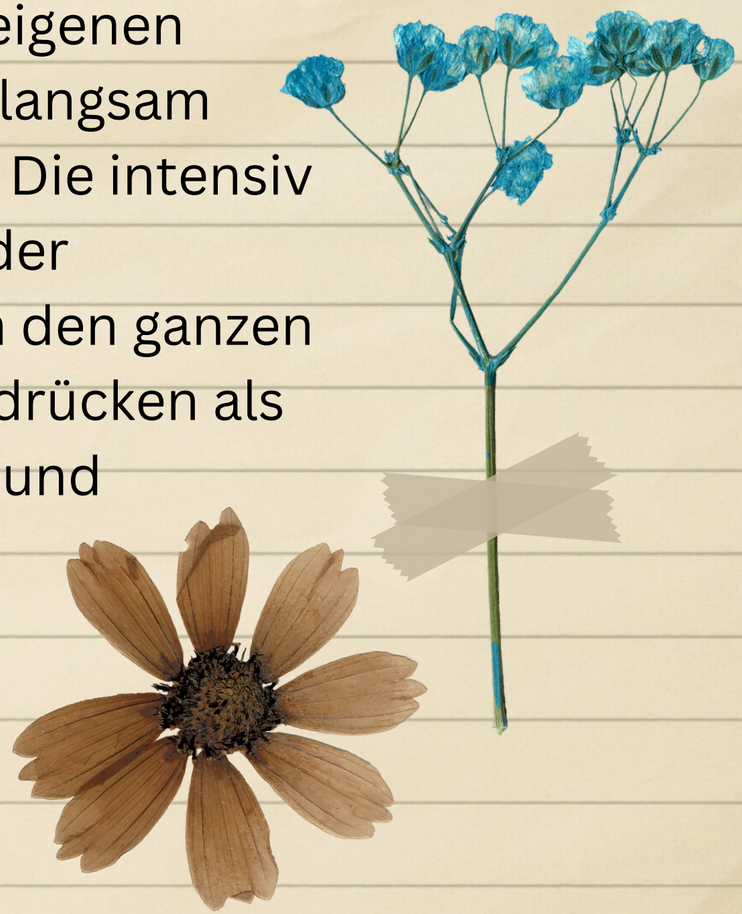
Im persönlichen Wachstum: Indem du deiner Leidenschaft und deinen Interessen folgst, kannst du dich persönlich weiterentwickeln und ein tieferes Verständnis für dich selbst erlangen. Dies kann zu einem Gefühl der Erfüllung und Selbstverwirklichung führen.



LIZA TSINGARIS

Bin ich auf dem richtigen Weg?

Es gibt Momente im Leben, die uns zwingen, innezuhalten und uns zu fragen: "Bin ich wirklich glücklich? Bin ich auf dem richtigen Weg?" Für mich war dieser Moment ein Weckruf, der mich dazu brachte, für meine eigenen Träume loszugehen. Es war eine Entscheidung, die mein Leben langsam verändert und eine Reise der Selbstentdeckung in Gang setzte. Die intensiv Fortbildung zur Expertin von EFT-basierte Klopfakupressur. In der Fortbildung sind wir am Ende des ersten Moduls und wir lernen den ganzen Ablauf für die deep dive Sessions. Ich kann es nicht anders ausdrücken als deep dive. Mit dieser Technik brechen wir alte Denkmuster auf und integrieren neue positive und förderliche Sätze.



LIZA TSINGARIS

Es ist nicht einfach, den ersten Schritt zu tun. Die Angst vor dem Unbekannten und die Zweifel an meinen Fähigkeiten hielten mich lange zurück. Doch inmitten dieser Unsicherheit fühlte ich eine leise Stimme in mir, die mich ermutigte, meinem Herzen zu folgen. Mich für diese Fortbildung anzumelden.
Der Weg zu meinen Träumen motiviert mich besonders wenn ich an mein WARUM denke. Warum mach ich das alles, warum möchte ich mein Leben verändern. Für Was brennt mein Herz. Was ist meine Freude. Wo und wie fühle ich mich erfüllt?

Es ist die Sehnsucht nach Erfüllung, nach Freiheit und nach einem Leben, das von Leidenschaft und Zweck erfüllt ist so wie ich mir mein Leben vorstellen.



LIZA TSINGARIS



Ich lerne, auf meine Intuition zu hören und meinem Herzen zu vertrauen.
Ich erkennte meine Stärken und Fähigkeiten und beginne sie zu nutzen, um meine Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Mit jedem Schritt, den ich unternehme, wächst mein Selbstvertrauen und meine Überzeugung, dass ich alles erreichen kann, was ich mir vornehme.
Es gibt Momente der Freude und des Triumphs, aber auch Momente der Einsamkeit und des Zweifels. Doch in diesen Momenten erkenne ich die wahre Bedeutung meiner Reise. Es ist nicht nur das Erreichen meiner Ziele, sondern die Reise selbst, die mich forme mich zu der Person,
die ich heute bin und sein möchte, ohne darauf zu achten was von mir Erwartet wird und wie Andere mich gerne sehen würden.

LIZA TSINGARIS

Meinen Gefühlen folgen



Vor einigen Wochen ist mir im Gespräch mit einer älteren Dame aufgefallen,
wie sie auf diese Sicherheit besteht. Sie erwähnte immer wieder, dass doch eine
Festanstellung die Sicherheit bietet die wir im Leben brauchen. Meine Antwort darauf war,
‘’ich brauche Sicherheit in mir. Ich verändere nicht kopflos mein Leben Schlag auf Schlag
sondern Schritt für Schritt baue ich mir meine Arbeit auf, neben meiner Festanstellung.
Klar es kann streng sein und erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen.
Jedoch bin ich mir sicher, dass es sich lohnt sein leben nach den eigenen Vorstellungen
zu gestallten. In sich selber die Sicherheit zu finden, sich selber zu erlauben
jeden Monat eine Lohnerhöherung zu haben. Denn in der Selbständigkeit ist nach Oben
alles offen. Ich glaube wenn wir dem Ruf unseres Herzen folgen,
können wir Berge versetzen.

LIZA TSINGARIS

unsere Gefühle

Unsere Gefühle können oft ein tieferes Verständnis für die Zukunft haben als unser rationales Denken, weil sie auf eine Vielzahl von Informationen zugreifen, die unser Bewusstsein möglicherweise nicht vollständig erfasst. Hier sind einige Gründe, warum das so sein könnte:

all the feels

LIZA TSINGARIS

Intuition: Unsere Gefühle können als eine Form von Intuition dienen, die uns auf subtile Weise Hinweise auf kommende Ereignisse oder Situationen geben kann. Diese intuitive Wahrnehmung kann auf Erfahrungen, Erinnerungen und unbewussten Prozessen basieren, die unser Verstand nicht bewusst verarbeiten kann.

Körperliche Reaktionen: Oft reagiert unser Körper auf zukünftige Ereignisse, noch bevor unser Verstand sie vollständig verarbeitet hat. Zum Beispiel können wir einen Bauchschmerz oder eine Unruhe spüren, die uns darauf hinweisen, dass etwas nicht stimmt, auch wenn wir rational nicht erklären können, warum.



LIZA TSINGARIS

Emotionale Intelligenz: Menschen, die stark mit ihren Emotionen verbunden sind und eine hohe emotionale Intelligenz besitzen, können oft besser einschätzen, wie sich bestimmte Situationen in der Zukunft entwickeln könnten. Sie können feine Nuancen in zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Dynamiken erkennen, die auf zukünftige Entwicklungen hinweisen.

Ganzheitliches Denken: Gefühle ermöglichen es uns, Situationen auf eine ganzheitlichere Weise zu betrachten, die über reine Logik hinausgeht. Durch die Integration von Emotionen in unsere Entscheidungsfindung können wir manchmal auf ein tieferes Verständnis für die Konsequenzen unserer Handlungen zugreifen.



LIZA TSINGARIS

Es ist wichtig zu betonen, dass Gefühle nicht immer richtig liegen und dass sie manchmal von Vorurteilen, Ängsten oder vergangenen Erfahrungen beeinflusst werden können. Dennoch können sie oft wertvolle Einblicke bieten, die es uns ermöglichen, die Zukunft besser zu verstehen und uns auf kommende Ereignisse vorzubereiten. Es ist daher ratsam, unsere Gefühle zu respektieren und zu lernen, wie wir sie als eine zusätzliche Informationsquelle nutzen können, um fundierte Entscheidungen zu treffen.
Alles hat seine Berechtigung.



LIZA TSINGARIS

Komfortzone verlassen

Das Verlassen der Komfortzone ist ein mutiger Schritt, der uns ermöglicht, über unsere Grenzen hinauszuwachsen und unser volles Potenzial zu entfalten. Indem wir uns neuen Herausforderungen stellen und uns unbekannten Situationen aussetzen, können wir herausfinden, was uns wirklich entspricht und was uns glücklich macht. Es erfordert Mut, sich auf das Unbekannte einzulassen, aber nur durch das Erkunden neuer Wege können wir unser Leben bereichern und persönlich wachsen. Das Verlassen der Komfortzone kann uns helfen, unsere Ängste zu überwinden, Selbstvertrauen aufzubauen und unsere eigenen Stärken und Schwächen besser zu verstehen. Es ermöglicht uns, uns selbst besser kennenzulernen und zu entdecken, was uns wirklich erfüllt. Letztendlich kann das Verlassen der Komfortzone eine aufregende Reise sein, die uns neue Perspektiven eröffnet und uns hilft, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

LIZA TSINGARIS



Warum gerade heute Authentizität so wichtig ist

Authentizität ist ein Magnet für Menschen, weil sie ein tiefes menschliches Bedürfnis nach Echtheit und Verbundenheit anspricht. In einer Welt, die oft von Oberflächlichkeit und Inszenierung geprägt ist, sehnen sich Menschen nach aufrichtigen Begegnungen und echten Verbindungen.

LIZA TSINGARIS

Vertrauen und Glaubwürdigkeit: Authentische Menschen werden oft als vertrauenswürdiger und glaubwürdiger wahrgenommen, da sie sich nicht hinter Masken verstecken oder eine Fassade aufrechterhalten.

Tiefe Beziehungen: Authentizität fördert tiefere und bedeutungsvollere Beziehungen, da sie es den Menschen ermöglicht, sich gegenseitig wirklich kennenzulernen und einander zu vertrauen.

Respekt und Anerkennung: Authentische Menschen werden oft respektiert und geschätzt, weil sie den Mut haben, sich selbst zu sein und ihre Werte und Überzeugungen zu vertreten.

Inspiration und Motivation: Authentische Menschen können andere inspirieren und motivieren, indem sie mit ihrer Ehrlichkeit und ihrem Mut ein Beispiel geben, ihre Träume zu verfolgen und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein: Authentizität fördert auch Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein, da sie Menschen dazu ermutigt, sich selbst treu zu bleiben und sich nicht für andere zu verstellen.

Affirmationen



LIZA TSINGARIS

Ich bin mutig und stark und begegne neuen Herausforderungen mit Zuversicht.

Jeder Tag ist eine Gelegenheit für einen Neubeginn, und ich bin bereit, das Beste daraus zu machen.

Ich lebe in Wahrheit und Klarheit, und meine Handlungen entsprechen meinen Werten und Überzeugungen.

Meine Authentizität ist meine Stärke, und ich stehe zu mir selbst, ohne mich zu verstellen.



LIZA TSINGARIS

Ich vertraue meinem inneren Kompass und folge meinem Herzen, um meinen eigenen Weg zu gehen.

Ich bin offen für Veränderungen und wachse durch jede Erfahrung, die das Leben mir bietet.

Ich bin wertvoll und einzigartig, und ich erlaube mir selbst, vollständig ich selbst zu sein.

Ich ehre meine Wahrheit und stehe zu meinen Überzeugungen, auch wenn es unbequem sein mag.



LIZA TSINGARIS

Ich bin bereit, meine Komfortzone zu verlassen und mich neuen Möglichkeiten zu öffnen, um zu wachsen und mich weiterzuentwickeln.

Ich bin dankbar für die Geschenke des Lebens und gehe mit Dankbarkeit und Demut durch jeden Tag.



LIZA TSINGARIS



LIZA TSINGARIS

Vetiver

Vetiveröl hilft, mehr im Leben verwurzelt zu werden. Das Leben kann die Energie zerstreuen und dazu führen, dass sich der Mensch zwischen verschiedenen Prioritäten, Menschen und Aktivitäten gespalten fühlt.
Vetiver bringt dich zurück auf die Erde.
Vetiveröl hilft, mehr im Leben verwurzelt zu werden. Das Leben kann die Energie zerstreuen und dazu führen,
dass sich der Mensch zwischen verschiedenen Prioritäten, Menschen und Aktivitäten gespalten fühlt.
Vetiver bringt dich zurück auf die Erde.
Es hilft dir bei der Erdung in die physische Welt. Vetiver hilft dir auch dabei, dich tief mit dem zu verbinden, was du denkst und fühlst. Auf diese Weise ist Vetiver unglaublich unterstützend bei allen Arten von Selbstbewusstseinsarbeiten.
Es hilft, die Wurzel eines emotionalen Problems aufzudecken.
Vetiver stellt die Notwendigkeit heraus, dem Schmerz zu entkommen. Es zentriert Individuen in ihrem wahren Selbst und führt sie nach unten zur Wurzel ihrer emotionalen Probleme.
Es hilft ihnen, Erleichterung zu finden, aber nicht durch Vermeidung.
Erleichterung kommt, nachdem sie in ihr Innere gereist sind und den Kern ihres emotionalen Problems kennengelernt haben. Vetiver wird sie nicht aufhören lassen. Es begründet sie im gegenwärtigen Moment und führt sie durch eine emotionale Katharsis. Der Abstieg in das wahre Selbst hilft Einzelpersonen, tiefere Facetten ihres Seins zu entdecken.
Vetiver öffnet die Türen für Licht und Erholung durch diese Abwärtsreise.

LIZA TSINGARIS

Copaiba

Copaiba lädt Einzelpersonen ein, sich mit ihrer Vergangenheit zu verbinden. Es bietet eine tiefe Verflechtungsenergie, die Erfahrung mit Erfahrung verbindet, um die tiefere Bedeutung und die Botschaften zu entschlüsseln, die sich im Leben zeigen. Copaiba respektiert das Heilige, das im Inneren geschützt ist, bis es bereit ist, ins Licht des Bewusstseins zu treten. Es lädt dann Einzelpersonen ein, sich der Schattenaspekte von sich selbst bewusst zu werden und zu entdecken, wer sie wirklich sind.

Personen, die Copaiba brauchen, stellen oft fest, dass verletzliche Selbstbewusstseinsarbeit ungelöste Schmerzen in versteckten Winkeln ihres Herzens, Geistes und Körpers offenbart. Viele entdecken, dass sie von Gefühlen der Schuld, Scham, Unzulänglichkeit oder Unwürdigkeit geplagt sind, die von ihrer frühen Umgebung absorbiert wurden. Diese schambasierten Gefühle verzerren jede Interaktion, die sie mit dem Leben haben. Alles, was durch den Filter von "weniger als" gesehen wird, schafft eine Wahrnehmung der Welt, die extrem schmerzhaft und letztlich besiegt ist. Copaiba bietet Hilfe für diejenigen, die in niedrigeren Schwingungen von Scham, Schuld, Angst und Selbsthass und anderen unbewusst verinnerlichten Emotionen gefangen sind. Es ruft sie auf, den Entwirr- und Wiederherstellungsprozess zu beginnen, der für eine dauerhafte Heilung und ein weiteres Bewusstsein und Einsicht erforderlich ist.

LIZA TSINGARIS

Petitgrain

Petitgrain fördert die Balance zwischen der eigenen Persönlichkeit und der familiären Herkunft & Tradition
es unterstützt dich bei der Verarbeitung von vererbten Themen, ideal bei Aufstellungen.
Petitgrain hilft dir deine eigenen Herkunft zu akzeptieren und beim aufbrechen von alten & vererbten Mustern. Es fördert deine bewusste Heilung von Wunden in der Linie der Vorfahren, Ahnenreihen. Es werden unbewusste Familienmuster aufgedeckt und fördert positive Familienverbindungen.
Dazu ist es stimmungsaufhellend und aufmunternd, entspannend und friedvoll.
Was besonders schön ist bei Petitgrain, es lenkt den Fokus auf die schönen Seiten des Lebens
und schenkt dir Kreativität und neue Ideen. Ein Öl das ich sehr lange nicht beachtet habe und manchmal vergesse, da ich viele solche Themen schon auflösen konnte. Von Aussen erzählen mir jedoch gerade viele Menschen von genau diesen Themen. Probier es aus. I love it

LIZA TSINGARIS

Tea Tree Oil

Teebaumöl ist erfrischend und reinigend. Es hat einen starken krautigen und holzigen Duft. Teebaumöl fördert mentale Ausgeglichenheit und reinigt Geist und Körper von emotionalen Wunden und lässt dein Gedankenkarussell ruhen. Der Duft unterstützt diejenigen,
die etwas ruhiger und selbständiger sein möchten. Hilft, negative Aggressionen und unnötigen Einfluss zu vermeiden. Sobald alte Wunden gelöst sind, kann der Körper die Verhaltensmuster, die zu der Wunde geführt haben, ändern.
Teebaumöl ist sehr hilfreich bei Müdigkeit. Das ätherische Öl stimuliert das Gedächtnis, die Wahrnehmungen und die kognitiven Denkprozesse. Wenn diese Sinne stimuliert werden, kommt klareres Denken zum Vorschein.
Teebaumöl ist dafür bekannt, energetische Belastungen zu beseitigen, hilft uns, negative Bindungen mit anderen zu lösen und unterstützt uns mit gesunden neuen Beziehungen.
Es hilft auch, Schuldgefühle abzubauen und wenn wir uns für die Probleme anderer Menschen verantwortlich fühlen. Für mich ein sehr hilfreiches Öl und ich bin mir sicher, dass ich mit der Unterstützung von Teebaumöl einige toxische Beziehungen lösen konnte und mir somit Klarheit ins Leben brachte und unter anderem dir richtigen Menschen.

LIZA TSINGARIS

Fenchel

Fenchel unterstützt das dich wenn du ein geschwächtes Selbstgefühl hat.

Der Einzelne kann sich von der Verantwortung des Lebens besiegt fühlen und wenig oder gar keinen Wunsch haben, seine Situation zu verbessern. Fenchel entfacht eine Leidenschaft für das Leben. Es ermutigt die Seele, die volle Verantwortung und Verantwortung für ihre Entscheidungen zu übernehmen. Fenchel lehrt, dass das Leben nicht zu viel oder zu groß ist, um damit umzugehen.

Fenchel ermutigt den Einzelnen, trotz der Urteile anderer in Integrität mit sich selbst zu leben. Wenn sie von Angst und Scham gelähmt wurden, bringt dieses Öl sie wieder in Bewegung. Fenchel stellt eine starke Verbindung zum Körper und zum Selbst wieder her, wenn es Schwäche oder Trennung gegeben hat.

Fenchel unterstützt eine Person auch dabei, den subtilen Botschaften des Körpers zuzuhören. Dies ist besonders wichtig in Situationen, in denen es aufgrund von emotionalem Essen, schwerer Diät, Essproblemen oder Drogenmissbrauch zu einem Verlust der Verbindung zu den natürlichen Signalen des Körpers gekommen ist. Durch die Abstimmung mit den tatsächlichen Bedürfnissen des Körpers bremst Fenchel das Verlangen nach Erfahrungen, die die Sinne stumpf machen. Dieses Öl unterstützt den Einzelnen dann dabei, die Signale des Körpers von Hunger, Durst, Sättigung oder Erschöpfung zu hören. Fenchel unterstützt auch bei der Wiedererlangung des Appetits auf Nahrung, Nahrung und das Leben selbst.

LIZA TSINGARIS

Siberian Fir

Der Duft des Tannenöl kann dir helfen, dein seelisches Gleichgewicht wieder zu finden, klärt den Geist, schenkt dir mentale Stärke und wirkt auch luftreinigend. Ausserdem gibt sie uns Energie und wirkt aufrichtend, stimmungsaufhellend und vertrauen gebend. Das Tannenöl gibt uns die Kraft, die Belastungen des Lebens leichter zu ertragen und Rückschläge besser wegzustecken. Die sibirische Tanne befasst sich mit der Generationsheilung. Sie bietet Trost und Unterstützung in Zeiten der Trauer, des Bedauerns und der Sehnsucht.
Wenn du nachdenkst findest du immer Momente des Bedauerns so kann die Siebirische Tanne dir helfen diese umzuwandeln in gute Erinnerungen, die dich des Besseren gelehrt haben auf deinem Weg. Sibirische Tanne lehrt, dass du ohne den Wind der negativität nie die Weisheit und Kraft gewonnen hättest, die du jetzt besitzt.
Sich selber vergeben ist ein Bestandteil der Entwicklung.
Sibirische Tanne hilft, schwierige Übergänge zu erleichtern, indem sie dich ermutigt, dich bei jedem neuen Kapitel darauf zu konzentrieren, Sinn und Zweck zu finden.
Sie erinnert dich daran nach dem Guten zu suchen, dass du von Natur aus wertvoll bist und gebraucht wirst. Das beste Geschenk, das der nächsten Generation gegeben werden kann ist, ein Herz in Frieden zu teilen.

LIZA TSINGARIS

Blue Tansy

Blue Tansy unterstützt diejenigen, die sich weigern, Massnahmen zu ergreifen, um ihre Umstände zu ändern oder zu verändern. Es ist besonders hilfreich, wenn Menschen in ihrem Fortschritt stagniert sind. Blue Tansy erfordert, dass du dich dafür entscheidest, das Ruder deines Lebens zu übernehmen. Es ermutigt dich, im Einklang mit dem Flüstern deiner inneren Stimme zu leben, was dich dazu veranlasst, notwendige Änderungen vorzunehmen. Wenn du diese Botschaften unterdrückst, fühlst du dich oft lethargisch, ausgelaugt, apathisch, träge und erschöpft. Blue Tansy lädt dich ein, die Initiative zu ergreifen, um das Leben zurückzugewinnen, von dem du träumst.
Blue Tansy lädt Einzelpersonen ein, ihre Leidenschaft zum Handeln zu bringen.

Dies ist besonders wichtig, wenn der Wunsch besteht, sich zurückzuziehen oder sich selbst zu sabotieren. Durch die Schaffung von mehr innerer Mobilität ermutigt Blue Tansy sie, alles zu akzeptieren, was ist, einschließlich emotionaler Rückschläge und anderer Herausforderungen, die überwunden werden müssen, um Inspiration zu verwirklichen und Veränderungen aufrechtzuerhalten. Blue Tansy lehrt, dass jede Handlung auf der Wahl basiert und verlangt, dass Einzelpersonen die Verantwortung für ihre kumulativen Entscheidungen übernehmen. Es erfordert persönliche Beherrschung und zielgerichtetes Handeln, um sein volles Potenzial auszuschöpfen.

LIZA TSINGARIS


herzlichen Dank
für deine Zeit
LIZA TSINGARIS