

**NEW**  
**MOON**  
**JOURNAL**

11.01.2024 / 12:58

@LIZATSINGARIS.CH

# Januar/ Februar 2024

MEINE GEDANKEN ZUR ZEITQUALITÄT

LEICHTIGKEIT UND HEITERKEIT

WARUM DEINE FREQUENZ / ENERGIE SO WICHTIG IST

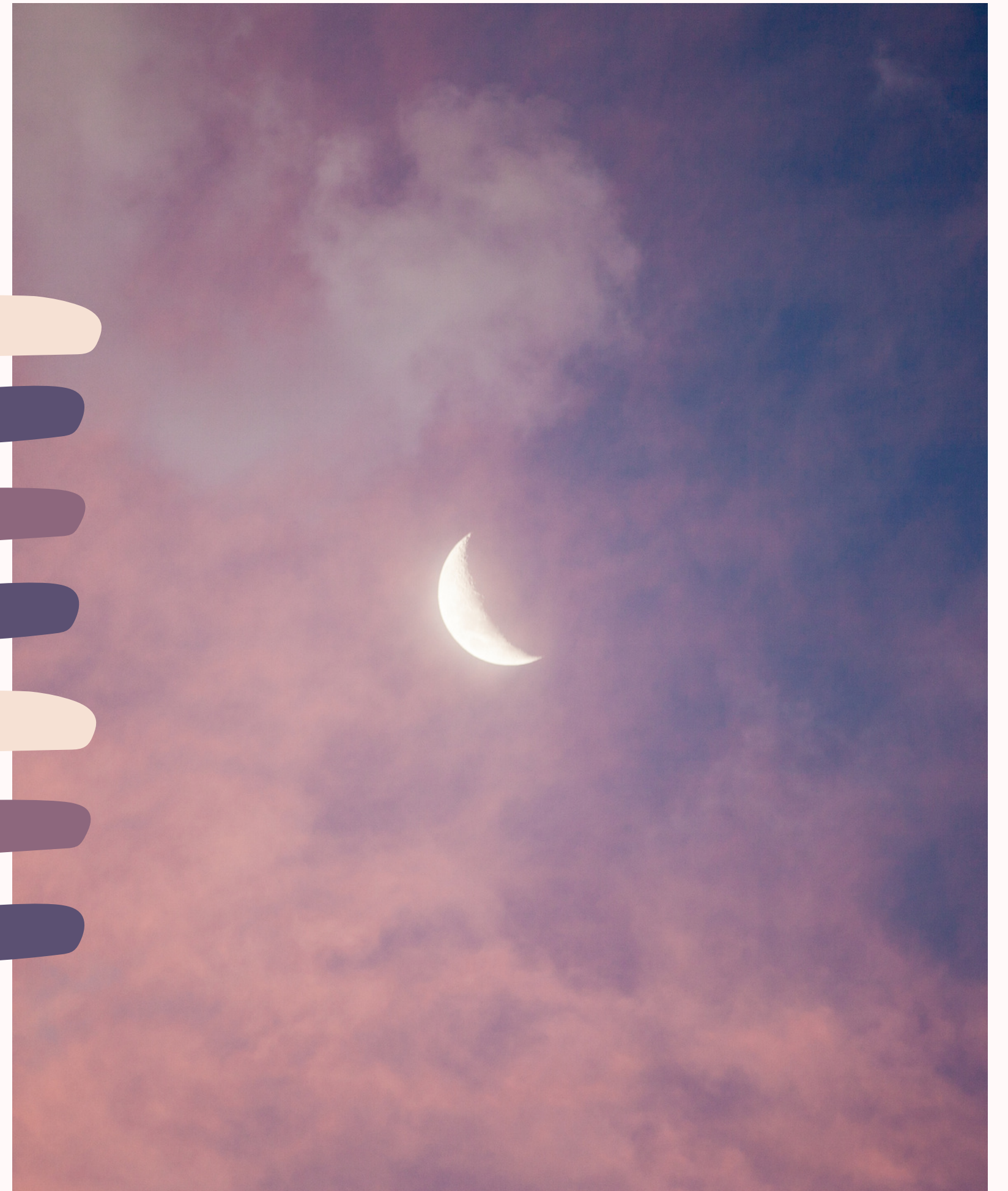
WAS IST EFT

ÄTHERISCHE ÖL MISCHUNGEN VON doTERRA

AUTHENTIZITÄT IN EINER VERNETZTEN WELT

POSITIVE AFFIRMATIONEN

OPFERHALTUNG, SELBSTERMÄCHTIGUNG & OHNMACHT





## HEITERKEIT & LEICHTIGKEIT

In Zeiten der Turbulenzen und Schwierigkeiten ist es oft eine Herausforderung, die Leichtigkeit und Heiterkeit des Lebens zu bewahren. Dennoch sind es gerade diese Qualitäten, die uns helfen können, selbst in den schwersten Zeiten einen Weg zu finden. Ich möchte die Bedeutung von Heiterkeit und Leichtigkeit uns in Erinnerung bringen, wie wir sie in turbulenten Phasen kultivieren können.



## DIE KRAFT DER LEICHTIGKEIT

Wie Leichtigkeit als eine mentale Haltung unterstützen kann und uns ermöglicht, selbst inmitten von Herausforderungen flexibel und anpassungsfähig zu bleiben. Der hektische Alltag, vollgepackt mit Verpflichtungen und Herausforderungen, kann oft schwer auf unseren Schultern lasten. Doch die Kunst besteht darin, inmitten dieses Trubels Leichtigkeit zu finden.





## DIE KRAFT DER LEICHTIGKEIT

**Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit:** Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Leichtigkeit. Indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken, können wir uns von übermässigem Stress befreien. Atemübungen und kurze Pausen für bewusstes Atmen können uns helfen, den Tag mit mehr Ruhe und Klarheit zu bewältigen.

**Loslassen von Perfektionismus:** Der Drang nach Perfektion kann zu unnötigem Stress führen. Erlaube dir, Fehler zu machen und sehe Herausforderungen als Chancen zum Lernen. Ein Fokus auf Fortschritt statt Perfektion schafft Raum für Leichtigkeit.



## DIE KRAFT DER LEICHTIGKEIT

**Prioritäten setzen:** Ein überfüllter Zeitplan kann erdrückend wirken. Identifiziere deine Prioritäten und konzentriere dich auf das Wesentliche. Das Setzen klarer Grenzen ermöglicht es, Raum für spontane Freuden und Entspannung zu schaffen.

**Bewegung und Natur:** Physische Aktivität und Zeit in der Natur sind wirksame Mittel, um Leichtigkeit zu fördern. Ein Spaziergang im Freien oder eine kurze sportliche Betätigung können nicht nur den Körper, sondern auch den Geist beleben und frische Energie bringen.



## DIE KRAFT DER LEICHTIGKEIT

**Humor und Freude kultivieren:** Lachen ist ein kraftvolles Mittel, um die Last des Alltags zu erleichtern. Nimm das Leben nicht zu ernst und suche nach humorvollen Momenten. Ein Lächeln kann nicht nur deine Stimmung heben, sondern auch die Atmosphäre um dich herum positiv beeinflussen.

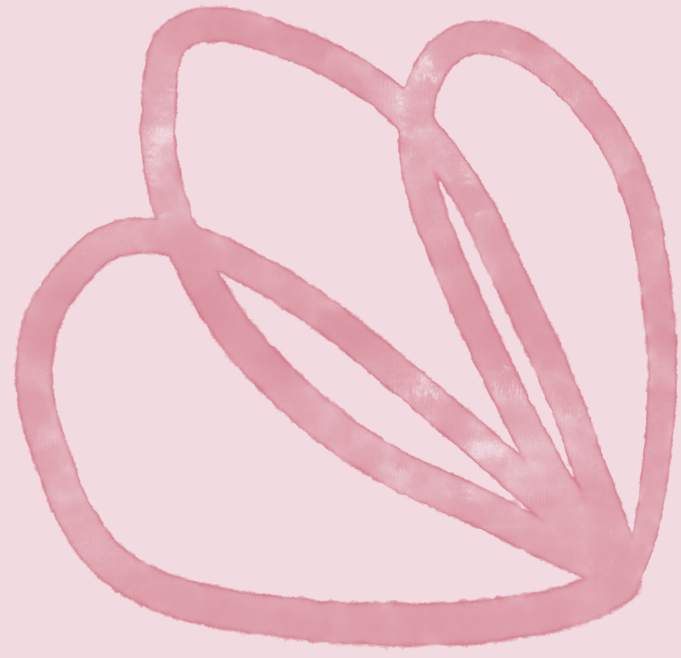
Leichtigkeit im Alltag zu erlangen erfordert bewusste Entscheidungen und eine positive Einstellung. Durch Achtsamkeit, das Loslassen von Perfektionismus, klare Prioritäten, Bewegung, Natur und das Kultivieren von Humor kannst du einen unbeschwerten Lebensstil entwickeln. Beginne noch heute, die Leichtigkeit des Lebens zu entdecken und deinen Alltag mit Freude zu bereichern.



Leichtigkeit ist nicht nur  
das Fehlen von Last,  
sondern die Kunst, die  
eigene Last in bunte  
Luftballons der  
Gelassenheit zu  
verwandeln.







ALLES IST ENERGIE,  
ALLES HAT EINE  
FREQUENZ, DEINE  
GEFÜHLE UND DEINE  
GEDANKEN FORMEN  
DEINE ZUKUNFT





## FREQUENZ ENERGIE UND GEFÜHLE

Deine Frequenz und deine Gefühle sind entscheidend, um deine Vision zu manifestieren, da sie eine tiefe Verbindung zu den Grundprinzipien des Universums haben. Ich bin ein grosser Fan von Naturgesetzen und ihre Art zu wirken. Du musst nicht mal daran glauben, wenn du sie richtig anwendest funktionieren sie. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie jeden Tag manifestieren, Gewolltes wie auch Ungewolltes. Je achtsamer du denkst, handelst, schreibst usw. umso schneller kommst du deiner Vision näher. Eine gute Übung dazu ist auch ganz klar deine Vision aufzuschreiben. Wo willst du in 10 Jahren sein???



## MANIFESTIEREN

Schreib auf wo du in 10 Jahren sein möchtest. Oder mach eine Zeichnung, was dir lieber ist. Je genauer umso besser.

Wer bist du in 10 Jahren? Was arbeitest du in 10 Jahren? Mit wem lebst du zusammen? Hast du Kinder? Oder Haustiere? Einen Garten? Oder lebst du am Meer? Auf einem Berg? In einer Grossstadt? Und ganz wichtig, WIE FÜHLT SICH DAS AN??? Fühl rein, wie fühlst du dich, wenn du ganz gross träumst? Wie fühlt sich dein Leben an wenn alles so ist wie du es dir vorstellst? Genau dieses Gefühl, vielleicht ein kribbeln, eine Wärme in dir, genau das ist der Moment wo du dir dein Leben, deine Vision manifestierst. Natürlich reicht das Gefühl nicht aus .....



## MANIFESTIEREN

... Dazu braucht es die entsprechenden Handlungen die dich zu deinem Ziel bringen. Schritte die du machen darfst um ans Ziel zu kommen. Dabei ist es wichtig, bei jedem Schritt zu wissen wofür du das machst. Wofür machst du jetzt eine neue Ausbildung oder den Kurs oder warum liest du jetzt dieses Buch. dein WARUM, deine VISION immer klar vor deinen Augen haben mit diesem Gefühl was es dir gibt, so manifestierst du erfolgreich.





## MANIFESTIEREN

Resonanz mit dem Gesetz der Anziehung: Das Gesetz der Anziehung besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht. Deine Frequenz und deine Gefühle senden energetische Signale aus, die mit ähnlichen Energien in Resonanz treten. Positive Gefühle und eine hohe Schwingung ziehen demnach positive Erfahrungen an.



## MANIFESTIEREN

Kreativer Prozess: Deine Gefühle beeinflussen direkt deine Gedanken. Ein positiver emotionaler Zustand fördert kreatives Denken und ermutigt dich, konstruktive Ideen zu entwickeln, die zu deiner Vision beitragen.



## MANIFESTIEREN

Energieübertragung: Deine Frequenz sendet Energie aus, die nicht nur deine Realität beeinflusst, sondern auch die Realität anderer. Wenn du positive Energie aussendest, kannst du positive Veränderungen nicht nur in deinem Leben, sondern auch in der Welt um dich herum bewirken.



## MANIFESTIEREN

Fokussierte Aufmerksamkeit: Deine Gefühle dienen als Marker für deine Aufmerksamkeit. Wenn du positive Gefühle mit deiner Vision verbindest, fokussierst du deine Aufmerksamkeit darauf. Dies verstärkt den Manifestationsprozess, indem du deine Energie in die gewünschte Richtung lenkst.





## MANIFESTIEREN

Quantenphysik: Auf quantenphysikalischer Ebene wird angenommen, dass unsere Emotionen und Frequenzen mit dem Quantenfeld interagieren. Positive Emotionen können als kraftvolle Schwingungen betrachtet werden, die die Realität formen können.

Um deine Vision erfolgreich zu manifestieren, ist es daher wichtig, bewusst an deiner emotionalen Frequenz zu arbeiten. Dies kann Meditation, Achtsamkeit, positive Affirmationen und das Umgeben mit positiven Einflüssen beinhalten. Indem du deine Gefühle und Frequenzen in Einklang mit deiner Vision bringst, erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, dass sich deine Träume und Ziele in der Realität verwirklichen.

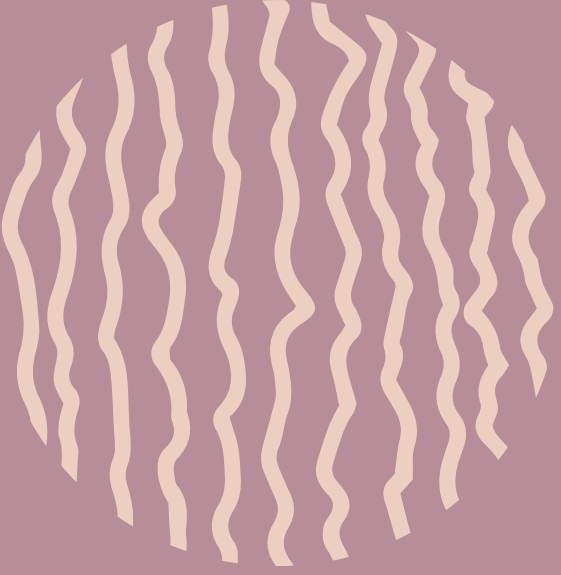
# EFT emotional freedom technique

Im Februar 2024 starte ich mit der Fortbildung EFT-basierte Klopfakupressur. Meine Arbeit lerne ich bei Britta Treitinger und orientiert sich an EFT nach Gary Craig. Ich freue mich wahnsinnig auf diese 4 Monatige Reise.

**Mein Herzprojekt**

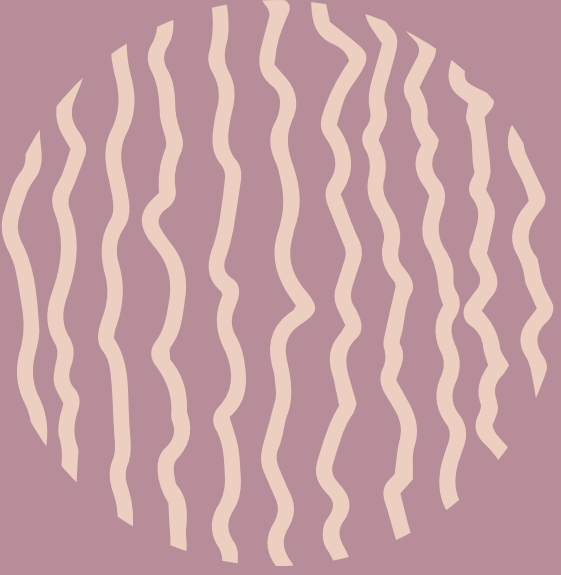
@LIZATSINGARIS.CH





## WAS IST EFT UND WOFÜR?

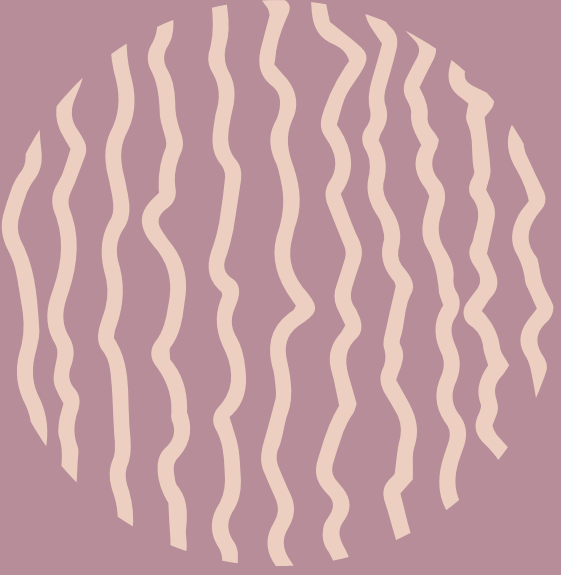
Die EFT-basierte Klopfakupressur ist eine Methode aus der energetischen Psychologie, die auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin basiert. Sie nutzt die Idee von Energiebahnen im Körper, die Meridiane genannt werden, ähnlich dem Akupunktursystem. Beim EFT klopft man sanft auf bestimmte Punkte entlang dieser Meridiane, um das körpereigene Energiesystem positiv zu beeinflussen. Dieses Klopfen aktiviert den Parasympathikus, der dazu beiträgt, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen. Zusätzlich spricht man während des Klopfens über die eigenen Gefühle und Gedanken, was dazu beiträgt, emotionale Blockaden zu lösen und das limbische System zu beruhigen, das für Emotionen verantwortlich ist. Dadurch können mentale und emotionale Barrieren nachhaltig und langfristig aufgelöst werden.



## KANN ICH EFT SELBER ANWENDEN?

Ja, du kannst EFT-basierte Klopfakupressur sicher alleine anwenden. Es ist eine sanfte Methode, die du für dich selbst nutzen kannst. Wenn es jedoch um sehr tiefgehende oder traumatische Themen geht, empfehle ich persönliche Einzelsitzungen. Dabei kann ich dich durch diese Themen begleiten und unterstützen. Mit der EFT-Klopfakupressur zeige ich dir einen Weg, wie du dich von Ängsten, Selbstzweifeln und einschränkenden Gedanken befreien kannst. Dies ermöglicht dir, ein Leben voller Selbstvertrauen, Leichtigkeit, Mut und einem starken Selbstglauben zu führen.

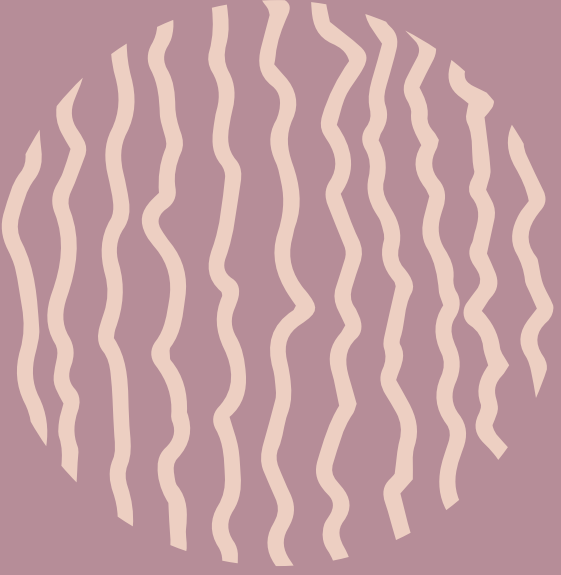




## EIGENVERANTWORTUNG!

Die EFT-Klopftechnik kann auch als Selbsthilfemittel verwendet werden. Während unserer Zusammenarbeit wirst du nicht nur von meiner Unterstützung profitieren, sondern auch ein kraftvolles Werkzeug erlernen, mit dem du auch nach unserer gemeinsamen Zeit Ängste reduzieren und hinderliche Gedanken auflösen kannst.

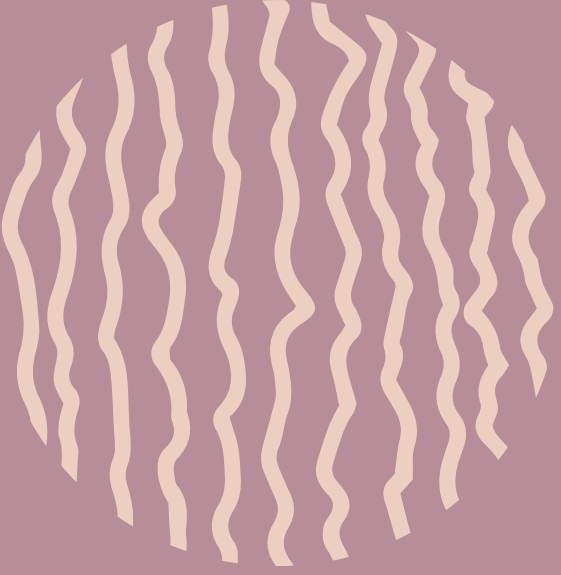




## EFT KOMBINIEREN MIT DEN ÖLEN

Gemeinsam werden wir positive Überzeugungen entwickeln, die du in deine tägliche Morgen- oder Abendroutine integrieren kannst. Wenn du möchtest, kannst du dich zusätzlich mit ätherischen Ölen unterstützen.

Diese Öle können die Wirkung der EFT-basierten Klopfakupressur verstärken und einen positiven Einfluss auf dein emotionales Wohlbefinden haben. Sie können dich daran erinnern, an deine neuen positiven Überzeugungen zu glauben, besonders in Momenten von Angst oder emotionaler Belastung.



## B E R A T U N G

Gerne berate ich dich, deine persönliche Ölmischung für deine speziellen Anliegen zusammenzustellen und schicke sie dir nach unserer Sitzung. Ob du die Aromatherapie zusätzlich nutzen möchtest, liegt ganz bei dir.

Lass uns gemeinsam dein inneres Feuer und deine Lebensfreude wieder entfachen, um mehr Freude und Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen.

Sobald ich bereit bin und meine Angebote stehen, wird das auf meiner Webseite ersichtlich sein und du wirst Termine buchen können. Wann genau das sein wird weiss ich noch nicht, aber bestimmt im 2024.

# EFT kann dich unterstützen wenn.....

DU DICH VON DEINEN ÄNGSTEN UND ZWEIFEL VERABSCHIEDEN MÖCHTEST.

DIE PRÜFUNGSANGST DICH LÄHMT

DEIN SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN WILLST

DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN WILLST

DEINE BEZIEHUNGSPROBLEME NICHT MEHR AUSHALTBAR SIND

DU DEINE VISIONEN UMSETZTEN MÖCHTEST UND FÜR DEINE TRÄUME LOS GEHST UM DEIN EIGENES LEBEN ZU LEBEN

DAS SIND NUR EINIGE BEISPIELE WIE DU EFT ANWENDEN KANNST.  
DIE MÖGLICHKEITEN SIND GRENZENLOS.

## Meine Angebote sind noch nicht klar definiert, aber Ideen sind da:

1:1 SITZUNGEN WERDEN ONLINE BUCHBAR SEIN UND VIA ZOOM STATTFINDEN

GRUPPEN SESSIONS WERDEN IN KOMBINATION MIT YOGA STUNDEN STATT FINDEN. ICH HABE EINIGE FREUNDINNEN DIE YOGA UNTERRICHTEN UND DA WERDEN SCHÖNE SYMBIOSEN ENTSTEHEN.

IN FRAUENKREIS ANLÄSSE

IN KOMBINATION MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN (GRUPPE)

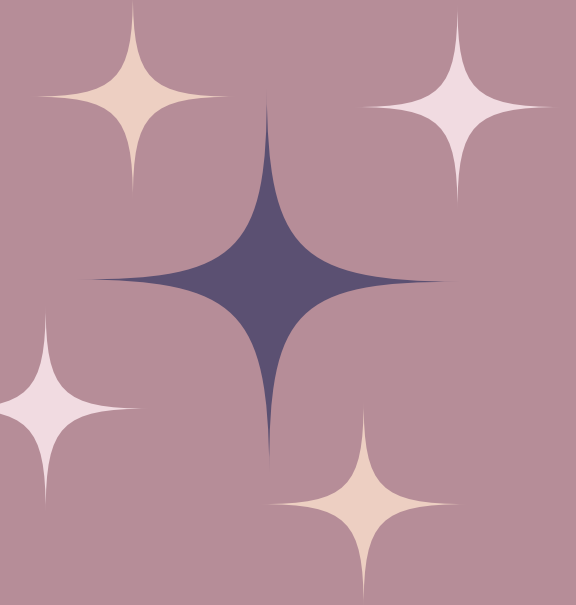
ALLES IST MÖGLICH UND ICH MÖCHTE MICH NOCH NICHT FESTLEGEN DAMIT ICH OFFEN BIN FÜR ALLES WAS KOMMT.



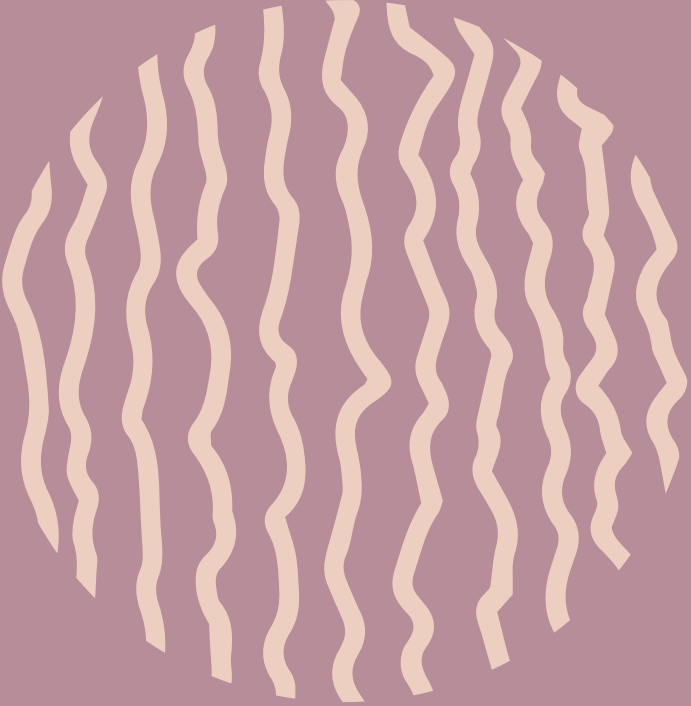
# Meine VISION

Mein Ziel ist es Frauen zu begleiten und unterstützen mit EFT und den ätherischen Ölen, die gerne bewusster leben möchten und ihre limitierenden Denkmuster in ein positives Mindset transformieren wollen, damit die eigene Persönlichkeit zum Vorschein kommt. Damit Frauen sich in ihrem Körper wohl fühlen ohne Scham oder negativen Gedanken über den eigenen Körper und sich für immer nachhaltig gesund und wohl fühlen in ihrer Haut. Damit diese verzernte Körperwahrnehmung ein Ende hat. Damit Frauen selbstbewusst, selbstbestimmt die eigenen Talente erkennen und leben. Dass wir Frauen uns gegenseitig unterstützen ohne Neid und Mangelgefühle und unsere persönlichen Stärken erkennen.

Damit wir alle unsere Träume, Wünsche und Visionen erfüllen können und ein Leben führen können ohne Scham, Angst oder selbst gesetzte Grenzen. Damit wir die Welt zu einem besseren Ort schaffen können. Damit wir Freiheit, Liebe und Glück in jeder Zelle erfahren können. Das ist mein Herzenswunsch, meine Vision und darum mache ich das alles.



Mit diesem Tool EFT , dass ich am lernen bin, ist es möglich,  
dass du dich nach und nach gar nicht mehr an deine alten Denkmuster erinnern kannst.  
Mir geht es auf jeden Fall so.  
Ich bin immer wieder erstaunt wenn ich alte Notizen von mir lese und dabei denke ich:  
"hä, was? Habe ich wirklich so gedacht?  
Ich weiss das gar nicht mehr!" Mit EFT-basierter Klopfakupressur ist es möglich dein  
Mindset nachhaltig und für immer zu verändern.



Anstelle von  
Angst, Mangel und  
Kontrolle,  
entscheide dich für  
Liebe, Fülle, Zuversicht  
und Leichtigkeit.

Damit etwas Neues  
entstehen kann,  
muss erst etwas Altes  
gehen.

# DIE EMOTIONALEN MISCHUNGEN

ANWENDUNGS  
MÖGLICHKEITEN



CONSOLE  
FORGIVE  
PASSION  
BALANCE

CHEER  
PEACE  
MOTIVATE

@LIZATSINGARIS.CH

ÄTHERISCH ÖL MISCHUNGEN  
VON doTERRA



# ÄTHERISCH ÖL MISCHUNG

## CHEER

### DIE EMOTIONALEN MISCHUNGEN

WIE DU DIESE MISCHUNGEN ANWENDEN KANNST GERADE WENN ES TURBULENT WIRD ODER UNERWARTETES GESCHIEHT UNTERSTÜTZEN SIE DICH OPTIMAL.

Wende die Öle auf deinen Pulspunkten an (Handgelenke, hinter den Ohren) und auf deinen Fusssohlen.



### DIE MISCHUNG CHEER FÜR OPTIMISMUS

**Dieses Öl soll negative Emotionen vertreiben und den emotionalen Raum klären. Es ist ein mächtiges Werkzeug, um erstarrte Gefühle aufzulösen und den Fluss der Emotionen wiederherzustellen. Oftmals tragen wir eine unerkannte Last aus aufgestauten Emotionen, die unseren inneren Raum verstopfen. Doch dieses Öl trägt die Kraft, sie zu lösen und uns von diesem Ballast zu befreien.**

# ÄTHERISCH ÖL MISCHUNG

## PEACE

### DIE EMOTIONALEN MISCHUNGEN

WIE DU DIESE MISCHUNGEN ANWENDEN KANNST GERADE WENN ES TURBULENT WIRD ODER UNERWARTETES GESCHIEHT UNTERSTÜTZEN SIE DICH OPTIMAL.

Wende die Öle auf deinen  
Pulspunkten an (Handgelenke,  
hinter den Ohren) und auf deinen  
Fusssohlen.



### DIE MISCHUNG PEACE FÜR FRIEDEN

**Sei aufrichtig mit dir selbst. Was zieht dich hinab? Was lässt dich frustriert und belastet fühlen? Wo wurzelt diese Frustration? Vielleicht tragen Gefühle oder Überzeugungen, die du schon lange mit dir trägst, nicht mehr zu deinem Wohlbefinden bei. In solchen Momenten kann dir "Peace" helfen, dich wieder mit dir selbst zu vereinen.**

# ÄTHERISCH ÖL MISCHUNG

## MOTIVATE

### DIE EMOTIONALEN MISCHUNGEN

WIE DU DIESE MISCHUNGEN ANWENDEN KANNST GERADE WENN ES TURBULENT WIRD ODER UNERWARTETES GESCHIEHT UNTERSTÜTZEN SIE DICH OPTIMAL.

Wende die Öle auf deinen  
Pulspunkten an (Handgelenke,  
hinter den Ohren) und auf deinen  
Fusssohlen.



### DIE MISCHUNG MOTIVATE FÜR KONZENTRATION

**Ein Zauber, der dich im Hier und Jetzt hält: Sei wachsam und fokussiert. Sollte dein Geist auf Abwegen wandern, wird dich der Zauber Motivate zurück auf den Weg führen. Manchmal meiden wir Herausforderungen, um Angst und Stress zu entgehen. Doch wenn wir uns stets ablenken lassen, verlieren wir uns im Kreislauf des Lebens.**

# ÄTHERISCH ÖL MISCHUNG CONSOLE

## DIE EMOTIONALEN MISCHUNGEN

WIE DU DIESE MISCHUNGEN ANWENDEN KANNST GERADE WENN ES TURBULENT WIRD ODER UNERWARTETES GESCHIEHT UNTERSTÜTZEN SIE DICH OPTIMAL.

Wende die Öle auf deinen  
Pulspunkten an (Handgelenke,  
hinter den Ohren) und auf deinen  
Fusssohlen.



## DIE MISCHUNG CONSOLE BEI TRAUER

**Befreie dich von den Lasten, die dich betrüben und niederdrücken. Schaffe Ordnung, auch in den sozialen Medien, indem du Kontakte entfernst, die deine Seele belasten. Oftmals ist dies der Fall, mehr als wir es ahnen. Wenn du dich traurig fühlst, kann Console dir dabei helfen, Unterstützung zu finden.**



# ÄTHERISCH ÖL MISCHUNG FORGIVE

## DIE EMOTIONALEN MISCHUNGEN

WIE DU DIESE MISCHUNGEN ANWENDEN KANNST GERADE WENN ES TURBULENT WIRD ODER UNERWARTETES GESCHIEHT UNTERSTÜTZEN SIE DICH OPTIMAL.

Wende die Öle auf deinen Pulspunkten an (Handgelenke, hinter den Ohren) und auf deinen Fusssohlen.



## DIE MISCHUNG FORGIVE FÜR VERGEBUNG

**Ob es darum geht, anderen oder sich selbst zu vergeben - Vergebung ist ein Akt der Befreiung von emotionaler Last. Wenn du das Bedürfnis hast, kannst du eine Liste in deinem Tagebuch führen, auf der du notierst, wem du vergeben möchtest und woher diese negativen Gefühle kommen. Lass all den Groll los, um Platz für das Gute zu schaffen. Bedenke jedoch, dass Vergebung nicht gleichbedeutend mit Vergessen ist.**



# ÄTHERISCH ÖL MISCHUNG

## PASSION

DIE EMOTIONALEN  
MISCHUNGEN

WIE DU DIESE MISCHUNGEN  
ANWENDEN KANNST GERADE  
WENN ES TURBULENT WIRD  
ODER UNERWARTETES  
GESCHIEHT UNTERSTÜTZEN SIE  
DICH OPTIMAL.

Wende die Öle auf deinen  
Pulspunkten an (Handgelenke,  
hinter den Ohren) und auf deinen  
Fusssohlen.



DIE MISCHUNG  
PASSION FÜR  
LEIDENSCHAFT

**Lass die Leidenschaft in dir  
erblühen. Schreibe jeden Grund  
auf, für den du dankbar bist. Diese  
Geste kann dir die Augen öffnen  
und dir zeigen, was du alles hast  
und was dich glücklich macht. Du  
wirst überrascht sein, wie viel es  
ist. Wandere in Gedanken durch  
deine Zukunft und träume in den  
größten Dimensionen! TRÄUME  
GROSS!**

# ÄTHERISCH ÖL MISCHUNG

## BALANCE

### DIE EMOTIONALEN MISCHUNGEN

WIE DU DIESE MISCHUNGEN ANWENDEN KANNST GERADE WENN ES TURBULENT WIRD ODER UNERWARTETES GESCHIEHT UNTERSTÜTZEN SIE DICH OPTIMAL.

Wende die Öle auf deinen  
Pulspunkten an (Handgelenke,  
hinter den Ohren) und auf deinen  
Fusssohlen.



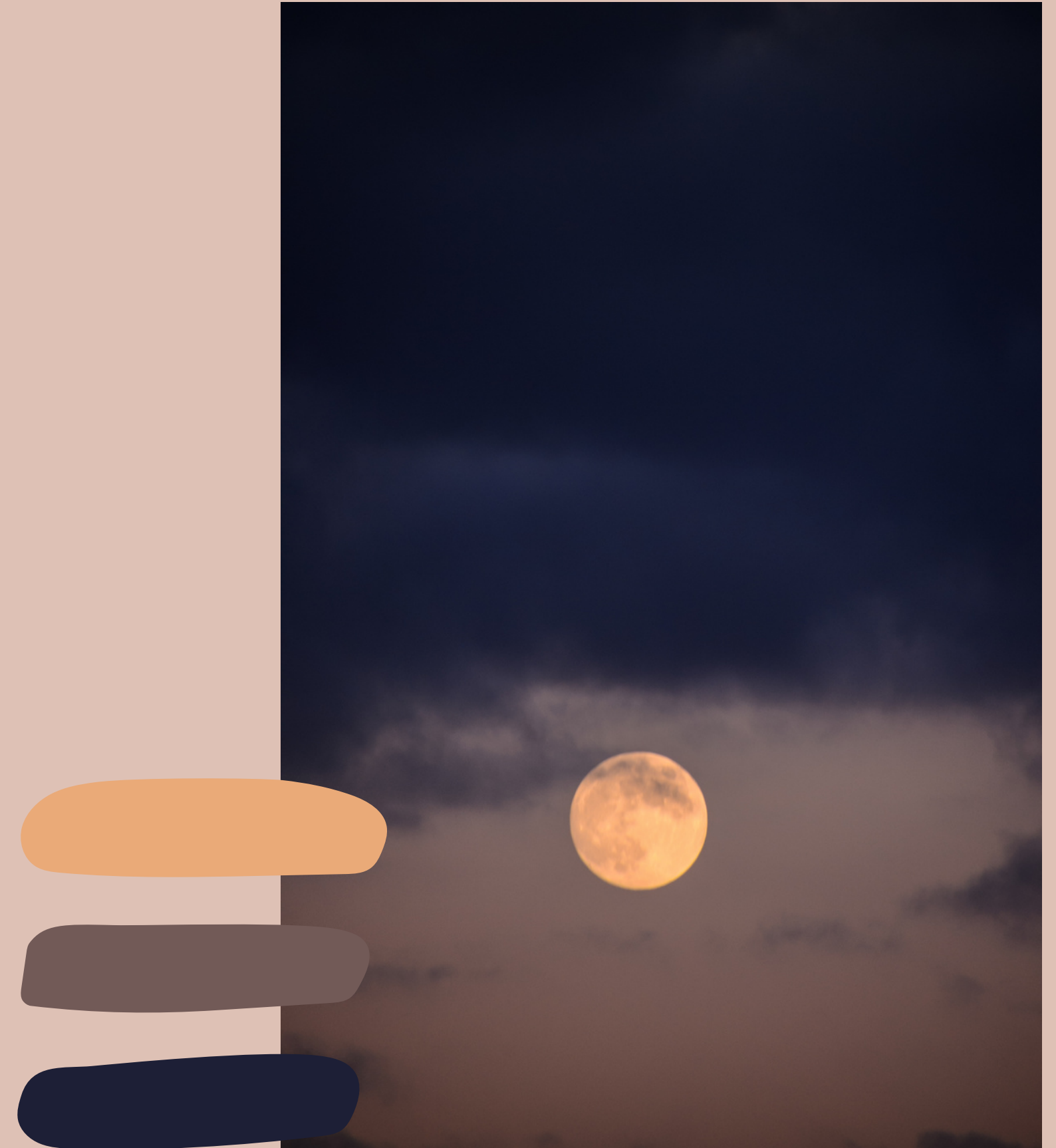
### DIE MISCHUNG BALANCE FÜR ERDUNG

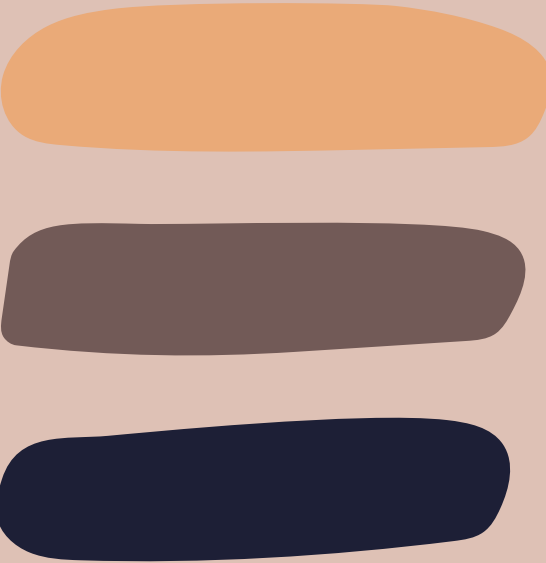
**Um deine innere Harmonie zu bewahren, kann die Balance Unterstützungsmischung dir helfen. Sie verströmt eine erdende und ausgleichende Wirkung, die dich wieder zurück auf festen Boden holt.**

ÄTHERISCHE ÖLE SIND NICHT NUR  
DÜFTE, SONDERN AUCH  
BOTSCHAFTER FÜR EMOTIONEN. IN  
IHRER DUFTNOTE SPIEGELT SICH DIE  
KRAFT, EMOTIONEN ZU HEBEN, ZU  
BERUHIGEN UND UNSERE INNERSTE  
ESSENZ ZU ENTFALTEN.

# Authentizität in einer Vernetzten Welt: Menschlichkeit, Natürlichkeit und Echtheit in Sozialen Medien und im Alltag.

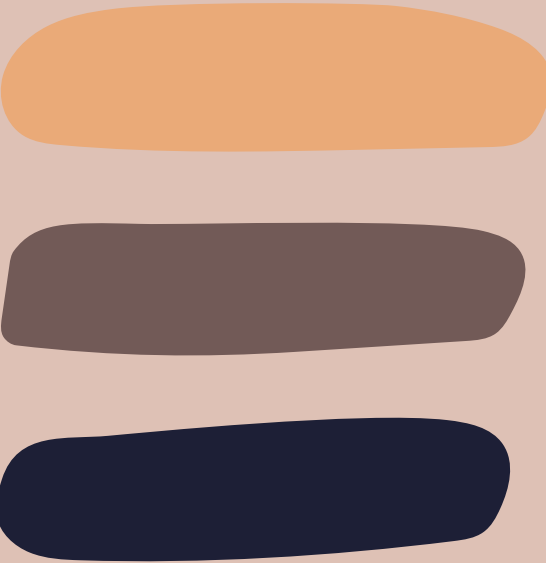
In einer Welt, die zunehmend von Technologie und Vernetzung geprägt ist, bleibt der Wunsch nach Menschlichkeit, Natürlichkeit und Echtheit in unseren Interaktionen bestehen. Insbesondere in den sozialen Medien, wo oft ein inszeniertes Bild von Perfektion vorherrscht, ist es entscheidend, Verbindungen auf einer tieferen, authentischen Ebene zu schaffen.



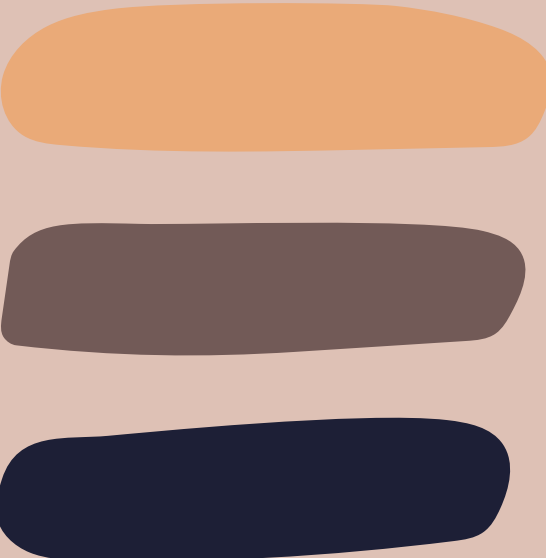


Menschlichkeit bedeutet, den Menschen hinter den Profilen zu erkennen. In einer Ära von Filtern und Bearbeitungen ist es wichtig, die echte Persönlichkeit zu zeigen. Authentizität zieht an, denn Menschen sehnen sich nach echten Verbindungen. Die künstliche Inszenierung kann kurzfristige Aufmerksamkeit erregen, aber wahre Verbindung entsteht durch das Teilen von realen Erfahrungen und Emotionen. Natürlichkeit ist ein Schlüssel zur Authentizität. Statt sich hinter Masken zu verstecken, ermutigt uns die Natürlichkeit, unsere Schwächen, Erfolge und den Alltag zu teilen. In einer Welt voller Inszenierungen wird die Fähigkeit, einfach man selbst zu sein, zu einer kraftvollen Form der Authentizität.

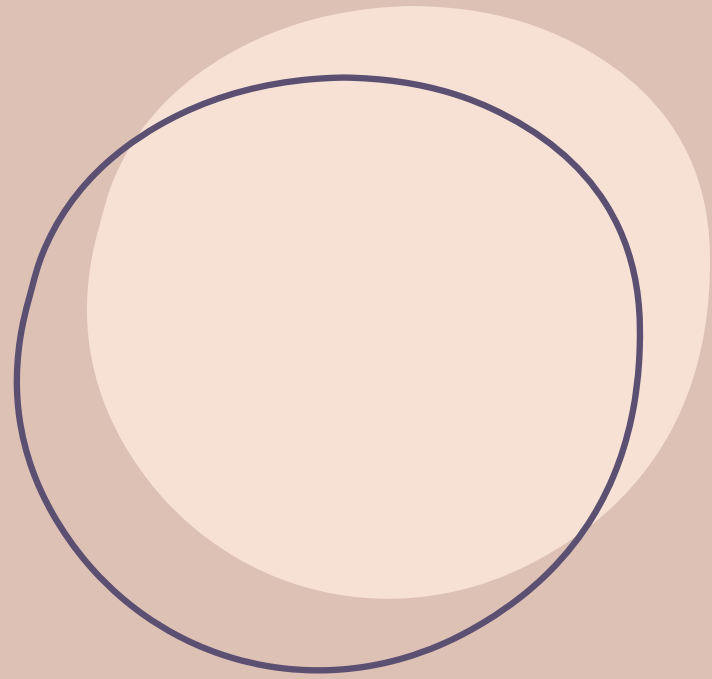




Die Herausforderung besteht darin, diese Werte nicht nur in den sozialen Medien, sondern auch im täglichen Leben zu verkörpern. Der Wunsch nach Verbindung sollte nicht auf Bildschirme beschränkt sein; er sollte auch unsere persönlichen Interaktionen beeinflussen. Echte Verbindungen entstehen, wenn wir uns Zeit nehmen, zuzuhören, Empathie zu zeigen und unsere eigene Menschlichkeit zu teilen. Die Schaffung von Verbindung in einer vernetzten Welt erfordert Mut. Mut, sich selbst zu zeigen, trotz der Angst vor Urteilen. Mut, tiefer zu gehen und authentischere Fragen zu stellen. Die Belohnung ist gross – tiefere Beziehungen, wirkliche Verständigung und die Erfahrung, dass wir nicht allein sind. So entstehen Freundschaften.

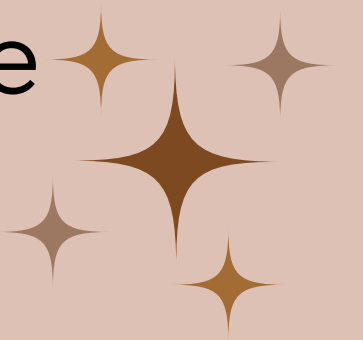


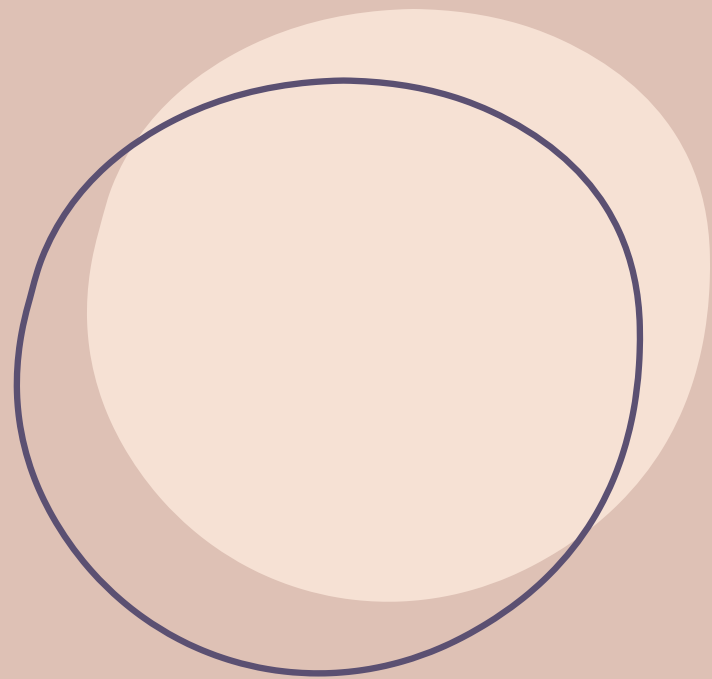
In einer Welt, die von digitalen Verbindungen geprägt ist, können Menschlichkeit, Natürlichkeit und Echtheit zu den Werten werden, die uns verbinden und uns als Menschen definieren. Es ist an der Zeit, nicht nur Inhalte zu teilen, sondern uns selbst zu teilen. Lasst uns eine Welt schaffen, in der wir nicht nur durch Bits, Bytes und Likes sondern durch echte Emotionen und Verbindungen miteinander kommunizieren.



# POSITIVE AFFIRMATIONEN

Positive Affirmationen sind kurze, positive Sätze oder Aussagen, die wiederholt werden, um eine positive Veränderung im Denken und Verhalten zu fördern. Der Zweck von Affirmationen besteht darin, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Indem man sich positive Dinge über sich selbst sagt, kann man das Unterbewusstsein beeinflussen und eine optimistischere Denkweise kultivieren.



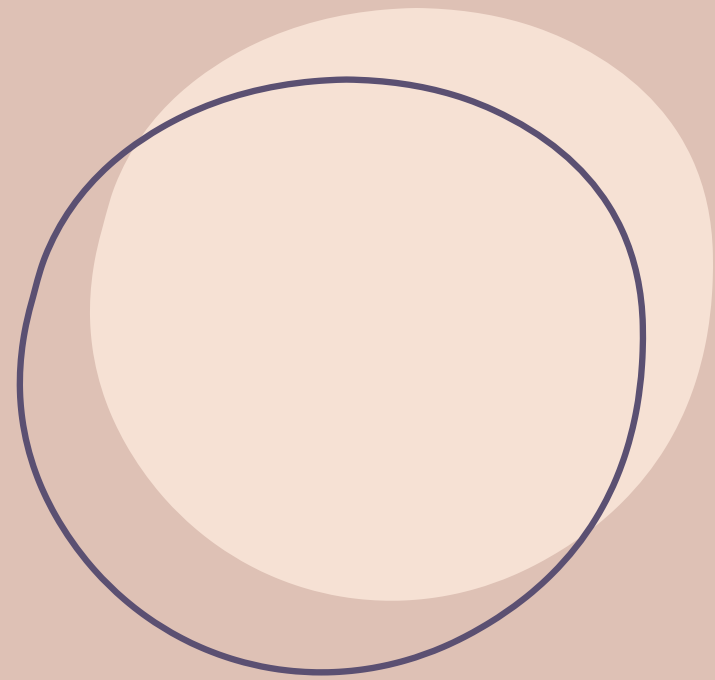


# ICH BIN GENUG

"Ich bin genug, so wie ich bin." Dieser Satz erinnert daran, dass du in deiner Authentizität vollkommen bist und keine äusseren Massstäbe erfüllen musst.

"Meine Echtheit ist meine Stärke." Betone die Kraft, die in deiner Authentizität liegt. Deine wahre Natur macht dich einzigartig und stark.

"Ich stehe zu meiner Wahrheit." Das ermutigt dich dazu, deine Wahrheit zu leben und zu vertreten, selbst wenn es herausfordernd ist.

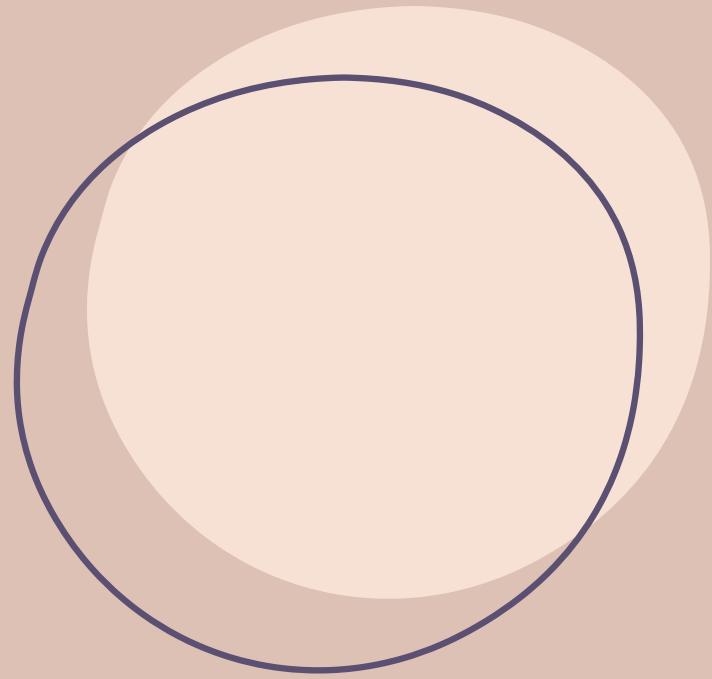


# AUTHENTIZITÄT

"In meiner Authentizität finde ich Frieden." Authentisch zu sein, kann inneren Frieden bringen. Dieser Satz hilft dir, dich in deiner eigenen Haut wohl zu fühlen.

"Meine Einzigartigkeit ist ein Geschenk." Betone, dass deine Individualität und Authentizität wertvoll sind und als Geschenk betrachtet werden sollten.

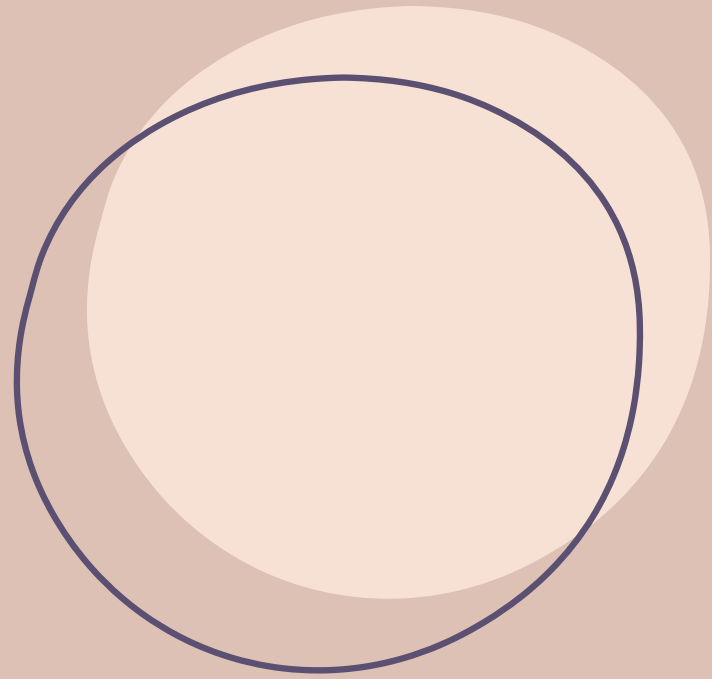




# WACHSTUM

"Ich erlaube mir, authentisch zu wachsen." Authentizität bedeutet nicht Stillstand. Dies erinnert dich daran, dass du dich weiterentwickeln und trotzdem authentisch bleiben kannst.

"Ich ziehe Positives an, wenn ich echt bin." Betone die positive Energie, die durch Authentizität angezogen wird. Du ziehst Gleichgesinnte und unterstützende Energien an.



# DEINE WAHRHEIT

"In meiner Wahrhaftigkeit finde ich Freiheit." Authentisch zu sein, ermöglicht dir, dich von gesellschaftlichen Erwartungen zu befreien und deinen eigenen Weg zu gehen.

"Ich bin stolz darauf, wer ich bin." Dieser Satz unterstreicht Stolz und Selbstachtung für deine Authentizität.

"Jeder Tag ist eine Gelegenheit, meine Authentizität zu leben."  
Betone die tägliche Chance, authentisch zu sein und deine wahre Natur zu zeigen.



In einer Welt, die oft von Normen und Erwartungen geprägt ist, wird das Streben nach der eigenen Wahrheit zu einem kraftvollen Akt der Selbstentdeckung. Mutig zu sein und die Authentizität zu leben, erfordert nicht nur Selbstvertrauen, sondern auch die Bereitschaft, den eigenen Weg zu gehen, unabhängig von äusseren Einflüssen.

Authentizität als Schlüssel zur Erfüllung: Das Leben der eigenen Wahrheit bedeutet mehr als nur die Vermeidung von Maskerade und Schauspiel. Es ist der Weg zu einem tief erfüllten Leben, das im Einklang mit unseren innersten Überzeugungen und Werten steht. Authentizität schafft die Grundlage für authentische Beziehungen und ein sinnerfülltes Dasein.



Die Herausforderung des Selbstausdrucks: Auf dem Pfad zur Authentizität begegnen wir oft inneren Ängsten und äusseren Erwartungen. Die Herausforderung besteht darin, sich selbst auszudrücken, ohne sich von Urteilen und Meinungen beeinflussen zu lassen. Wie können wir diese Hürden überwinden und uns wahrhaftig zeigen? Ich persönlich finde das oft auch richtig schwer.



Die Entdeckung und das Leben der eigenen Wahrheit ist ein fortwährendes Abenteuer. Es erfordert Mut, Selbstvertrauen und die Bereitschaft, sich dem Unbekannten zu öffnen. Ich hoffe, dass dieser Artikel dazu ermutigen, das eigene authentische Selbst zu finden und den Weg zu beschreiten, der zu einem erfüllten und authentischen Leben führt. Auch ich bin diesen Weg am suchen, wie ich mit mir und meiner Authentizität klar komme. Ich habe das Gefühl, dass ich das richtig verloren habe.

Mit der Numerologie und dem Human Design habe ich mir Unterstützung geholt um auch zu sehen wo genau meine Qualitäten liegen. Das kann ich wärmstens empfehlen als Standortbestimmung und/oder als Hilfe beim Businessaufbau.

[www.numerologie-academy.ch](http://www.numerologie-academy.ch)

[www.humandesign-life.com](http://www.humandesign-life.com)


*@LIZATSINGARIS.CH*





## **Opferhaltung, Selbstermächtigung und Ohnmacht**

In einer Welt voller Herausforderungen ist es nicht ungewöhnlich, dass wir uns manchmal in der Opferhaltung wiederfinden, überwältigt von äusseren Umständen und scheinbarer Ohnmacht. Doch die Reise zur Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit ermöglicht es uns, die Kontrolle über unser Leben zurückzugewinnen. Selbstermächtigung ist ein bewusster Akt, bei dem wir uns selbst die Erlaubnis geben, unser Leben zu gestalten. Es geht darum, die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu übernehmen und aktiv an der Erschaffung unseres Lebens teilzunehmen. Anstatt Opfer der Umstände zu sein, werden wir zu Gestaltern unseres Schicksals.




Die Opferhaltung kann uns in einer Spirale der Ohnmacht gefangen halten. Es ist entscheidend zu erkennen, dass die Macht, unser Leben zu verändern, in uns selbst liegt.

Selbstwirksamkeit als Schlüssel zur Transformation.

Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigene Fähigkeit, Einfluss auf Ereignisse und das eigene Leben zu nehmen. Kleine Erfolge können den Glauben an die eigene Wirksamkeit stärken und den Weg zur Selbstermächtigung ebnen. Von der Klärung persönlicher Ziele bis zur Entwicklung von Selbstmitgefühl - diese Schritte helfen, die eigene Stärke zu erkennen und zu nutzen.


Die Reise zur Selbstermächtigung ist nicht immer einfach, sich von Rückschlägen zu erholen, ist ein wesentlicher Bestandteil des Prozesses.





Selbstermächtigung ist ein lebenslanger Prozess der Selbstentdeckung und Selbstentfaltung. Die Entscheidung, sich von der Opferhaltung zu lösen und Selbstwirksamkeit zu kultivieren, öffnet Türen zu einem erfüllteren und selbstbestimmten Leben. Ich möchte dich dazu inspirieren, die eigene Macht zu erkennen und den Weg zu einer stärkeren, selbstwirksamen Version deines Selbst zu gehen.

"Deine grösste Macht liegt nicht darin, die Welt zu kontrollieren, sondern darin, deine eigene Reaktion auf sie zu gestalten."



**Danke für deine Zeit.  
Danke für's lesen.  
Alles liebe Liza**

@LIZATSINGARIS.CH