

TEEHAUS CHA-DÔ



Inhaber: Monika Jasmuel Dimmel
A-1070 Wien, Neubaugasse 48, Tel.: 01-52 64 333 Fax: 01-526 29 61
e-mail: info@ChaDo.at www.ChaDo.at
ATU 12051009

Energie der Zeit Februar 2009

Vorausschauen und innere Stabilität

Auch wenn seit Jahresbeginn eine stabilere Energie wirkt, ist die Energie weiterhin wechselhaft. In den letzten Wochen gab es Tage und Phasen von Stabilität, Gelassenheit, innerem Frieden, Wohlbefinden und Glückseligkeit. Aber es gab auch Phasen von Unruhe, Angespanntheit, Angst und Panik. Auch körperlich gab es diese Schwankungen, Grippe, Schwindelgefühle, sich kraftlos fühlen aber auch energiegeladen, mutig, voller Tatendrang. Dies scheint sich noch eine Weile fortzusetzen. Innere Widerstände treten auf und zeigen, welche Themen angeschaut werden wollen. Wir sind gefordert, immer wieder in den inneren Frieden und die Stabilität zurückzufinden.

Für dieses Jahr wurde eine Verschnaufpause und Stabilität angekündigt (siehe LichtWesen Jahresmischung 2009). Es scheint jedoch, als würden wir in diesem Jahr vermehrt „Hausaufgaben für das Innentraining“ erhalten. Situationen fordern uns auf, Fähigkeiten, die in uns schlummern, zu wecken und zu entwickeln und die noch verbliebenen Störungen und Blockaden zu lösen. Im Moment geht es vor allem darum, genau hinzuschauen, wahrzunehmen, was auf uns zukommt, was zu tun ist und was unsere Aussagen, Handlungen und Reaktionen bewirken. Es geht um Bewusstheit und bewusstes, vorausschauendes Wahrnehmen. Wenn wir die anstehende Übung schnell erkennen, bleibt der Druck der Deutlichkeit erspart.

Wichtig ist zur Zeit auch, für den Körper zu sorgen: Bewegung, Sport, gesunde Ernährung, frische Luft.

Empfehlung:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit regelmäßig, am besten mehrmals am Tag, auf den Bereich im Körper, in dem sich Ihre Quelle der Kraft und Gelassenheit befindet. Wenn Sie Ihre innere Ruhe spüren, legen Sie Ihre Hand auf diese Körperstelle und versenken Sie sich für ein paar Minuten in diese Kraft. In Stress- oder Angstsituationen können sie dann leichter zu Ruhe und Gelassenheit zurückfinden, indem Sie dann die Hand wieder auf diese Körperstelle legen und sich auf die innere Gelassenheit konzentrieren.

Unterstützende LichtWesen Essenzen: meine Erkenntnis, Nr. 37 Luft, Jahresmischung 09 (Nr. 42), Nr. 15 St. Germain
