



NEW MOON JOURNAL

08.04.2024

20:21

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Dieses New Moon Journal ist mir echt schwerer gefallen zu schreiben wie die Anderen. Es ist eine historische Zeit und alle Astrologen:innen und Human Design Profis schreiben schon seit Tagen über dieses Ereignis was sich zwischen Sonne, Mond und Erde abspielt. Da ich weder eine Astrologin bin noch ein Human Design Profi habe ich mich dazu entschieden nicht darüber zu schreiben. Die anderen machen das schon so gut und ausführlich, da braucht es meinen Senf nicht noch dazu.

Ich habe andere Themen gewählt, die auch mit der Zeitqualität von jetzt dazu gehören. Diesmal sind es viele Fragen die du dir stellen kannst um mehr Klarheit zu bekommen in deiner Lebenssituation jetzt. Bist du bereit???

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



WER BIN ICH WIRKLICH?
WAS GEHÖRT ZU MIR?
WAS DARF ICH VERABSCHIEDEN?
WAS WILL DAS LEBEN VON MIR?
MUTAUSTRICH, AUS DER KOMFORTZONE AUSBRECHEN!
WELCHE ÄTHERISCHE ÖLE DICH IN
DIESER ZEIT UNTERSTÜTZEN KÖNNEN
WILDKRÄUTER

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



WER BIN ICH WIRKLICH?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



**Selbstreflexion ist ein wichtiger
Weg, um sich selbst besser kennenzulernen.**

Was sind meine Werte?

Welche Prinzipien sind mir wichtig im Leben?

Was sind meine Stärken und Schwächen?

Was kann ich gut und was möchte ich verbessern?

Was sind meine Leidenschaften und Interessen?

Wofür brenne ich wirklich?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Was sind meine Ziele und Träume?

Was möchte ich im Leben erreichen?

Was sind meine Überzeugungen und Meinungen?

Was denke ich über verschiedene Themen und warum?

Wie gehe ich mit Herausforderungen um?

Wie reagiere ich in schwierigen Situationen?



Wie verhalte ich mich in Beziehungen?

Was bedeutet mir Freundschaft, Liebe, Familie?

Was motiviert mich? Was treibt mich an und gibt mir Energie?

Was macht mich glücklich?

Welche Aktivitäten oder Erlebnisse bringen mir Freude?

Was sind meine Lebenserfahrungen und wie haben sie mich geprägt? Welche prägenden Momente habe ich erlebt und was habe ich daraus gelernt?



Diese Fragen können als Ausgangspunkt dienen, um deine Gedanken, Gefühle und Lebenserfahrungen zu erkunden und dir helfen, dich selbst besser zu verstehen. Denke daran, dass Selbstentdeckung ein fortlaufender Prozess ist und sich im Laufe der Zeit verändern kann.



WAS GEHÖRT ZU MIR?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Was ist mir wirklich wichtig im Leben?
Welche Überzeugungen leiten meine
Entscheidungen und Handlungen?
Was sind meine authentischen Interessen
und Leidenschaften?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Wofür schlägt mein Herz?

Welche Aktivitäten oder Hobbys bringen mir Freude und Erfüllung?

Welche Eigenschaften und Charakterzüge sind typisch für mich?

Was macht mich einzigartig?

Welche Stärken und Schwächen habe ich?

Was sind meine persönlichen Ziele und Träume?



· Welche Dinge mag ich besonders und welche mag ich überhaupt nicht?

Welche Umstände oder Situationen lösen in mir Unbehagen aus?

Was sind meine Lebenserfahrungen und wie haben sie mich geprägt?

Welche Erfahrungen haben mich zu der Person gemacht, die ich heute bin?

Wie haben vergangene Ereignisse meinen Charakter und meine Perspektive geformt?

Welche Beziehungen und Bindungen sind mir wichtig?



Wer sind die Menschen in meinem Leben, die mir am meisten bedeuten?
Welche Art von Beziehungen pflege ich und welche sind mir besonders wertvoll?
Diese Fragen können dir helfen, eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufzubauen
und Klarheit darüber zu gewinnen, was zu dir gehört und was deine Identität
ausmacht



WAS DARF ICH VERABSCHIEDEN?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Welche Gewohnheiten oder Verhaltensweisen belasten mich oder hindern mich daran, mein volles Potenzial zu entfalten?

Welche Beziehungen fühlen sich nicht mehr unterstützend oder gesund an?

Welche Überzeugungen oder Denkmuster halten mich zurück oder erzeugen negative Selbstgespräche?



Welche Dinge oder Verpflichtungen beanspruchen meine Zeit und Energie,
ohne mir etwas zurückzugeben?

Wie fühle ich mich nach bestimmten Aktivitäten oder Interaktionen? Bringen
sie mir Freude, Erfüllung und inneren Frieden oder fühle ich mich gestresst,
erschöpft oder unglücklich?



Welche Ziele, Träume oder Wünsche habe ich in der Vergangenheit aufgegeben, aber immer noch ein unerfülltes Verlangen danach?

Welche Ängste oder Zweifel halte ich fest, obwohl sie mir nicht mehr dienen und mein Wachstum behindern?



Welche materiellen Besitztümer oder äußeren Identitäten definieren mich zwar äußerlich, aber passen nicht mehr zu meinem inneren Wesen oder meinen aktuellen Zielen?

Welche negativen Emotionen oder Erinnerungen aus der Vergangenheit belasten mich noch immer und verhindern, dass ich im Hier und Jetzt lebe?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Welche Gedanken oder Glaubenssätze über mich selbst, andere Menschen oder die Welt im Allgemeinen fühlen sich veraltet oder ungerechtfertigt an und können losgelassen werden?

Indem du diese Fragen ehrlich und achtsam betrachtest, kannst du erkennen, welche Aspekte deines Lebens du loslassen und verabschieden kannst, um Platz für Wachstum, Heilung und positive Veränderungen zu schaffen.

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



WAS WILL DAS LEBEN VON MIR?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Die Entdeckung der eigenen Berufung kann eine herausfordernde, aber äusserst lohnende Reise sein.

Selbstreflexion: Nimm dir Zeit, um über deine Interessen, Leidenschaften und Werte nachzudenken. Was macht dir Freude? Wofür brennst du wirklich? Was sind deine tiefsten Überzeugungen?

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Stärkenanalyse: Identifiziere deine Stärken, Fähigkeiten und Talente. Was kannst du besonders gut? Welche Aktivitäten fallen dir leicht und machen dir Spass?

Lebensgeschichte: Betrachte deine Lebensgeschichte und prüfe, welche Erfahrungen und Ereignisse dich besonders inspiriert haben oder dich dazu gebracht haben, dich lebendig zu fühlen.

Inspiration suchen: Suche nach Inspiration in verschiedenen Bereichen deines Lebens, sei es durch Bücher, Filme, Menschen, Reisen oder andere Erfahrungen. Was weckt dein Interesse und deine Neugier?



Erfahrungen sammeln: Probieren Sie verschiedene Tätigkeiten, Hobbys oder Berufe aus, um herauszufinden, was Ihnen am besten liegt und was Sie wirklich erfüllt. Sei offen für neue Erfahrungen und lerne aus ihnen.

Feedback einholen: Sprich mit Freunden, Familie oder Mentoren über deine Interessen und Ziele. Sie können dir wertvolles Feedback geben und dir helfen, deine Stärken und Potenziale zu erkennen.

Werte und Zweck: Überlege, welche Werte und Überzeugungen dir wichtig sind und wie du sie in deinem Berufsleben umsetzen kannst. Was ist dein höherer Zweck im Leben?



Vision und Ziele setzen: Setze dir klare Ziele und erstelle eine Vision für deine Zukunft. Was möchtest du erreichen? Wie möchtest du die Welt verbessern oder einen Beitrag leisten?

Geduld und Ausdauer: Sei geduldig und offen für den Prozess der Selbstentdeckung. Die Suche nach der eigenen Berufung kann Zeit in Anspruch nehmen und erfordert oft Geduld und Ausdauer.

Folge deinem Herzen: Letztendlich ist es wichtig, auf dein Herz und deine Intuition zu hören. Vertraue darauf, dass du deine Berufung finden wirst, wenn du auf dein inneres Selbst hörst und den Mut hast, deinen eigenen Weg zu gehen.



MUT AUSBRUCH,
AUS DER KOMFORTZONE AUSBRECHEN

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



In unserem Leben gibt es Momente, in denen wir spüren, dass wir mehr wollen. Wir sehnen uns nach Veränderung, Wachstum und Erfüllung. Doch allzu oft halten uns Ängste, Zweifel und die Bequemlichkeit unserer Komfortzone zurück. Der Mutausbruch ist der Akt, der uns aus diesem Gefängnis der Gewohnheit befreit und uns erlaubt, das Leben zu leben, von dem wir träumen.

Ein Mutausbruch ist kein plötzlicher Akt der Unbesonnenheit, sondern ein bewusster Schritt in Richtung persönlicher Entwicklung und Selbstverwirklichung. Es ist der Moment, in dem wir den Mut finden, uns unseren Ängsten zu stellen und uns trotzdem vorwärts zu bewegen.

Das Verlassen der Komfortzone ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Prozesses. Denn nur außerhalb unserer Komfortzone können wir wachsen, lernen und unser volles Potenzial entfalten. Innerhalb der Komfortzone mögen wir uns sicher und geborgen fühlen, aber wir bleiben auch stagniert und unerfüllt.

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Der Mutausbruch erfordert, dass wir uns auf unbekanntes Terrain wagen, Risiken eingehen und uns neuen Herausforderungen stellen. Es erfordert die Bereitschaft, uns selbst zu hinterfragen, alte Überzeugungen loszulassen und neue Möglichkeiten zu erkunden. Es erfordert die Entschlossenheit, unseren eigenen Weg zu gehen, auch wenn er unbequem ist und wir uns unsicher fühlen.

Doch der Mutausbruch ist auch der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Denn nur wenn wir unsere Komfortzone verlassen, können wir wahres Glück, Erfolg und Erfüllung finden. Nur wenn wir uns unseren Ängsten stellen und uns ihnen stellen, können wir über uns selbst hinauswachsen und unser volles Potenzial entfalten.

Der Mutausbruch ist keine einmalige Handlung, sondern ein fortwährender Prozess. Es erfordert ständige Selbstreflexion, die Bereitschaft, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen, und die Entschlossenheit, niemals aufzugeben. Es erfordert den Mut, immer wieder aufzustehen, auch wenn wir fallen, und weiterzumachen, auch wenn der Weg steinig ist.

Also wage den Mutausbruch. Verlasse deine Komfortzone und erkunde die unendlichen Möglichkeiten, die das Leben zu bieten hat. Sei mutig, sei entschlossen und lebe das Leben, von dem du träumst. Denn nur wenn du den Mut hast, dein Leben zu verändern, kannst du wahre Erfüllung finden.

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



WENN ES RÜTTELT UND RUCKELT UND DAS LEBEN
IN DEN NÄCHSTEN GANG SCHALTET,
KANN ES ECHT HERAUSFORDERND SEIN.
IN SOLCHEN ZEITEN KÖNNEN DIE
ÄTHERISCHEN ÖLE DICH MEGA UNTERSTÜTZEN.

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



ätherisches Öl

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.

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.



LIZA TSINGARIS





ätherisches Öl green Mandarin

Mandarinenöl ist ein Öl, das die Stimmung hebt aber zugleich auch beruhigend wirkt. Ideal bei ängstlichen Kindern, Stress und Nervosität einzusetzen. Es verhilft auch Erwachsenen bei seelischer Verstimmung wieder zu neuer Lebensfreude und richtet uns auf. Mandarine beruhigt die Nerven und schenkt uns volle Entspannung sowie ein sanftes Einschlafen. Es verleiht mehr Schwung, vor allem am Nachmittag das perfekte Öl. Es hilft dir dich zu fokussieren auf deine Ziele, du kannst es wunderbar in deine Meditation einbringen und deine Träume manifestieren. Green Mandarin ist eines meiner Lieblingsöle.

Green Mandarin ist das einzige Zitrusöl, das nicht lichtempfindlich ist, und deshalb die perfekte Wahl für die äußerliche Anwendung bei Aktivitäten im Freien. Das liegt daran, dass es keine messbaren Furanokumarine enthält, die in geringen Mengen in normal in allen anderen Zitrusölen vorhanden sind.



LIZA TSINGARIS



ätherisches Öl

Sandalwood

Sandelholzöl gilt als heiliges Öl und hilft auf spiritueller Ebene, den Geist mit den Sinnen wieder zu vereinen. Es beruhigt die Emotionen und erhöht die geistige Klarheit. Das Aroma des Sandelholzes wirkt wie ein Aphrodisiakum und wirkt sehr stimmungsaufhellend. Sandelholz stimuliert die Zirbeldrüse, die Melatonin produziert, ein Hormon, das den Schlafzyklus reguliert. Dieses weiche, holzige und erdige Öl ist sinnlich, aber dennoch tief beruhigend. Es wirkt auf uns ausgleichend, entspannend, und stimulierend zugleich und es hilft somit die Stimmung aufzuhellen, Stress und Gereiztheit, sowie gegen negative Gefühle wie Wut, Zorn und Traurigkeit abzubauen. Sandalwood hebt deine Schwingung und bringt deine Herzensenergie auf Trab, mit deinem Herzen kannst du gutes und schlechtes am besten erkennen. Sandelholzöl gilt als heiliges Öl und hilft auf spiritueller Ebene, den Geist mit den Sinnen wieder zu vereinen. Es beruhigt die Emotionen und erhöht die geistige Klarheit. Das Aroma des Sandelholzes wirkt wie ein Aphrodisiakum und wirkt sehr stimmungsaufhellend. Sandelholz stimuliert die Zirbeldrüse, die Melatonin produziert, ein Hormon, das den Schlafzyklus reguliert.



LIZA TSINGARIS





ätherisches Öl

Guaiacwood

Das ätherische Guajakholz-Öl hilft, die Nerven zu beruhigen und zu besänftigen, so dass du allen emotionalen Schmerzen loslassen kannst. Es lädt dich dazu ein, Disharmonien geduldig aufzulösen, während dein Bewusstsein Klarheit und Weisheit erhält. Mit dieser neuen Klarheit kannst du anfangen, mehr Ordnung in allen Bereichen deines Lebens zu schaffen. Mit dieser Weisheit kannst du geduldig dein Leben in der richtigen Reihenfolge aufstellen und heilen.

Guajakholzöl hat ein erdiges, erdendes Aroma mit einer dezenten Süße. Sein holziger Duft sorgt für eine beruhigende, ruhige Atmosphäre.



LIZA TSINGARIS





ätherisches Öl Eucalyptus

Eucalyptus unterstützt die Seele, die ständig mit Situationen konfrontiert ist, die ihre Identität angreifen. Es ermutigt die tiefer sitzenden Emotionen unter Symptomen anzugehen, enthüllt Denkmuster die gegen eine gute Gesundheit arbeiten, wie z.Bsp. „Ich verdiene es nicht gesund zu sein“ oder „Ich fange mir jede Kleinigkeit ein“ oder „Ich kann mir nur eine Pause erlauben und zur Ruhe kommen, wenn ich krank bin“. Eucalyptus löst die Bindung daran, sich krank oder unwohl zu fühlen und ermutigt uns, die volle Verantwortung für die Gesundheit und für unser Leben zu übernehmen.

Es schenkt uns das Vertrauen, dass unsere Bedürfnisse und Wünsche auch dann erfüllt werden, wenn wir gesund sind und es uns gut geht. Eucalyptus lehrt uns, ganzheitliche Gesundheit zu erfahren. Für mich ist Eucalyptus DAS Wellness Öl, ob in der Dusche, als Bad oder im Diffuser löst es in mir den Entspannungsmodus aus und ich kannst loslassen und zur Ruhe kommen.



LIZA TSINGARIS



ätherisches Öl

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





* WENN IM FRÜHLING ALLES SPRIESST
UND DIE FRISCHEN KRÄUTER
SCHON GESAMMELT WERDEN KÖNNEN.
EINE INSPIRATION FÜR DICH, KRÄUTER DIE DU
BRAUCHEN KANNST.

←←←← LIZA TSINGARIS →→→→



Giersch:



Giersch ist eine häufig vorkommende Wildpflanze mit einem leicht würzigen Geschmack. Die jungen Blätter können roh in Salaten verwendet oder gekocht wie Spinat gegessen werden. Giersch erkennt man an den dreifach geteilten, zackigen Blättern, hohlen dreieckigen Stängeln und unscheinbaren weißen Blütendolden. Sein Geruch ähnelt, beim Zerreiben, dem von Karotten und Petersilie.

Achtung: Mit giftigen Doldenblütlern wie Schierling, Hundspetersilie oder Bärenklau nicht verwechseln!



LIZA TSINGARIS





Brennnessel:



Die Brennnessel ist eines unserer wichtigsten Wildkräuter. Sie ist weitaus mehr als ein lästiges Unkraut mit schmerzenden Blättern. Die Pflanze ist für das Überleben vieler Insekten wichtig. Ihre Inhaltsstoffe machen sie ausserdem zu einem wertvollen Heilkraut gegen Harn-, Nieren- und Gelenkleiden. Die Brennnessel gilt als stoffwechselanregend, harntreibend (entwässernd) und durchblutungsfördernd. Die Brennnessel kannst du frisch im Salat essen, oder getrocknet als Tee oder in Oxymel verwenden.



LIZA TSINGARIS





Spitzwegerich:



Zum Einsatz kommt der Spitzwegerich u.a. in Suppen, Salaten, Smoothies, als Gemüsezutat bzw. Würzkräut bei diversen Speisen, als Spinatersatz oder in Essig konserviert. Die Blütenähren können auch in Honig oder Sirup eingelegt werden. Die getrockneten Blätter des Spitzwegerichs können zu einem Tee aufgebraut werden. Dazu übergiesst man etwa einen Teelöffel der zerkleinerten Blätter mit heissem Wasser und lässt den Tee für etwa 10 Minuten ziehen. Der Tee kann bei Atemwegsbeschwerden, Husten oder Halsschmerzen getrunken werden.



LIZA TSINGARIS





Beifuss:

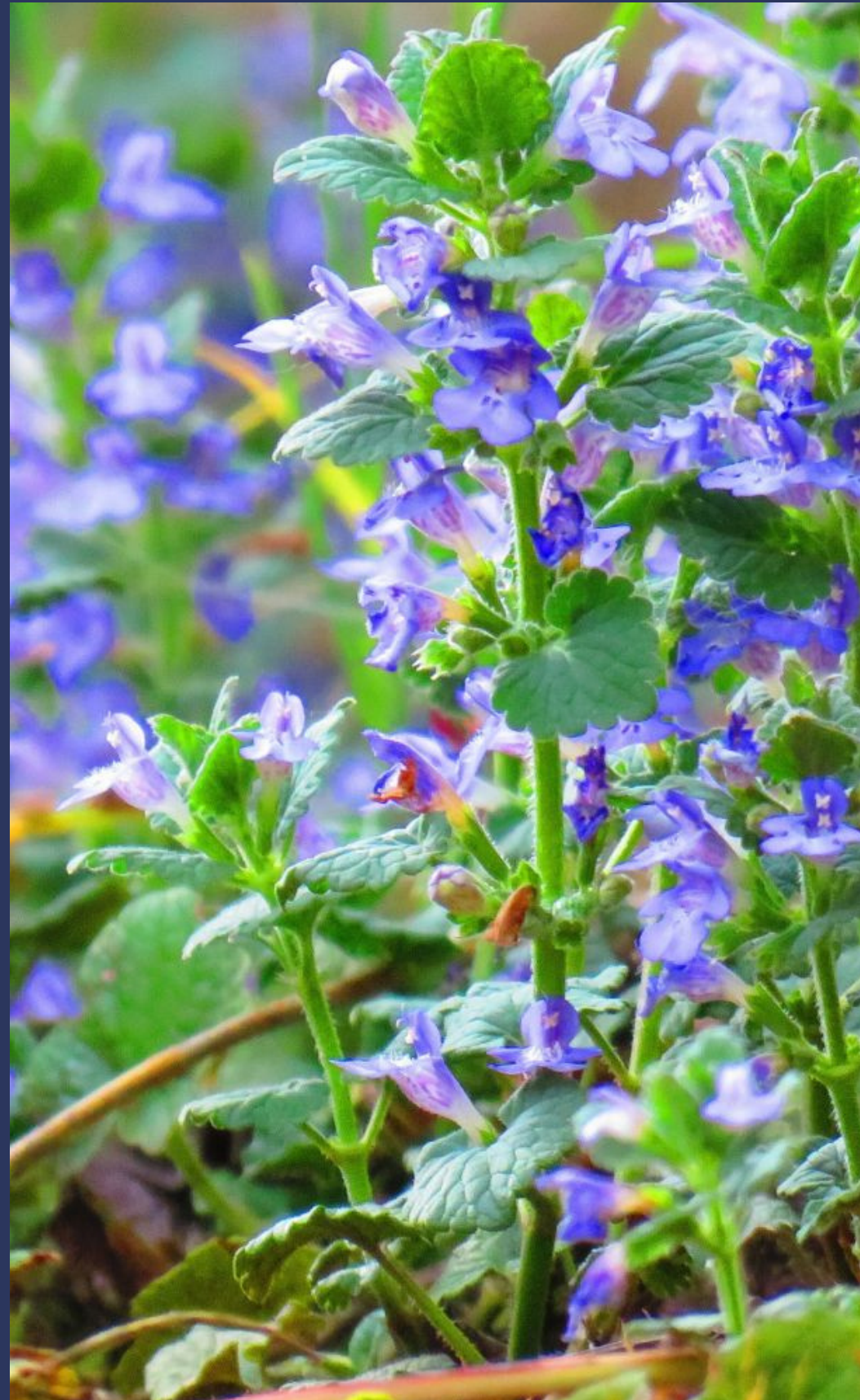
Beifuss ist eine häufig vorkommende Wildpflanze. Die recht unscheinbare Pflanze ist vor allem in der Winterküche als Gewürzkraut beliebt. Dort verwendet man Beifuss u.a. für deftige Wildgerichte. Blätter und Blüten sind reich an Bitterstoffen, die imstande sind, die Verdauung anzuregen. Für Beifuss-Tee eignen sich frischer und getrockneter Beifuss. Beim Gemeinen Beifuss (*Artemisia vulgaris*) sollen enthaltene Bitterstoffe den Magen reinigen, die Verdauung stützen und gegen Übelkeit wirken. Einjähriger Beifuss (*Artemisia annua*) hat den Ruf, dass er dem Darm zugutekommt und bei Halsinfektionen helfen kann.



Gundermann:



Gegen Husten und Durchfall wird sie seit jeher verwendet. Bereits Römer und Germanen haben dieses Kraut genutzt, um Wunden zu heilen und Würmer loszuwerden. Äusserlich angewendet, klärt Gundermann die Haut und hilft bei Entzündungen. Insekten nutzen den Gundermann als Nektarpflanze. Vom Gundermann kann man vor allem die Blüten essen. Sie werden in Kräuterbutter, Wildkräutersalaten oder als Tellerdekoration verwendet. Im Salat kann man auch die jungen Triebe und Blätter verarbeiten. Der scharf-würzige Geschmack spricht für einen eher sparsamen Einsatz der Pflanze in der Küche.



Löwenzahn:



Der Löwenzahn ist einer meiner Lieblingspflanzen. Er hat eine starke und tiefe Wurzel als Tinktur wirkt er (unter anderem) sehr erdend, seine Bitterstoffe unterstützen die Verdauung, und die Blüten können wir zu herrlichem Löwenzahnhonig verarbeiten. Die Samen symbolisieren das loslassen. In der Naturheilkunde unterstützt Löwenzahn die Funktionen von Leber, Galle und Niere. Löwenzahn-Tee wirkt harntreibend, hilft gegen Völlegefühl und regt die Fettverbrennung an.





←←←← LIZA TSINGARIS →→→→