

Jahreswende - Special

Teil 1

Die Rückschau

Zeit für Dankbarkeit,
Vergebung und Segen.

Reflektiere Dein vergangenes Jahr
und schließe ganz bewusst
jeden einzelnen Monat ab.

Herzlich Willkommen zum ersten Teil meines „Jahreswende-Special“!

Ich mag es sehr, das vergangene Jahr zu reflektieren.
Egal, wie wir diese Zeit nun nennen mögen. Ein Konzept
und straffe Leitfäden braucht es für mein Gefühl hier nicht.

Vielleicht möchtest ja auch Du bis zur Wintersonnenwende
alle vergangenen 12 Monate reflektieren.

Finde hier Deinen eigenen Rhythmus.

Ich starte am 9.12. und schaue mir täglich einen Monat an.

Den 21.12. nehme ich nochmals für einen großen Abschluss.

In diesem Jahr ist die Wintersonnenwende am 21.12. um
10:19 Uhr. Danach geben wir uns einige Tage dem
energetischen Stillstand hin und beginnen am 24.12. bzw
25.12. mit dem Ausblick in das neue Jahr.

Wenn Du magst, nimm Dir jeden Tag bis zum 21.12. etwas
Zeit, um zurückzuschauen und einen Monat zu reflektieren.
Schau in Deinen Kalender oder ähnliche Aufzeichnungen,
die Galerie im Handy, alte Chats etc. Nutze zuerst die
Fragen und beantworte sie Dir schriftlich.

Fühle mit Hilfe meiner Meditation noch einmal nach.

Vielleicht kannst Du Dir zwei Schachteln oder Gläser nehmen, einmal für die Themen und Emotionen, die Du zurücklassen möchtest und einmal für alle Erkenntnisse u.ä., die Du mit in das nächste Jahr nehmen möchtest.

Bis zur Wintersonnenwende sammelst Du alles für die Loslass-Schachtel auf kleinen Zetteln und übergibst es an diesem Tag dem Feuer oder einem anderen Element.

Dazu gebe ich Dir dann noch weitere Ideen.

Nutze die Kraft der Dankbarkeit und der Vergebung. Wenn es jemanden gibt, mit dem Du noch etwas klären möchtest, kannst Du Dich auf der inneren Ebene mit diesem Menschen verbinden und folgende Worte sprechen:

"Liebe/r...

Ich segne Dich. Ich segne Dich und all die Erfahrungen, die ich durch Dich machen durfte. Ich segne auch mich und all die Erfahrungen, die Du durch mich machen durftest. Ich segne uns. Ich danke Dir."

Segnen nimmt die Ladung aus jeder Situation und hilft auch dort, wo die Vergebung noch schwer fällt.

Wenn es etwas gibt, wofür Du um Verzeihung bitten möchtest, wähle diese Worte:

"Es tut mir leid, dass ich...(z.B. Dich verletzt habe...oder ein ganz konkretes Thema).

Ich liebe Dich (aus tiefstem Herzen).

Ich bin im Frieden mit Dir und mit mir.

Danke, dass Du da bist und dass es Dich gibt."

Möchtest Du verzeihen, helfen diese Worte:

"Ich vergebe Dir, dass Du...

Und indem ich Dir vergebe, gebe ich Dich und mich frei.

Wir sind ab jetzt frei für die Möglichkeiten und den göttlichen Segen der Unendlichkeit und Ewigkeit."

Wähle für Dich die Worte, die jetzt passend sind und sprich die Sätze mehrfach, mindestens 5 mal.

Zünde dazu eine Kerze an und aktiviere Deine Senkrechte. Atme bewusst tief ein und aus. Bei jeder Einatmung holst Du Dir Deine Energie zu Dir zurück und bei der Ausatmung gibst Du alles ab, was Deinem Gegenüber gehört. Verstärken kannst Du das, indem Du in der Einatmung den Kopf von links nach rechts drehst und in der Ausatmung von rechts nach links.

Selbstverständlich kannst Du die direkte Kommunikation wählen, besonders dort, wo Du "Danke" sagen möchtest. Schau Deinem Gegenüber hierbei tief in die Augen. Probier mal, das ist magisch. 😊

Denk auch an Dich!

Gibt es Situationen, die Du Dir selbst nur schwer verzeihen kannst?

Dann führe rechtsdrehende kreisende Bewegungen über Deinem Herzen aus und sprich die Worte:

"Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich... Situation etc. einfügen. Ich vergebe mir und gebe mich jetzt frei. Ich bin ab jetzt frei für den göttlichen Segen der Unendlichkeit und Ewigkeit."

Und wofür bist Du Dir dankbar?

Sag es Dir und denk an den Augenkontakt. 😊

Finde den für Dich stimmigen Weg, um dieses Jahr zu reflektieren. Mach es ohne Druck, ohne "müssen".

Ich wünsche Dir ganz viel Freude bei Deiner Rückschau.

Alles Liebe für Dich,
Deine

Franziska

Rückblick Monat:

Worüber hast Du Dich in diesem Monat gefreut?

Wann hast Du Glück gefühlt? Was ist Dir besonders gut gelungen?

Was hat Dich bereichert? Wofür bist Du dankbar?

Welche Begegnungen haben Dich berührt?

Jetzt fühle nach und atme dieses schöne Gefühl tief in Dein Herz!

