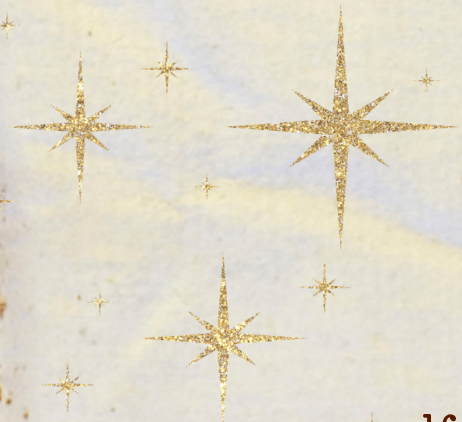
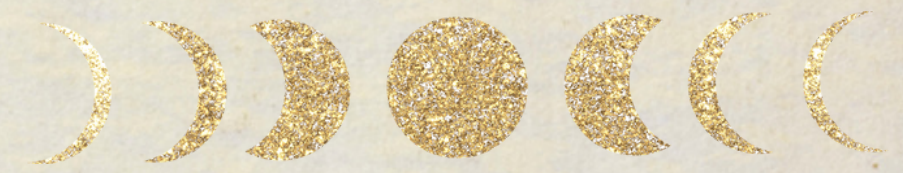


NEW MOON JOURNAL



So schön, dass du da bist und dir das  
NEW MOON JOURNAL abonniert hast.  
Ich freue mich wirklich von ganzem Herzen!

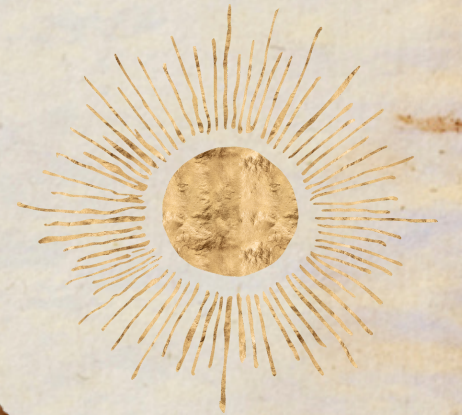


Lass dich von diesem Journal täglich begleiten und unterstützen. Alles ist möglich und wundere dich nicht wenn du dich veränderst. Die Kraft der ätherischen Öle ist nicht zu unterschätzen.

Mir liegt es am Herzen, dass auch du dir eigene ätherisch Öl Mischungen kreieren kannst, die dich begleiten in deinem Alltag. Die Öle sind kraftvoll und wenn du noch keine hast, melde dich gerne bei mir und wir finden deine Öle.



Dieses NEW MOON JOURNAL nimmt dich auf eine emotionale Duft Reise, wie du es vielleicht noch nie erlebt hast.



MIT VIEL LIEBE GESCHRIEBEN  
LIZA



[self-empowerment-academy.ch](http://self-empowerment-academy.ch)

AKZEPTIEREN  
UND  
ANNEHMEN  
WAS IST



In einer Welt, die oft von Veränderung und Ungewissheit geprägt ist, liegt eine mächtige Quelle der inneren Ruhe und des Friedens in der Fähigkeit, das zu akzeptieren, was ist. Es mag schwer sein, die Realität anzunehmen, wenn sie nicht unseren Erwartungen entspricht oder wenn sie Schmerz und Herausforderungen mit sich bringt. Doch in dieser Akzeptanz liegt eine tiefgreifende Kraft.

Akzeptieren, was ist, bedeutet nicht, aufzugeben oder passiv zu werden. Es bedeutet vielmehr, sich bewusst zu werden, dass wir nicht immer Kontrolle über äussere Umstände haben, aber wir haben Kontrolle über unsere Reaktion darauf. Indem wir die Gegenwart mit offenen Armen empfangen, können wir uns von negativen Emotionen wie Widerstand, Ärger oder Frustration befreien.

Diese Praxis eröffnet uns die Möglichkeit, tiefer in uns selbst zu schauen, uns selbst besser zu verstehen und unsere inneren Ressourcen zu nutzen, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Sie ermöglicht es uns, auf eine Weise zu handeln, die im Einklang mit unseren Werten und unserem inneren Frieden steht.

Akzeptieren, was ist, erfordert Mut und Selbstmitgefühl. Es bedeutet, sich selbst und anderen zu vergeben und sich in die Gegenwart zu vertiefen, egal wie schwierig sie sein mag. Es ist eine Einladung, im Hier und Jetzt zu leben, mit all seinen Höhen und Tiefen, und die Schönheit in der Realität zu finden, so wie sie ist.

Wenn wir lernen, das zu akzeptieren, was ist, können wir eine tiefe innere Freiheit und Frieden finden, die uns durch die Stürme des Lebens tragen. Es ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen können, indem wir uns erlauben, in dieser einen kostbaren Existenz, die wir haben, voll und ganz präsent zu sein.

Das Akzeptieren und Annehmen dessen, was bereits ist, ist ein wichtiger Schritt hin zu innerem Frieden und Wohlbefinden. Das sind einige Affirmationen, die dir dabei helfen können:



Ich akzeptiere mein Leben in diesem Moment und vertraue darauf, dass es sich entwickelt, wie es sein soll.

Ich nehme mich selbst so an, wie ich bin, mit all meinen Stärken und Schwächen.

Ich bin dankbar für die Fülle und die Herausforderungen in meinem Leben, denn sie formen meine Reise.

"ch vertraue darauf, dass das Universum für mich sorgt und mir die Erfahrungen schenkt, die ich brauche.

Ich bin im Einklang mit meinem inneren Selbst und finde Frieden in der Gegenwart.

"

Ich erkenne, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist, und ich bin offen für neue Möglichkeiten.

Ich lasse los, was ich nicht kontrollieren kann, und konzentriere mich auf das, was ich beeinflussen kann.

Ich bin frei von Vergangenheitslasten und schaue voller Zuversicht in die Zukunft.

Ich liebe und akzeptiere mich selbst bedingungslos, genau so, wie ich bin.

Ich lebe im Hier und Jetzt und schätze jeden Moment meines Lebens.

Diese Affirmationen können dir dabei helfen, Frieden mit deiner aktuellen Situation zu finden und dich auf eine positive und konstruktive Art und Weise mit dem zu verbinden, was bereits ist. Das Akzeptieren und Annehmen der Gegenwart ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und innerer Ruhe.



DEINE INTUITION  
UND DEINE  
INNERE STIMME

revelation



Die innere Stimme und die Intuition sind zwei wichtige Aspekte des menschlichen Bewusstseins, die oft miteinander verbunden sind, aber unterschiedliche Facetten unserer inneren Wahrnehmung darstellen.

Die innere Stimme:

Die innere Stimme ist der Teil unseres Bewusstseins, der durch unsere Gedanken und Selbstgespräche ausgedrückt wird. Es ist dieser innere Monolog, der uns oft begleitet und unsere Gedanken, Überzeugungen und Werte reflektiert. Die innere Stimme kann positiv und unterstützend sein, aber sie kann auch negativ und selbstkritisch sein. Sie ist stark von unseren Erfahrungen, Erziehung und äusseren Einflüssen geprägt. Sie kann uns Ratschläge geben, unsere Entscheidungen beeinflussen und unsere Reaktionen auf verschiedene Situationen lenken.

Die Intuition:

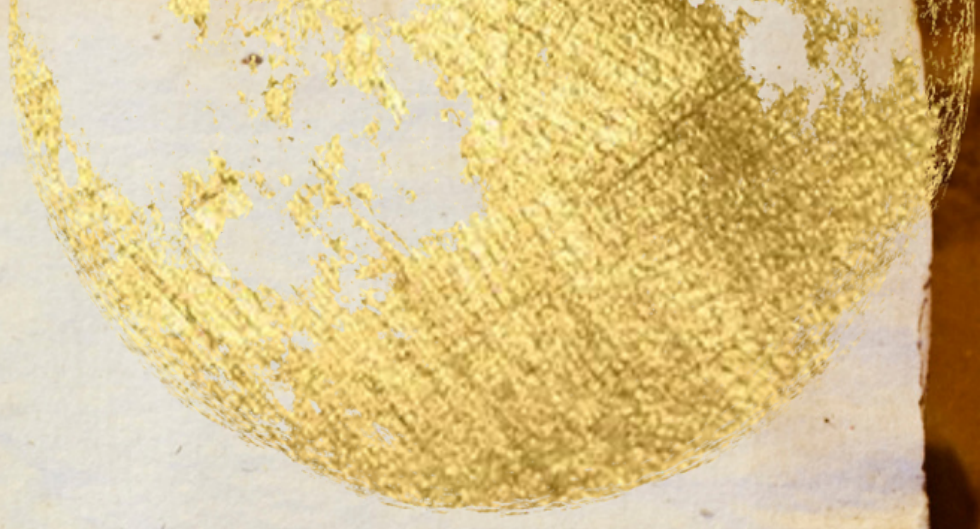
Die Intuition hingegen ist eine tiefere Form des inneren Wissens, die oft als ein Gefühl, eine Eingebung oder ein Bauchgefühl beschrieben wird. Sie ist unmittelbarer und direkter als die innere Stimme und tritt oft ohne bewusstes Nachdenken oder rationale Analyse auf. Intuition kann uns Hinweise aufgeben, ohne dass wir genau erklären können, warum oder wie wir zu dieser Erkenntnis gelangt sind. Sie kann uns bei der Entscheidungsfindung, beim Erkennen von Chancen oder Gefahren und beim Verständnis zwischenmenschlicher Dynamiken unterstützen. Die Intuition basiert oft auf unserem inneren Wissen und unseren Lebenserfahrungen, die im Unterbewusstsein gespeichert sind.




Zusammenfassend sind die innere Stimme und die Intuition zwei Seiten derselben inneren Wahrnehmungsmünze. Die innere Stimme reflektiert unsere bewussten Gedanken und Überzeugungen, während die Intuition uns auf eine tiefere, instinktive Ebene führt und uns dabei helfen kann, Weisheit und Einsicht zu gewinnen. Beide Aspekte sind wertvoll und können in verschiedenen Lebenssituationen genutzt werden, um bessere Entscheidungen zu treffen und ein tieferes Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum zu entwickeln.



DIE EIGENE  
TRANSFORMATION  
IM LEBEN



Die eigene Transformation im Leben ist ein spannender und oft herausfordernder Prozess, der uns dazu befähigt, zu dem Menschen zu werden, der wir sein möchten. Es ist eine Reise der Selbstentdeckung, des persönlichen Wachstums und der bewussten Veränderung. Meine Worte und Gedanken wie wir zu dem Menschen werden können, den wir sein möchten:



In unserem Leben gibt es Momente, in denen wir innehalten und uns fragen: Wer möchte ich wirklich sein? Es ist eine Frage, die tiefer geht als bloße Wünsche oder Träume; es geht um die Essenz unseres Wesens und die Art und Weise, wie wir in dieser Welt existieren möchten. Die eigene Transformation beginnt oft mit dem Entschluss, diesen Weg zu beschreiten.

Der erste Schritt in Richtung der Person, die wir sein möchten, ist die Selbstreflexion. Wir müssen uns selbst ehrlich anschauen und unsere Werte, Ziele und Überzeugungen klären. Was ist uns wirklich wichtig im Leben? Welche Veränderungen möchten wir in uns selbst sehen? Dies erfordert Selbstbewusstsein und die Bereitschaft, in unsere innersten Gedanken und Gefühle einzutauchen. Am einfachsten ist es wenn du diese Gedanken täglich in deiner Morgenroutine oder Abendroutine (das was für dich stimmig ist.) in dein Journal schreibst. Dazu kannst du zum Beispiel ein passendes Öl anwenden. Für mich ist es fast immer green Mandarin, es erfrischt meinen Geist und unterstützt mich mein wahres Ich zu erkennen.

Die nächste Phase ist die Identifizierung von Zielen und Schritten, die uns in die gewünschte Richtung führen. Dies können kleine Veränderungen in unseren Gewohnheiten, unserer Denkweise oder unserer Lebensweise sein. Es kann bedeuten, alte Muster zu durchbrechen und neue Wege zu beschreiten. Dies erfordert oft Mut und Entschlossenheit. Ein Visionboard ist immer eine gute Idee. Damit du täglich daran erinnert wirst was deine Ziele sind. Hänge es dort auf wo du es mindestens drei mal am Tag sehen kannst.




Die Unterstützung von Freunden, Familie oder einem Mentor kann während dieses Prozesses von unschätzbarem Wert sein. Sie können uns ermutigen, uns selbst treu zu bleiben, uns anspornen, wenn wir Zweifel haben, und uns dabei helfen, auf Kurs zu bleiben.

Die eigene Transformation ist jedoch keine lineare Reise. Es gibt Höhen und Tiefen, Siege und Rückschläge. In diesen Momenten ist es wichtig, geduldig und nachsichtig mit sich selbst zu sein. Wir sollten uns erlauben, aus unseren Fehlern zu lernen und wieder aufzustehen, wenn wir fallen.

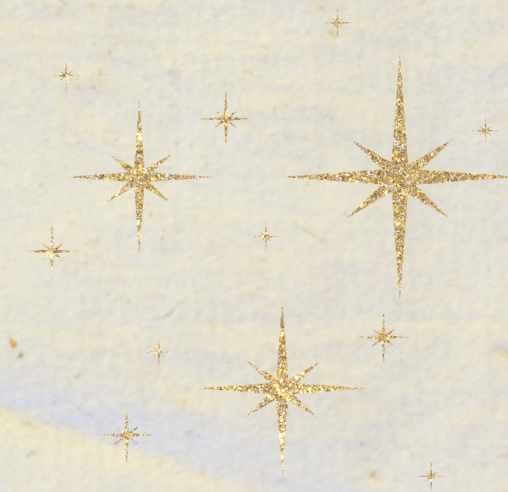
Schliesslich sollten wir uns daran erinnern, dass die Transformation nicht das Erreichen eines Endziels ist, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Der Mensch, der wir sein möchten, ist keine statische Figur, sondern entwickelt sich ständig weiter. Wir sollten uns erlauben zu wachsen, zu lernen und uns immer wieder neu zu entdecken.





Die Reise zur eigenen Transformation mag manchmal steinig sein, aber sie ist auch erfüllend und lohnend. Wenn wir uns die Zeit nehmen, uns selbst zu verstehen und bewusste Schritte in Richtung unserer wahren Selbst zu unternehmen, können wir allmählich zu dem Menschen werden, der wir wirklich sein möchten. Und in diesem Prozess finden wir nicht nur unsere eigene Erfüllung, sondern können auch eine positive Wirkung auf die Welt um uns herum haben.

Was mir auch geholfen hat mich besser zu verstehen, waren verschiedene Human Design Readings und die Numerologie, die mir aufgezeigt haben wo meine Qualitäten sind und meine Stärken. So kann ich mich immer wieder daran erinnern wie ich einfacher mit verschiedenen Situationen und Herausforderungen zurecht komme.



Die Transformation zu dem Menschen den wir sein möchten ist nie zu ende. Zumindest aus meiner Sicht sind wir nie damit fertig. Für mich habe ich mir das als Ziel genommen, jeden Tag eine bessere Version von mir selber zu leben als am Tag zuvor. Das Lernen nimmt kein ein Ende, für mich bedeutet es meinen Lebensweg bewusst gehen Tag für Tag etwas besser.

DU DARFST NEUES  
IN DEIN LEBEN LASSEN

weisse





In jedem neuen Morgen liegt die Chance, unser Leben neu zu gestalten und Veränderungen willkommen zu heissen. Wir dürfen uns daran erinnern, dass wir Schöpfer unseres eigenen Lebens sind, und dass es in unserer Macht liegt, Neues und Aufregendes einzuladen.

Das Leben ist ein ständiger Fluss von Gelegenheiten und Möglichkeiten, und es ist unsere Bereitschaft, Neues zu begrüssen und uns auf neue Pfade führen lassen. Oft sind wir von Gewohnheiten und der Angst vor dem Unbekannten gefangen, aber wenn wir uns erlauben, offen zu sein, können wir wahre Wunder erleben.

Neue Beziehungen, neue Abenteuer, neue Herausforderungen - all dies kann unser Leben bereichern und unser Wachstum fördern. Es ist in diesen Momenten des Neubeginns, dass wir unsere Stärken entdecken und über uns hinauswachsen können.

Das Loslassen von alten Mustern und Überzeugungen kann beängstigend sein, aber es ermöglicht uns, Platz für frische Ideen und Erfahrungen zu schaffen. Wir können unser Leben wie ein unbeschriebenes Blatt Papier betrachten, auf dem wir unsere eigenen Geschichten schreiben können.

Das Begrüssen von  
Neuem erfordert Mut  
und Vertrauen, aber es  
belohnt uns oft mit  
Freude und Erfüllung.  
Wir sollten uns daran  
erinnern, dass wir die  
Gestalter unserer  
eigenen Realität sind  
und dass es nie zu spät  
ist, neue Träume zu  
verfolgen.

Also, lasst uns den Mut finden, das Unbekannte  
zu erkunden und Neues in unser Leben zu  
begrüssen. Denn in dieser Bereitschaft liegt die  
Kraft, unsere Welt auf positive und aufregende  
Weise zu verändern. Wir dürfen offen sein für  
das, was das Leben für uns bereithält, und  
freudig in eine Zukunft voller Möglichkeiten  
blicken. In der Zukunft liegt die Kraft, die  
Fähigkeit zur Veränderung und das Potenzial  
für unendliche Möglichkeiten. Sie ist der Ort,  
an dem unsere Träume und Hoffnungen  
wachsen und gedeihen können. Die Zukunft ist  
ein leeres Blatt, auf dem wir unsere Geschichten  
schreiben können.

Was in der Vergangenheit war, hat uns geformt und gelehrt, aber es definiert nicht unsere Zukunft. Wir haben die Macht, unsere Richtung zu ändern, unsere Ziele neu zu setzen und uns auf den Weg zu machen, um das zu erreichen, was wir uns wünschen.

In der Zukunft können wir unsere Leidenschaften verfolgen, neue Fähigkeiten erlernen und uns weiterentwickeln. Es ist der Ort, an dem wir unser volles Potenzial entfalten können, und wo unsere kreativen Ideen und Ambitionen gedeihen können.

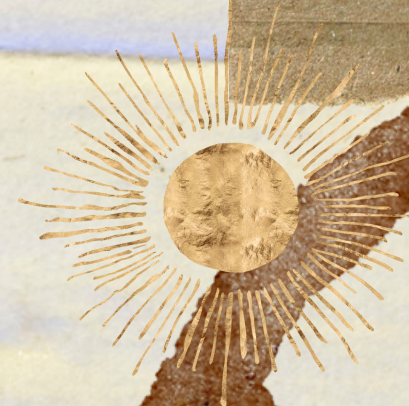
Es mag Zeiten geben, in denen die Zukunft uns ungewiss oder sogar beängstigend erscheint, aber gerade in diesen Momenten sollten wir uns daran erinnern, dass in der Unsicherheit auch die grössten Chancen liegen. Die Zukunft ist ein unbeschriebenes Abenteuer, und wir sind die Autoren unserer eigenen Geschichte.

Lasst uns die Zukunft als eine Einladung betrachten, unsere Träume zu verwirklichen und unsere Ziele zu erreichen. Sie ist eine Leinwand, auf der wir unser Leben malen können in den buntesten Farben und ein Raum für Wachstum und persönliche Entfaltung.

In der Zukunft  
liegt die Kraft,  
unseren Weg zu  
gestalten und  
unsere Visionen  
zu verwirklichen.

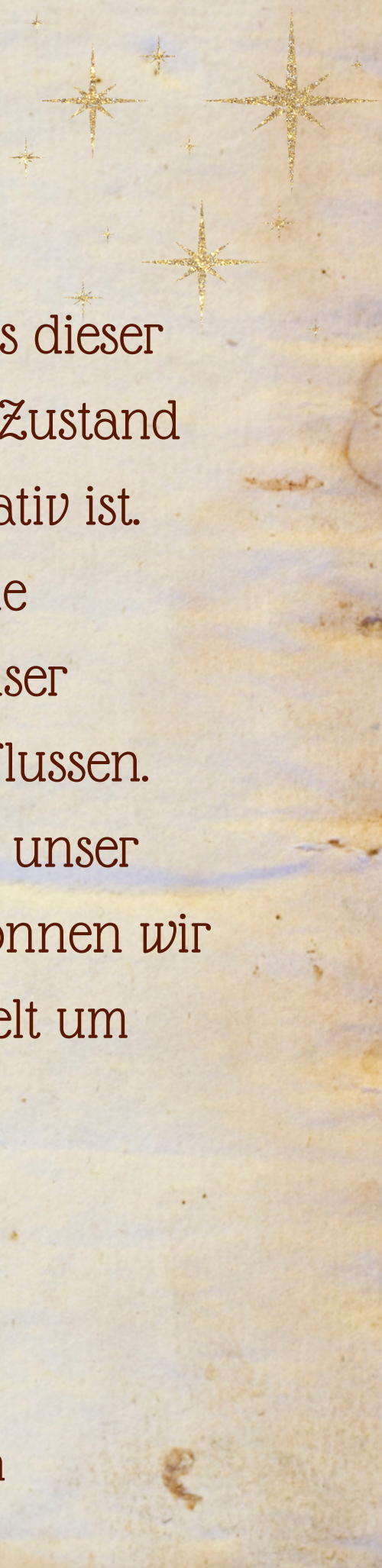


DEIN AUSSEN  
SPIEGELT DEIN  
INNERES  
HALTE DEIN  
AUSSEN  
ORDENTLICH



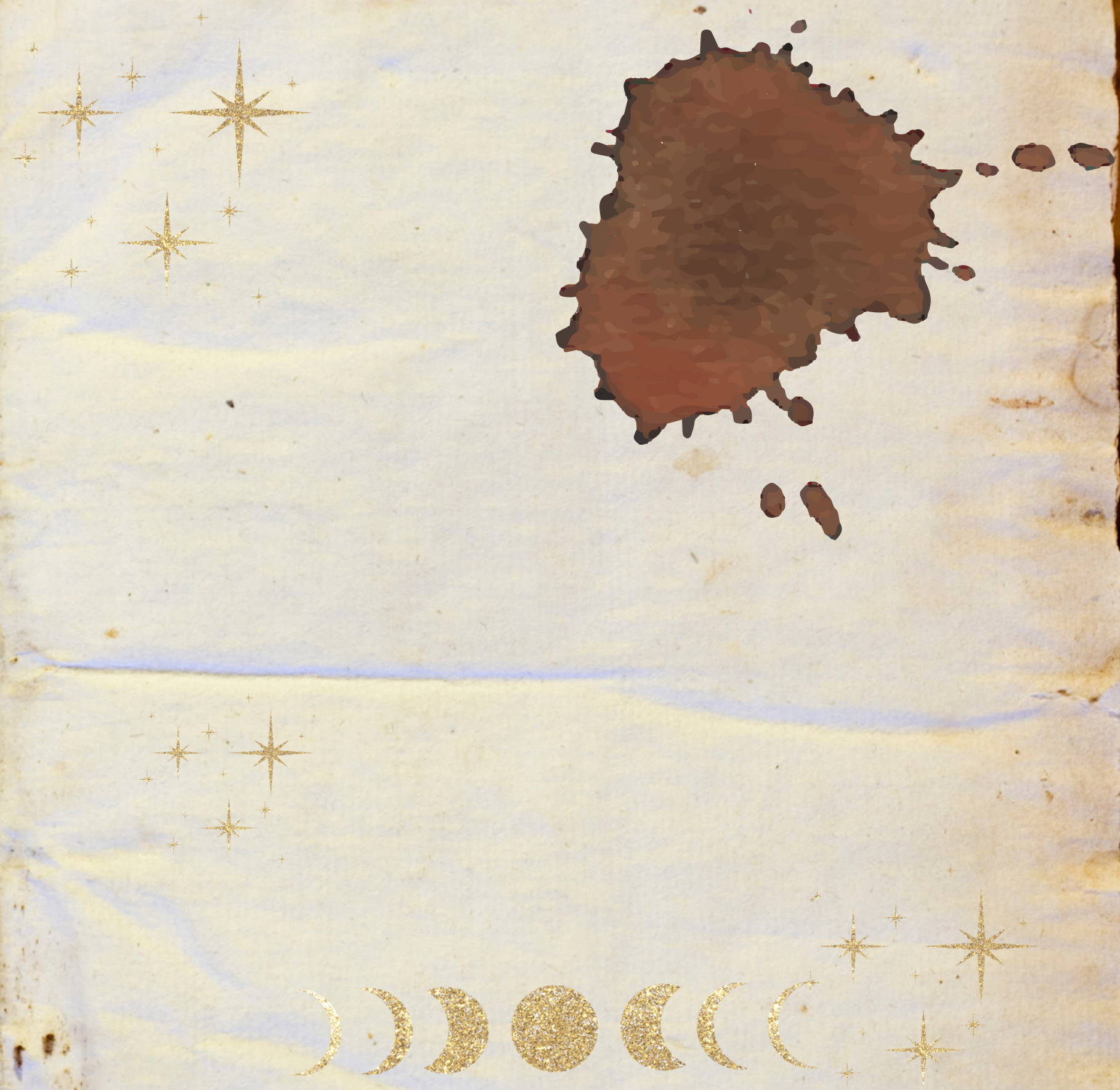
Das Chaos im Aussen spiegelt oft die Seele.

Dieser Gedanke lädt zur Selbstreflexion ein und erinnert uns daran, wie eng unser inneres Selbst mit unserer äusseren Welt verbunden ist. Unsere Emotionen, Gedanken und unser inneres Gleichgewicht beeinflussen häufig unsere äussere Realität. Wenn wir uns innerlich gestresst, unruhig oder unausgeglichen fühlen, kann dies sich in unserer Umgebung widerspiegeln. Unordnung, Konflikte oder Unruhe im äusseren Leben können ein Hinweis darauf sein, dass wir uns selbst näher betrachten sollten.



Es ist auch wichtig zu beachten, dass dieser Zusammenhang zwischen innerem Zustand und äusserer Welt nicht immer negativ ist. Ein aufgeräumtes Zuhause oder eine harmonische Beziehung können unser inneres Wohlbefinden positiv beeinflussen. Wenn wir uns um unsere Seele und unser inneres Gleichgewicht kümmern, können wir auch dazu beitragen, die äussere Welt um uns herum zu ordnen und zu harmonisieren.

Dieser Gedanke erinnert uns daran, wie wichtig es ist, auf unser inneres Selbst zu achten und für unser seelisches Wohlbefinden zu sorgen. Wenn wir in unserer Seele Frieden und Ausgeglichenheit finden, kann sich dies auf wunderbare Weise in unserem äusseren Leben widerspiegeln. Es lädt uns ein, auf unsere Emotionen und Gedanken zu hören und uns darum zu kümmern, was uns innerlich bewegt, um so ein harmonischeres und erfüllteres Leben zu schaffen.



Mein Tip wie du beginnst dein Zuhause aufzuräumen. Denn nur in einer aufgeräumter Umgebung kannst du dein inneres Leben ordnen. Wenn du dich überwältigt fühlst und nicht weißt, wo du mit dem Aufräumen anfangen sollst, hier sind einige Schritte, die dir helfen können, den Prozess zu erleichtern.....

Ich dreh am Rad wenn Unordnung herrscht, ich muss immer ein aufgeräumtes Zuhause haben, auch in den Schränken, ich kann nicht anders.





Priorisiere Räume oder Bereiche:

Beginne damit, die Räume oder Bereiche in deinem Zuhause zu priorisieren. Welcher Raum oder Bereich bereitet dir am meisten Unordnung oder Sorgen? Starte mit dem Raum, der dir am dringendsten erscheint, oder mit einem kleineren Bereich, um das Gefühl des Fortschritts zu spüren.

Setze Ziele:

Lege klare Ziele für das Aufräumen fest. Stelle dir vor, wie der Raum aussehen soll, wenn er aufgeräumt ist, und arbeite darauf hin. Du könntest dir zum Beispiel vornehmen, alle Oberflächen in einem Raum zu entstauben und abzuwischen.

Bereite dich vor:

Stelle sicher, dass du alle benötigten Reinigungsmittel, Werkzeuge und Aufbewahrungsbehälter griffbereit hast, bevor du mit dem Aufräumen beginnst. Dies erspart dir Zeit und Energie, während du arbeitest. Wähle deine Lieblingsmusik zu der du gerne tanzt, denn aufräumen macht auch Spaß.

Reduziere Unnötiges:

Ein wichtiger Schritt beim Aufräumen ist das Aussortieren von Dingen, die du nicht mehr benötigst oder verwendest. (das Buch Magic cleaning von Marie Kondo ist eine super Hilfe)  
Trenne dich von Gegenständen, die kaputt sind oder die du seit Jahren nicht mehr benutzt hast.

Arbeite in Abschnitten:

Teile den Raum oder Bereich in Abschnitte ein und arbeite nacheinander daran. Zum Beispiel kannst du zuerst den Schreibtisch, dann die Regale und schliesslich den Boden eines Zimmers aufräumen.

Vermeide Multitasking:

Konzentriere dich auf eine Aufgabe zur Zeit, um Überforderung zu vermeiden.

Wenn du versuchst, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen, kann das den Prozess unnötig kompliziert machen.

Nutze Timer:

Wenn du Schwierigkeiten hast, dich zu motivieren, setze dir einen Timer für 15-30 Minuten und arbeite so lange, wie der Timer läuft. Oftmals findest du dich plötzlich im Flow und möchtest länger aufräumen.

Belohne dich:

Nachdem du einen Raum oder einen Abschnitt erfolgreich aufgeräumt hast, belohne dich selbst. Das kann ein kleines Vergnügen sein, wie eine Tasse Tee oder eine kurze Pause.

Bleib dran: Das wichtigste ist,  
kontinuierlich  
dranzubleiben. Setze dir  
realistische Ziele und räume  
regelmässig auf, um die  
Unordnung in Schach zu  
halten.

Denke daran, dass das Aufräumen und  
Organisieren ein Prozess ist, der Zeit in  
Anspruch nehmen kann. Sei geduldig mit dir  
selbst und feiere jeden Fortschritt, den du  
machst. Mit einem klaren Plan und einem  
Schritt nach dem anderen kannst du deine  
Unordnung erfolgreich bewältigen.



# DIE VORBEREITUNG FÜR DIE RAUHNÄCHTE

usce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet comm  
agna eod quia urna. Vivamus a tellus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet non  
uspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Vivamus  
em conanctis ele feugiat nonummy. Fusce a lacus pede vivamus. Suspen  
ellentesque magna. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet non  
nperdiet euismod, purus ipsum pretium metus, in lacinia nulla nisi eget sap  
Donec ut est in lectus consequat consequat. Etiam eget dui. Aliquam  
rem in nunc porta tristique. Proin nec augue. Quisque aliquam tempus  
abitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas  
laecenas odio dolor, vulputate vel, auctor ac, accumsan id, felis. Vivamus  
lis. Pellentesque porttitor velit lacinia egestas auctor, diam eget  
ugue magna vel ante adipiscing rhoncus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet non

usce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet comm  
agna eod quia urna. Vivamus a tellus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet non  
uspendisse dui purus, scelerisque at, vulputate vitae, pretium mattis, nunc. Vivamus  
em conanctis ele feugiat nonummy. Fusce a lacus pede vivamus. Suspen  
ellentesque magna. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet non  
nperdiet euismod, purus ipsum pretium metus, in lacinia nulla nisi eget sap  
Donec ut est in lectus consequat consequat. Etiam eget dui. Aliquam  
rem in nunc porta tristique. Proin nec augue. Quisque aliquam tempus  
abitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas  
laecenas odio dolor, vulputate vel, auctor ac, accumsan id, felis. Vivamus  
lis. Pellentesque porttitor velit lacinia egestas auctor, diam eget  
ugue magna vel ante adipiscing rhoncus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet non



Die Rauhnächte, auch als Zwölf  
Nächte oder Zwischen den Jahren  
bekannt, sind eine besondere Zeit  
zwischen Weihnachten und dem  
Dreikönigstag (6. Januar). In vielen  
Kulturen werden sie als eine Zeit des  
Übergangs, der Reflexion und der  
Vorbereitung auf das kommende Jahr  
betrachtet. Hier sind einige Gedanken  
und Rituale, die während der  
Rauhnächte durchgeführt werden  
können:



Rückblick und Loslassen: Nutze die Rauhnächte, um das vergangene Jahr zu reflektieren. Schreibe in dein Tagebuch, was gut gelaufen ist, welche Herausforderungen du gemeistert hast und welche Lektionen du gelernt hast. Lass dann bewusst los, was du nicht mehr mit ins neue Jahr nehmen möchtest.

Vision für das kommende Jahr: Überlege dir was du im nächsten Jahr erreichen und erleben möchtest. Setze klare Ziele und Träume und schreibe diese auf. Dies kann dir helfen, deine Absichten für das kommende Jahr zu klären.

Ritueller Reinigung: Viele Menschen nutzen die Rauhnächte für rituelle Reinigungen. Dies kann das Räuchern von Räucherwerk, das Verbrennen von alten Notizen oder das Reinigen deines Hauses von überflüssigem Ballast umfassen.

Die Rauhnächte werden oft als besonders "durchlässige" Zeit zwischen den Welten betrachtet. Du kannst Orakelwerke, Tarotkarten oder andere Formen der Divination verwenden, um Einsicht und Führung für dein Leben im kommenden Jahr zu erhalten.

Dankbarkeit: Zeige Dankbarkeit für all das Gute in deinem Leben. Erstellen eine Liste der Dinge, für die du dankbar bist, und spüre die Fülle in deinem Leben.

Kontakt zu Vorfahren: In einigen Kulturen werden die Rauhnächte auch genutzt, um Kontakt zu den Vorfahren aufzunehmen. Du kannst Rituale durchführen, um dich mit deinen Ahnen zu verbinden und ihre Weisheit und Unterstützung zu erbitten.

sondere Rituale: Jede Nacht der Rauhnächte kann ein bestimmtes Thema oder eine spezielle Absicht haben. Du kannst individuelle Rituale oder Meditationen gestalten, die zu jedem dieser Themen passen, wie zum Beispiel Heilung, Liebe, Fülle usw.



Denke daran, dass die  
Rauhnächte eine Zeit der  
persönlichen und spirituellen  
Entwicklung sind, und es gibt  
keine festen Regeln. Wähle die  
Rituale und Gedanken, die am  
besten zu dir passen, und  
nutzen diese Zeit, um dich auf  
dein Wachstum und deine  
Entwicklung zu konzentrieren.

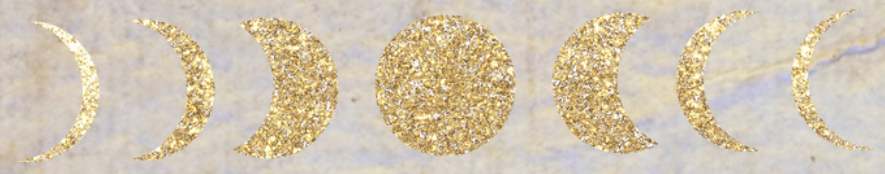






Donec ut est in lectus consequat consequat. Etiam eget dui. Alique  
rem in nunc porta tristique. Proin nec augue. Quisque aliquam temp  
abitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turp  
aecenae odio dolor, vulputate vel, auctor ac, accumsan, felis  
lis. Pellentesque porttitor, velit lacina egestas auctor, diam e  
gue magna vel, vel ante adipiscing rh  
liquam, erat  
enectus  
osu

# DEINE NUMEROLOGISCHE ÄTHERISCH ÖL AGENDA



Was ist eine Numerologische ätherisch Öl  
Agenda?

Jeder Tag ist einer Zahl zugeordnet z.Bsp.

$$1+3+1+1+2+0+2+3= 13 = 1+3= 4$$

So ist der 13.11.2023 ein 13/4 er Tag.

Zu jedem Tag ist ein berechnetes ätherisches  
Öl, mit der passenden Botschaft. Dieses Öl  
kann dich an diesem Tag sehr gut  
unterstützen.

Viel Spass beim lesen.

Astrologische Texte werde ich  
nicht mehr schreiben, da ich zu  
wenig darüber weiss und  
keine Unwahrheiten schreiben  
möchte.

Habe es versucht, aber ist nicht  
meins. Ich habe die ätherischen  
Öle und die Numerologie  
im Fokus.

13.11.2023

4er Tag

NEUMOND IM SKORPION

JUNIPER BERRY

Das Wacholderöl unterstützt besonders wenn es darum geht, Ängste und Widerstände, die für die Heilung notwendig sind, zu überwinden. Wenn du alte Muster ändern möchtest und wenn uns negative Gedanken plagen, hilft die Wacholder solche Gedanken zu vertreiben. Es wird sogar gesagt, dass es helfen soll, Alpträume zu überwinden, besonders solche mit einer tieferen unbewussten Bedeutung, und auch helfen soll, einen erholsameren Schlaf zu fördern.



Für Kinder ist dieses Öl besonders hilfreich wenn sie Angst vor der Dunkelheit haben, und es unterstützt sie den Mut zu finden, sich ihren Ängsten zu stellen und die Monster unter dem Bett zu verjagen.

Für Erwachsene hilft uns das ätherische Wacholderbeerenöl bei der tiefen Arbeit der spirituellen Heilung, besonders bei Traumata oder seelischen Schmerzen, vor denen wir Angst haben uns diesen zu stellen. Wenn wir uns unseren Ängsten stellen, können wir beginnen, sie zu lösen und uns von ihnen zu befreien.

Ein Wachhalter und ein Lebendig Macher, der die Sterbenden am Leben erhalten kann. Mit seinen spitzen Nadeln galt der Wacholder im Volksglauben als Strauch, der alle bösen Geister fernhält. Und er diente als Gegenzauber für Verzauberungen und Bannsprüche von Teufeln und Hexen.

self-empowerment-academy.ch

14.11.2023

5er Tag

MOND IM SCHÜTZEN



KARDAMOM

Kardamom ist besonders vorteilhaft für Personen mit einer langen Geschichte von Wut oder Aggression, die oft nach außen gerichtet wird. Es ist hilfreich für diejenigen, die sich auf ihre Probleme konzentrieren, insbesondere auf ihre Frustrationen. Kardamom hilft Menschen, diese intensiven Emotionen der Frustration und Wut aufzubrechen oder zu verdauen, indem es Energie an den Solarplexus, den Mittelpunkt der Verantwortung, umleitet.

Auf diese Weise hilft Cardamom Einzelpersonen, emotionale Verzerrungen loszulassen, die sie dazu bringen, andere Menschen zu objektivieren und sie als Unannehmlichkeiten zu sehen. Kardamom verlangt, dass Einzelpersonen aufhören, anderen die Schuld zu geben. Es fordert sie auf, persönliche Verantwortung und Verantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen. Während sie es tun, werden sie sich mehr in Frieden, Ruhe und in der Kontrolle über sich selbst fühlen.

15.11.2023

6er Tag

MOND IM SCHÜTZEN

BLACK SPRUCE



Dieses ätherische Öl wurde über Jahrzehnte von den Ureinwohnern Amerikas als Teil ihrer spirituellen Heilungs- und Reinigungspraktiken verwendet.

Es gibt ein Gefühl der Verbundenheit zur Natur und hilft bei seelischen Tiefen. Es richtet uns wieder auf und schenkt neuen Mut. Stressgeplagte

Menschen finden bei Fichtennadelduft

Entspannung, es kann auch seelische Blockaden

lösen, es erdet und verhilft uns zu geistiger Klarheit.

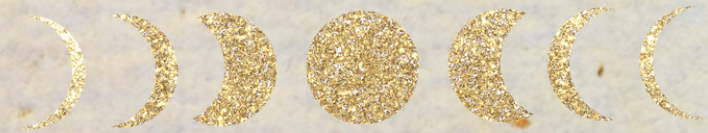
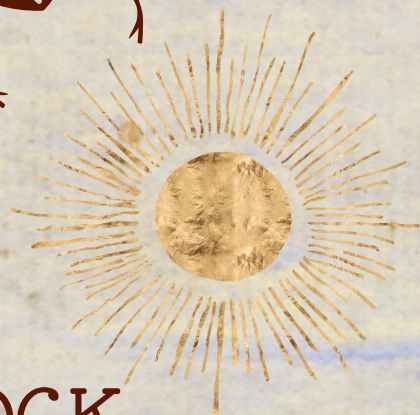
Bei Erschöpfungszuständen gibt es seelischen Halt und hilft uns wieder zur inneren Balance. Black Spruce fördert das hormonelle Gleichgewicht in deinem Körper. Wenn dein Körper in einem hormonellen Gleichgewicht ist, siehst du viel gesünder aus und fühlst dich auch so. Deine wichtigsten Körpersysteme können effizienter arbeiten, und du spürst nicht die negativen Auswirkungen eines unausgeglichene Hormonspiegels, der deine Haut und deine geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen und zu allgemeiner Müdigkeit führen kann.

16.11.2023

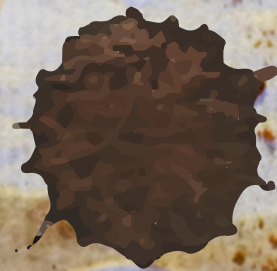
7er Tag

MOND IM STEINBOCK

PORTALTAG



in Alpibus...  
vallis...  
pallentibus...  
Ut nec...  
siti...  
radet...  
lucus...  
vibulum



GERANIUM



Geranium stellt das Vertrauen in die angeborene Güte anderer und in die Welt wieder her. Es erleichtert das Vertrauen, insbesondere wenn du das Vertrauen in andere aufgrund schwieriger Lebensumstände verloren hast. Es hilft auch, eine starke Bindung zu Mutter und Vater wiederherzustellen. Wenn es einen Vertrauensverlust in Beziehungen gegeben hat, fördert Geranium emotionale Ehrlichkeit, Liebe und Vergebung. Es fördert die Empfänglichkeit für menschliche Liebe und Verbindung.

[self-empowerment-academy.ch](http://self-empowerment-academy.ch)

Was sind Portaltage?

Portaltage bezeichnen laut dem Kalender der Maya jene Tage, an denen das Tor zum Kosmos geöffnet ist. Dadurch sollen kosmische Schwingungen viel deutlicher spürbar sein, die uns empfänglicher für Emotionen und Eigenschaften machen, die tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind.

Es heisst, rund um die Portaltage werden besondere, kosmische Energien freigesetzt. An diesen Tagen können wir unsere persönliche Entwicklung vorantreiben. Da unsere Intuition in dieser Zeit geschärft ist, können wir bessere Entscheidungen treffen.

Entscheidungen, die zu uns und unseren wahren Gefühlen passen. Wir können uns mit Themen auseinandersetzen, die Veränderung bringen und vielleicht sogar einen Neuanfang einläuten. Doch, wie wir wissen, sind Veränderung und Wachstum nicht immer angenehm. Viele Menschen berichten während der Portaltage über Unwohlsein, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Die Portaltage verlangen also von uns, eine gute Balance zu finden. Auf der einen Seite dürfen wir unsere tiefsten Wünsche betrachten, auf der anderen Seite müssen wir uns unbedingt auch Ruhepausen gönnen.



17.11.2023

8er Tag

MOND IM STEINBOCK

RÖMISCHE KAMILLE



Römische Kamille bringt uns in Kontakt mit unserer eigenen Genialität. Unsere Bestimmung zu finden, gibt uns einen tiefen Frieden, weil es unserem Leben einen tieferen Sinn gibt. Wir kommen wieder näher zu unserer Essenz und jeglicher Lärm, der uns davon abhalten möchte, uns nach innen zu kehren, kann uns nichts anhaben.

Verwende Römische Kamille, wenn du dich in dein Warum oder deine grosse Vision für deine Arbeit vertiefst, oder wenn du daran arbeitest, sie anderen zu vermitteln. Dieses Öl hilft dir, dich führen zu lassen und dich mit einer tieferen Bedeutung des Lebens zu verbinden. Bringt Frieden und Leichtigkeit in das, was sich wie ein überwältigender oder frustrierender Prozess anfühlt.





18.11.2023

9er Tag

MOND IM WASSERMANN

MAGNOLIA



Magnolia hilft, aus vergangenen Erfahrungen zu lernen und die wahre Identität zu verdeutlichen. Es lindert Unruhe und Verwirrung und hilft, auch bei schwierigen Veränderungen das Gleichgewicht zu halten. Magnolien fördern ein Gefühl der Freiheit und Entspannung. Magnolia lädt die Süsse des Lebens wieder ein, wenn eine Situation anstrengend und hoffnungslos erscheint.

Das ätherische Öl hilft dabei, das Gute und das Licht in sich selbst und anderen zu sehen, daher wirkt sie besonders dann, wenn wir Schwierigkeiten mit jemandem haben oder uns selbst nicht ausstehen können. Menschen, die sich schmerzlich getrennt fühlen von der weiblichen Energie, profitieren ebenso vom Magnolienöl wie Menschen, die sich generell isoliert, wie betäubt und allein fühlen. Magnolia lehrt uns Verbundenheit und Mitgefühl und verhilft uns zu dem Verständnis, dass wir alle miteinander verbunden sind und ähnliche Wünsche und Bedürfnisse im Leben haben.



[self-empowerment-academy.ch](http://self-empowerment-academy.ch)

19.11.2023

1er Tag

MOND IM WASSERMANN



CITRONELLA

Citronella macht unseren Geist beweglich überall dort, wo Klarheit, Frische und Konzentration gefragt sind.

Vor allem am Schreibtisch, in Konferenzen und Sitzungen lässt es Müdigkeit verfliegen, stärkt und kräftigt den Verstand und lässt uns kreativ arbeiten.

Das ätherische Citronella Öl vertreibt nicht nur lästige Insekten, sondern auch traurige Gedanken.

Sein frischer-zitroniger Geruch verbessert die Raumluft.

Äusserlich angewendet entspannt das Öl die Muskeln und ist eine Wohltat für steife Gelenke.

- Diffuse es, zur Abwehr von Insekten, insbesondere Moskitos und Ameisen. Mit fraktioniertem Kokosöl auf die Haut auftragen und als topisches Insektenschutzmittel verwenden.

Gib drei bis vier Tropfen Wasser zu, um die Oberflächen zu reinigen.

In Shampoo und Spülung verwenden, um die Reinigung der Haare und Kopfhaut zu fördern und gleichzeitig dem Haar Glanz zu verleihen.

Sehr gut in der Sauna als Saunaöl alleine oder in Kombination mit Schwarzfichte oder Sibirischer Tanne



20.11.2023

2er Tag

MOND IN DEN FISCHEN



SIBERIAN FIR

Siberian Fir hat einen erfrischenden, holzigen Duft und ist für seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften bekannt. Es ist das Öl, das uns in den gegenwärtigen Augenblick zurückbringt und das uns hilft, ehrlich auf unser Leben zu schauen und aufzuhören, die Vergangenheit zu bedauern. Es schenkt uns eine positive Ausrichtung und lenkt unsere Perspektive nach vorn.

Es ist auch ein hilfreiches Öl, wenn es darum geht, mit dem Älterwerden, dem Bedauern nicht ausgelebter Momente und der Trauer über die Vergangenheit klarzukommen. Sibirische Tanne hält uns auf unserer Reise durch das Leben flexibel und entschlossen. Wir sind in der Lage, Weisheit und Bedeutung aus unseren Erfahrungen zu ziehen, auch aus den härteren Lektionen. Wir bleiben im Fluss des Lebens, anstatt auf unsere Vergangenheit zu beharren.

21.11.2023

3er Tag

MOND IN DEN FISCHEN

WINTERGREEN



Wintergreen verströmt ein süßes, mintiges und etwas wärmendes, holziges Aroma, das eine erhebende, belebende Wirkung auf die Stimmung hat. Das macht es ideal, um die Energie zu steigern in Zeiten, in denen sich der Körper träge fühlt.

Wintergrün ist auch das Öl der radikalen Hingabe. Es hilft dabei, Kontrollprobleme im Alltag zu beheben und Sturheit aufzulösen. Es schafft Vertrauen zu anderen und fördert die Fähigkeit, sich leicht auf das Grosse und Ganze - was auch immer das sein mag - einzulassen.

Es ist sehr gut geeignet für Menschen, die Schwierigkeiten haben, die Führung abzugeben, und die alle Last selbst auf ihren Schultern tragen möchten. Ich liebe es, mir mit Wintergrün die Schultern zu massieren; es bewirkt ein tolles Gefühl des Loslassens. Wintergrün lehrt uns, die Wahrheit der Hingabe zu verstehen und auch zu wissen, wann Schluss ist. Ich finde, es ist ein hilfreiches Öl für Menschen, die sich nicht auf andere einlassen können und auch immer alles besser wissen. Es ist für Menschen mit einem starken Ego, die glauben, dass sie alles selbst machen müssen, und nicht selten als ausgepowerte Märtyrer enden. Das ätherische Öl lehrt uns ausserdem, Negativität und Schmerz loszulassen und uns nicht immer für alles verantwortlich fühlen zu müssen. Es löst den Kampf auf und ersetzt ihn durch Herzlichkeit und eine ganz feine Qualität der Offenheit.

22.11.2023

4er Tag

MOND IN DEN FISCHEN-  
WIDDER



## LEMON EUCALYPTUS

Emotional und energetisch kühlt und beruhigt das ätherische Zitroneneukalyptusöl und wirkt als Schutz gegen negative Schwingungen. Es wird oft verwendet, um Geist, Körper und Seele zu reinigen, besonders wenn es darum geht, negative Emotionen zu lindern. Zitroneneukalyptus hat eine erfrischende und anregende Wirkung auf den Geist und hilft, die Konzentration zu verbessern. Er wird mit der Linderung von Trauer und Kummer verbunden, sowie mit der Öffnung des Herzens und des Intellekts bei gleichzeitiger Harmonisierung der Emotionen.

self-empowerment-academy.ch



23.11.2023

5er Tag

MOND IM WIDDER



LEMON

Aufgrund seiner gelben Farbe, des erfrischenden Dufts, der Fähigkeit, zu reinigen, und des Energieschubs, den es bietet, hat das Zitronenöl die Bezeichnung „flüssige Sonne“ verdient. Das ätherische Öl der Zitrone hat möglicherweise die stärkste antimikrobielle Aktivität im Vergleich der ätherischen Öle.

Lemon ist besonders hilfreich bei Lernproblemen. Unabhängig davon, ob eine Person Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren oder sich unfähig fühlt zu lernen, klärt Lemon Selbsturteile wie "Ich bin dumm" oder "Ich bin kein guter Schüler". Lemon beruhigt Ängste und Unsicherheiten und stellt gleichzeitig das Vertrauen in sich selbst wieder her. Emotional inspiriert Lemon eine natürliche Verspieltheit und Auftrieb im Herzen. Es hilft, Gefühle der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit zu lösen, indem es Gefühle der Freude und des Glücks wiederherstellt.

self-empowerment-academy.ch

24.11.2023

6er Tag

MOND IM WIDDER-  
STIER



PEPPERMINT

Pfefferminze bringt Freude und Auftrieb in Herz und Seele. Es belebt Körper, Geist und Seele und erinnert Menschen daran, dass das Leben glücklich sein kann und dass sie nicht von Angst kontrolliert werden müssen. Es hebt eine Person für eine kurze Atempause aus ihren emotionalen Prüfungen heraus.

Wenn Menschen Pfefferminze verwenden, fühlen sie sich, als würden sie durch das Leben gleiten. Es hilft, an der Oberfläche von emotionalen Problemen wie dem Schwimmen auf dem Wasser zu bleiben. Die Kraft der Pfefferminze ist am meisten in Zeiten der Entmutigung oder Verzweiflung zu spüren. Wenn Menschen entmutigt sind, können sie Pfefferminze verwenden, um die Freude am Leben wiederzuentdecken. Eine Person kann jedoch auch die Eigenschaften von Pfefferminzöl missbrauchen. Wenn es als dauerhafte Flucht verwendet wird, um den Umgang mit emotionalen Schmerzen zu vermeiden, kann es Wachstum und Fortschritt behindern. Pfefferminze sollte nicht auf diese Weise verwendet werden.

## PEPPERMINT

Es hilft Personen, die eine kurze  
Verschnaufpause benötigen.

Manchmal ist ein Aufschub notwendig,  
bevor man wieder in emotionale  
Gewässer eintagt, aber man ist nicht  
dazu bestimmt, für immer in das flache  
Ende zu waten. Wenn es akzeptiert  
und angenommen wird, dient  
emotionaler Schmerz als Lehrer.  
Pfefferminze kann Menschen dabei  
helfen, die Kraft zurückzugewinnen,  
die sie benötigen, um sich ihrer  
emotionalen Realität zu stellen.





25.11.2023

7er Tag

MOND IM STIER

PORTALTAG



CITRUS BLISS

Citrus Bliss wirkt als starke Motivation und wirkt wohltuend auf dein Gemüt. Als Antrieb wirkt diese Öl Mischung wunderbar, um Lethargie, Entmutigung, Verzweiflung oder einen niedrigen Lebenswillen anzugehen. Wenn die Seele ihre Verbindung zur Magie im Leben verloren hat, hilft diese Mischung, den Funken wiederherzustellen.

Citrus Bliss inspiriert auch die Kreativität. Jede Seele hat ein Bedürfnis zu erschaffen. Diese Mischung inspiriert kreativen Ausdruck, indem sie Individuen mit ihrem inneren Kind und ihrem natürlichen kreativen Sinn verbindet. Es hilft Einzelpersonen, reichlich und spontan zu leben, und fördert Spiel und Aufregung. Citrus Bliss kann Einzelpersonen motivieren, ihre wahre kreative Kraft zu nutzen, indem sie alte Grenzen und Unsicherheiten loslassen. Es braucht Mut, sich künstlerisch da draußen zu stellen. Zitrusfrüchte bringen Farbe und Fantasie in das Leben. Diese Kombination von Ölen stellt das Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Kreationen wieder her. Citrus Bliss entfacht das Feuer der Persönlichkeit neu und erfüllt das Herz mit Kreativität und Freude.

self-empowerment-academy.ch

26.11.2023

8er Tag

MOND IM STIER

EINE ÖLMISCHUNG DIE DU GERNE ZU  
PORTALTAGEN NUTZEN KANNST  
(ODER AUCH SONST)  
UM ÄNGSTE LOSZULASSEN.



Tea Tree

Stopt dein Gedankenkarussell und klärt deinen Geist  
damit neues, besseres platz hat.

Cardamom

gibt dir einen Blick aus der Vogelperspektive auf die  
aktuellen Umstände. Wenn du deine Ängste aus der  
Ferne betrachtest und das Gesamtbild anschaust ist es  
meistens gar nicht so schlimm. Cardamom bietet  
Lösungen für das vorliegende Problem, wenn du deine  
Situation aus einer anderen Perspektive betrachtest.

Juniper Berry

hilft Ängste im Allgemeinen zu lösen. Es bringt die Angst  
aus seinen Verstecken und hilft dir sie als das zu sehen,  
was sie wirklich ist.

[self-empowerment-academy.ch](http://self-empowerment-academy.ch)

## Lemon

reinigt die Ängste kraftvoll und reinigt diese geringe Schwingungsenergie.

## Basil

füllt die Seele auf und bringt deine Vitalität zurück. Angst zu haben ist anstrengend und verbraucht Lebensenergie.

## Black Pepper

ist das beste Öl, um Süchte zu brechen. In einem ständigen Zustand der Angst zu sein, ist auch eine Art emotionale Sucht.

## Cinnamon

führt dich dazu, in deiner Macht zu stehen. Es ist ein stärkendes und erhebendes Öl.

## Lime

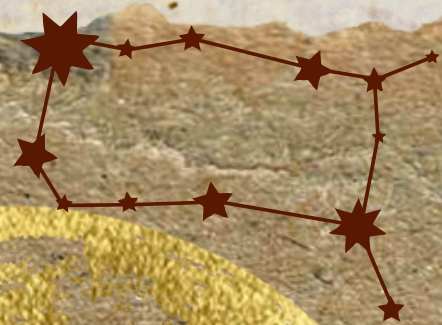
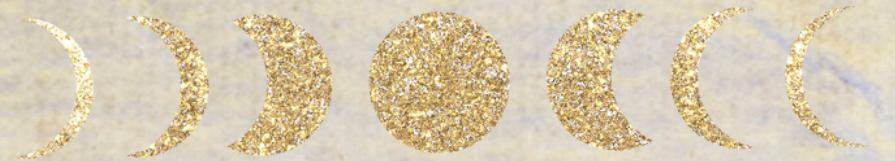
verbindet dich mit den tiefsten Teilen deiner Seele, wo dein Herz mit Mut und Entschlossenheit strahlt. Lime bringt den inneren Krieger zum Vorschein und macht dich stark.



27.11.2023

9er Tag

VOLLMOND IM ZWILLING



Myrrhe erinnert uns daran, dass wir Menschen sind und auch mal Fehler machen, etwas bereuen oder sogar urteilen dürfen. Dieses ätherische Öl zeigt uns, dass es in Ordnung ist, ganz menschlich zu sein.

Myrrhe ist wie eine liebevolle Grossmutter, die sich alles anhört und wieder Entspannung bringt. Für Menschen, die ständig dabei sind, es allen recht zu machen, ist Myrrhe eine grossartige Unterstützung, um in der eigenen Wahrheit zu bleiben. Myrrhe kann auch dabei helfen, verborgene weibliche Aspekte auszuleben. Mit diesem Öl wirst du daran erinnert, dass du bereits alles in dir selbst hast, was du brauchst. Nutze es als Werkzeug, um Sicherheit und Vertrauen zu entwickeln, und geniesse das Gefühl, geschützt zu sein und gesehen zu werden.

[self-empowerment-academy.ch](http://self-empowerment-academy.ch)

28.11.2023

1er Tag

MOND IM ZWILLING



Clary Sage

Wenn die Sorgen des Alltags einem über den Kopf wachsen, brauchen wir gelegentlich einen Stimmungsaufheller. Muskatellersalbei, Clary Sage, ist ein solches natürliches Mittel, das uns nicht nur in bessere Laune versetzt, sondern auch motivieren, inspirieren und gesund halten kann. Mit seinem milden, warmen und an Kräuter erinnernden Duft wirkt es anregend und entspannend. Es ist daher ideal geeignet, um auch bei den monatlichen Anspannungen als Frau ein normales und ausgewogenes Leben zu führen. Auch für Frauen in den Wechseljahren ist es sehr gut geeignet.

## RÄUCHERN

Das Räuchern mit Salbei ist eine alte spirituelle Praxis, die in verschiedenen Kulturen weltweit verwendet wird. Es dient dazu, negative Energie zu vertreiben, Räume zu reinigen und Schutz zu bieten.

Das Räuchern mit Salbei kann eine kraftvolle Möglichkeit sein, deine Umgebung zu reinigen und zu energetisieren. Es wird oft in Verbindung mit persönlichen Räucherungen oder meditativen Praktiken verwendet, um auch das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Es ist jedoch wichtig, dies mit Respekt und Achtsamkeit zu tun, und es sollte nicht leichtfertig eingesetzt werden.

[self-empowerment-academy.ch](http://self-empowerment-academy.ch)

29.11.2023

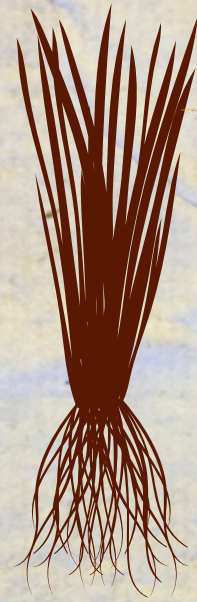
2er Tag

## MOND IM KREBS

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 das Individuum zurück auf die Erde.

Es hilft ihnen bei der Erdung in die physische Welt. Vetiver hilft Menschen auch dabei, sich tief mit dem zu verbinden, was sie denken und fühlen. 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.

30.11.2023

3er Tag

MOND IM KREBS



### YLANG-YLANG

Das Ylang-Ylang-Öl wird aus den Seesternförmigen Blütenteilen des Baumes gewonnen. Es ist bekannt für seinen süßen und zartblumigen, frischen Duft mit einer fruchtigen Nuance.



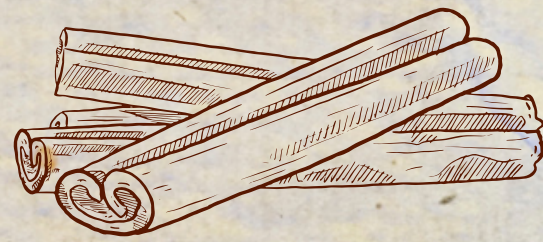
Wenn du das Leben mal wieder leichter nehmen und dich freier fühlen möchtest, kann Ylang-Ylang ein hervorragender Begleiter sein. Dieses Öl hilft dir, nicht alles so bierernst zu nehmen und eine Verbindung zur Herzesebene herzustellen. Ylang-Ylang wirkt beruhigend auf den geschäftigen Geist und ist sehr unterstützend, wenn du dich freudlos, traurig oder gestresst fühlst. Es stellt eine Verbindung zum inneren Kind her, um wieder mehr zu fühlen, statt immer nur zu reagieren. Ylang-Ylang wird auch oft verwendet, um einen erholsamen Schlaf zu fördern.

self-empowerment-academy.ch

1.12.2023

2er Tag

MOND IM KREBS



CINNAMON

Zimtöl kann dich darin unterstützen, dich mehr mit deinem Körper zu verbinden, ihn mehr zu akzeptieren, dich wohl in deinem Tempel zu fühlen und mehr Präsenz zu zeigen. Dieses ätherische Öl bringt die sexuelle Harmonie wieder ins Gleichgewicht, erhöht die Intimität und hilft, Missbrauch oder Traumata im Körper besser zu verarbeiten. Die Angst vor körperlicher Ablehnung wird transformiert und die Sexualität kommt wieder in Balance.

Wenn du ein Thema mit Eifersucht und Kontrolle hast, bietet Zimtöl neue Möglichkeiten, deine Beziehungen auf mehr Ehrlichkeit aufzubauen. Es hilft dir, dich verletzlicher und weicher zu zeigen. Es schafft eine schöne und tiefe Intimität, frei von Masken, Stolz und Heuchelei. Wenn du sehr mit Körperscham zu kämpfen hast, fördert Zimt deine Selbstakzeptanz und führt dich in deine Stärke zurück. Vermeide bei der Anwendung von Zimtöl den Kontakt mit den Augen, den inneren Ohren oder anderen empfindlichen Bereichen, es sei denn, du bist sicher, dass du weißt, was du tust. Zimt erfordert mehr Verdünnung als andere Öle, denn es kann Reizungen verursachen (heisses Öl). Achte auf eine Sensibilisierung deiner Haut. Wenn eine Reizung auftritt, füge kein Wasser hinzu, sondern trage fraktioniertes Kokosnussöl oder andere Trägeröle auf und wische den Bereich vorsichtig ab.



2.12.2023

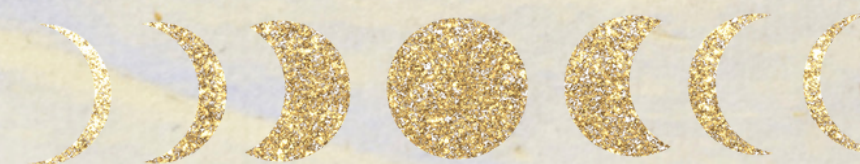
3er Tag

MOND IM LÖWEN



Madagascar Vanille

das Öl der Entfaltung mit seinem reichen, süßen, balsamischen Duft und ihren aphrodisierenden Eigenschaften ruft Sinnlichkeit, Sexualität und Romantik hervor. Die magischen Eigenschaften der Vanille ruft Liebe, Sinnlichkeit, Sexualität und Romantik hervor, fördert das emotionale Wachstum und zieht das Glück an. Tatsächlich war die Vanille in früheren Zeiten als hochwirksames Aphrodisiakum sehr begehrt. Auch heute noch halten viele Heiler sie für ein starkes Aphrodisiakum, das die Nerven entspannt und die Sinne anregt.



[self-empowerment-academy.ch](http://self-empowerment-academy.ch)

3.12.2023

4er Tag

MOND IM LÖWEN



GRAPEFRUIT

Dieses ätherische Öl versetzt uns in die Lage, unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen und weniger äußeren Impulsen zu folgen. Gerade wenn wir Schwierigkeiten haben, unseren Körper anzunehmen und ihn auch dementsprechend behandeln, können wir mit Grapefruit wieder eine liebevolle Beziehung zu ihm kultivieren. Grapefruit kann auch unsere Einstellung zum Essen positiv beeinflussen, sodass wir uns genährt und glücklich fühlen.

Grapefruitöl zeigt dir, wie du dich mit deinen echten Bedürfnissen verbinden und ihnen entsprechend handeln kannst. Du beginnst, mit den Dingen in Kontakt zu kommen, nach denen du dich wirklich sehnst.

Grapefruit ist auch dafür bekannt, dass es den Heißhunger reduziert und alle Tendenzen, den Körper zu betäuben. Es ist auch ein fantastisches Öl auf der Reise der Heilung von körperlicher Scham. Ich liebe Grapefruit morgens beim Duschen. Ich gebe 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf den Duschboden und genieße den herrlichen Duft.

self-empowerment-academy.ch

4.12.2023

5er Tag

MOND IN DER JUNGFRAU

SPANISH SAGE



Spanischer Salbei lädt dich ein, in aller Ruhe deine mentalen Kräfte zu entwickeln. Historisch gesehen wird Salbei symbolisch mit Weisheit, Intelligenz, spirituellen Einsichten und Tugend in Verbindung gebracht.

Wende Spanischen Salbei an, um deine Gedanken und Erinnerungen mit mehr Weisheit abzurufen und zu organisieren. Es kommt oft vor, dass wir unsere schmerzhaften Erfahrungen vorschnell als schlecht interpretieren und uns wünschen, dass sie aus dem Gedächtnis gelöscht werden. Finde heraus, welche Dinge du nicht mehr wissen willst, und verstehe, warum du dich so fühlst wie du dich fühlst. Gibt es Menschen aus der Vergangenheit, einschließlich einer jüngeren Version von dir, denen du vergeben darfst? Der Spanische Salbei lädt dich ein, deine vergangenen Erfahrungen in aller Ruhe aus einer weiseren Perspektive zu betrachten.

5.12.2023

6er Tag

MOND IN DER JUNGFRAU

CYPRESS

Das ätherische Öl der Zypresse ist ein wunderbarer Engel, wenn wir uns festgefahren und ungeduldig fühlen, angespannt sind oder an der Kontrolle festhalten und unsere Emotionen unterdrücken. Es erhöht die emotionale und mentale Flexibilität oder Anpassungsfähigkeit, was in unserer schnelllebigen Zeit, in der sich alles immer so rasant verändert, auch sehr wichtig ist.



Wenn deine kreative Kraft gerade stagniert, rieche am Cypress Öl, denn das hilft dir, wieder spannende Gedanken zu produzieren und aus der Blockade herauszukommen.

Cypress unterstützt uns dabei, die Vergangenheit sein zu lassen und nach vorn zu schauen. Es hilft uns, unsere Sorgen beiseite zulegen und das Leben nicht zu bekämpfen, sondern uns von Herzen mit tiefem Vertrauen auf das Leben einzulassen. Cypress ist wunderbar für Menschen, die sehr ängstlich sind. Es ermutigt dazu, den Sorgen und Ängsten weniger Macht zu geben. Es hat auch die Fähigkeit, andere Öle in ihrer Wirkung zu verstärken.

self-empowerment-academy.ch

6.12.2023

7er Tag

MOND IN DER JUNGFRAU



SPIKENARD

Spikenard trägt uns in die Dankbarkeit, wenn wir immer nur auf das starren, was uns fehlt und wir gar nicht mehr erkennen können, welchen inneren und äusseren Reichtum wir eigentlich schon besitzen. Wir spüren die Qualität der Wertschätzung, vor allem für die Menschen um uns herum, die uns sehr wichtig sind.

Ausserdem schenkt es uns geistigen Schutz und wirkt wie ein Schild gegen geistige oder energetische Angriffe. Ich bringe gern einen Tropfen Narde auf meinen

Scheitel, wenn ich das Gefühl habe, mich schützen zu müssen, und dazu je einen Tropfen Teebaumöl unter die Fußsohlen. So kann mir nichts mehr etwas anhaben. Spikenard eignet sich allgemein auch sehr gut für hochsensible Menschen. Es schafft mehr Raum und fördert den Frieden durch Hingabe und Akzeptanz. Du kannst erkennen, dass du die Macht hast, mit Klarheit auf alle Dinge in deinem Leben zu reagieren und das alles, was dir geschieht, eine Bedeutung hat, nämlich dich wachsen zu lassen.

7.12.2023

8er Tag

MOND IN DER WAAGE

MARJORAM



Sehnst du dich nach nährenden Beziehungen, auf die du aus ganzem Herzen vertrauen kannst? Wenn wir verletzt wurden, dann ist es häufig so, dass wir niemanden mehr so richtig an uns heranlassen. Wir geben uns distanziert und kühl und lassen keine Intimität mehr zu. Majoran schenkt uns dann das Gefühl, dass wir sicher sind, und eine tiefe Verankerung sowie Vertrauen werden wieder möglich.

Majoran hilft uns dabei, all unsere Facetten ganz ehrlich anderen zu zeigen und ihnen auf einer tiefen Ebene des Herzens zu begegnen. Verurteilungen, Härte und Ängste werden durch Sanftheit ersetzt. Das ätherische Öl ist auch sehr gut, wenn du ein Problem damit hast, verbindlich zu sein oder dich längerfristig auf etwas einzulassen. Das muss gar nichts Zwischenmenschliches sein, sondern kann auch ein Projekt oder Ziel betreffen. Majoran unterstützt dich, ähnlich wie Blue Tansy, am Ball zu bleiben.

8.12.2023

9er Tag

MOND IN DER WAAGE

GUAIACWOOD

Der Duft verändert sich je nachdem, was wir gerade brauchen. Das spiegelt die intuitive Natur dieses ätherischen Öls wider und zeigt, wie es sich der Person anpasst, die es gerade braucht.

Es ist besonders hilfreich, wenn wir uns vom Leben überwältigt oder verwirrt fühlen oder das Gefühl haben, einen Teil von uns selbst verloren zu haben. Dann lädt es ein, sich dem eigenen spirituellen Weg stärker zu widmen.



Dieses wunderbare ätherische Öl lehrt, dass wahrer Frieden erst dann entsteht, wenn wir uns anschauen, wovor wir davonlaufen. Guaiacwood beleuchtet die Abwehrmechanismen, die im Laufe der Zeit aufgebaut wurden und die Art und Weise, wie wir uns von unserer höchsten Wahrheit trennen. Die Botschaft lautet: Um ein authentisches und ehrliches Leben zu führen, müssen wir alle Aspekte annehmen, auch die, die gefürchtet werden. Dieses Öl versichert, dass wir stärker, fähiger und widerstandsfähiger sind, als wir es je für möglich gehalten hätten. Ein sehr kraftvolles Öl, das von innen wieder aufrichtet

Guaiacwood stellt eine Verbindung zu den innersten Gedanken und Gefühlen her und deckt verborgene geistige und emotionale Blockaden auf. Es erleichtert die spezifische Wiederherstellung, die wir brauchen, indem es nur die Themen an die Oberfläche bringt, die das Herz bereit ist, loszulassen.

Neben seinem Ruf als Parfümgrundlage ist Guaiacwood auch für seine therapeutischen Eigenschaften bekannt.

Seine beruhigende und erdende Wirkung macht es ideal für die Meditation. Es stärkt enorm das 1. Chakra, das für unsere Sicherheit und Stabilität steht.

Guaiacwood ist hervorragend geeignet, um den Energiefluss zu stabilisieren, auch alle anderen Chakren, die aus dem Gleichgewicht geraten sind, wieder ins Gleichgewicht zu bringen und neue Wege in unserem Leben zu erhellen.





9.12.2023

1er Tag

MOND IM SKORPION

VALERIAN (Baldrian)



Emotional und energetisch fördert Valerian das emotionale Gleichgewicht, reinigt den Geist und steigert die Konzentration. Valerian wird besonders als Meditationshilfe geschätzt, da es eine tiefe geistige Ruhe vermitteln kann. Die energetische Komponente von Valerian wirkt sehr schützend und tiefenentspannend. Es beruhigt die Energien im Haus, vor allem wenn dort viel Chaos herrscht.

Viele Menschen empfinden den Duft von Baldrianöl als erdend und beruhigend, was dabei helfen kann, eine tiefere Verbindung zur Natur und zur eigenen spirituellen Seite herzustellen. Valerian kann beruhigend auf das Nervensystem wirken und dazu beitragen, Stress und Angst abzubauen, was zu einer insgesamt verbesserten emotionalen Wohlbefinden führen kann.



10.12.2023

2er Tag

MOND IM SKORPOIN



Leuchtend gelb wächst der Blaue Rainfarn auf den spätsommerlichen Feldern im Norden Marokkos.

Leuchtend gelb – das ist kein Tippfehler, sondern eines der vielen Wunderwerke der Natur: Erst die Dampf-Destillation sorgt dafür, dass aus den sonnengelben Blüten die leuchtend blaue Farbe des Meeres hervor kommt, für die die Pflanze auch weit über das Land hinaus so bekannt ist.

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.

self-empowerment-academy.ch

11.12.2023

3er Tag

MOND IM SCHÜTZEN



CLOVE

Die Blütenknospen der Gewürznelke haben ihren Namen von dem lateinischen Begriff „clavus“, was „Nagel“ bedeutet - eine Anspielung auf ihre charakteristische Form. Der Gewürznelkenbaum stammt ursprünglich von den Molukken, in deren Tradition bei der Geburt eines Kindes einen Nelkenbaum gepflanzt wurde, um den Lebensverlauf des Kindes mit dem Lebenszyklus des Baumes zu verbinden.

In China wurden schon vor 4.000 Jahren getrocknete Nel-kenknospen als „Atemerfrischer“ gekaut und in Lebensmitteln sowie als Medizin verwendet. In Indien spielen sie bis heute eine wichtige Rolle in der ayurvedischen Medizin. Hier in Europa werden sie nicht nur als Gewürz verwendet, sondern auch als Konservierungsmittel und Garnierung - und nicht zuletzt in der Aromatherapie.

Gewürznelken sind wahre Kraftpakete. In der traditionellen indischen und chinesischen Medizin werden sie als wärmendes und stimulierendes Mittel und für antimikrobielle Anwendungen eingesetzt, während sie in der westlichen Kräuterkunde zur Behandlung von viralen und bakteriellen Infektionen verwendet werden.

self-empowerment-academy.ch

Nelkenöl wird seit Langem als topisches Analgetikum in der Zahnmedizin verwendet sowie zur Linderung von Muskelschmerzen eingesetzt. Ausserdem soll es bei Verdauungsstörungen helfen, das Atmungssystem unterstützen und einen positiven Einfluss bei der Heilung von Prellungen und Schnitt- und Schürfwunden haben. Nelke ist wie Grüne Minze, auch ein hervorragendes Öl, um dein Selbstbewusstsein zu stärken und dich aus deiner Opferhaltung herauszuholen. Es bestärkt dich in deiner Selbstermächtigung, fördert deinen Mut und deine Reaktionsfähigkeit. Mit Nelke kannst du deine eigenen Bedürfnisse mehr anerkennen und kommunizieren und auch mal kräftig Nein sagen. Wie wir wissen, ist NEIN ein ganzer Satz.



12.12.2023

4er Tag

MOND IM SCHÜTZEN



BIRCH

Birke wird gern in spirituellen Zeremonien verwendet, wenn es darum geht, Negativität, Dunkelheit und Schwere zu vertreiben. Das ätherische Öl steht für einen Neuanfang. Wenn du also dabei bist, etwas ganz Neues in deinem Leben zu kreieren oder einzuladen, kannst du mit Birke Ballast und Altes abwerfen. Birkenöl bringt dich wieder mehr ins Wundern und Staunen, wie es nur Kinder können.

Wie oft sind wir festgefahren in unseren Gedankenmustern und Konditionierungen und bewegen uns keinen Schritt nach vorn. Birke hilft dabei, wieder in die Weite zu blicken und Limitierungen aufzuheben. Wenn du im Allgemeinen ein sehr angstvoller Mensch bist, kann dir Birke die nötige Erdung schenken, damit du dich in deinem Lebensrahmen sicher fühlst und wieder öffnen kannst.



# DIE NATUR

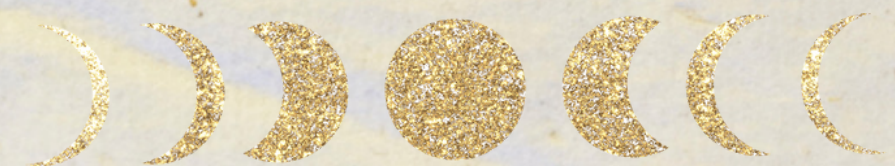
In der Natur ruht eine uralte und mächtige Magie, die tief in den Wurzeln unserer Welt verankert ist. Sie ist der Atem der Erde, das Flüstern der Bäume und das Murmeln der Gewässer.

In den Wäldern, wo die Bäume die Hüter der Zeit sind und die Vögel die Geschichten der Welt singen, liegt die Essenz der Naturmagie. Sie spricht in sanften Brisen und tosenden Stürmen, in jedem Blatt und jedem Stein, und in jedem lebendigen Wesen, das diese Erde bewohnt.

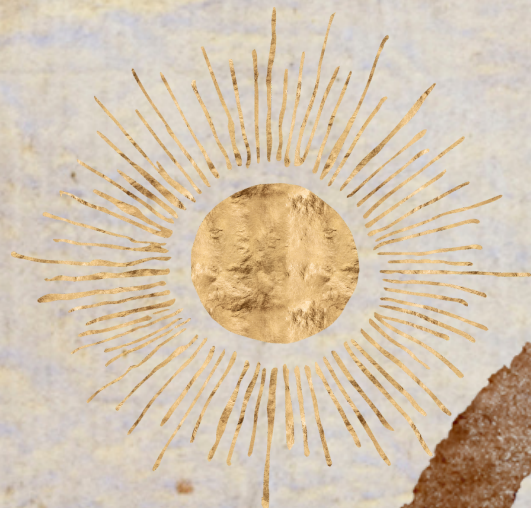
Die Gewässer tragen die Erinnerungen der Jahrhunderte in ihren Wellen. Sie sind ein Spiegel der Zeiten, in denen die Welt noch jung und wild war. Wenn wir dem Rauschen der Flüsse lauschen, können wir die Weisheit der Jahrtausende ergründen und die Geheimnisse der Natur entschlüsseln.

Die Blumen tragen die Farben des Lebens und der Schönheit. Sie blühen in unendlicher Vielfalt und erinnern uns daran, dass in der Vielfalt die wahre Kraft liegt. Ihre Blütenblätter sind wie Zaubersprüche, die die Sinne betören und das Herz erfreuen.

Die Sonne, der Stern unseres Lebens, spendet Licht und Wärme. Sie ist der Quell der Energie und Lebensfreude, die uns am Morgen erwachen lässt. Ihre Strahlen erinnern uns daran, dass wir selbst Teil dieses kosmischen Wunders sind. Die Natur und ihre Kräfte sind eine endlose Quelle der Inspiration und des Staunens.

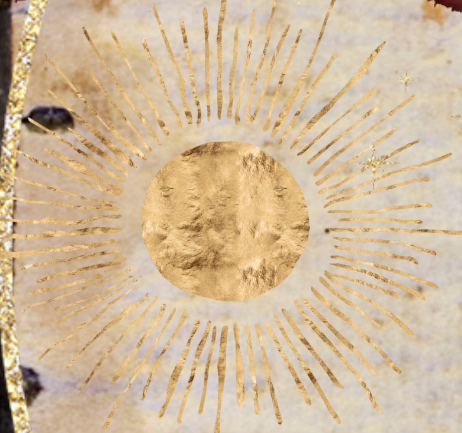


Wenn wir uns mit ihr verbinden und ihre Weisheit ehren,  
können wir ihre Magie in unser Leben lassen und in  
Harmonie mit der Welt um uns leben. Die Natur ist unser  
größter Lehrer und unser treuester Begleiter auf der Reise  
des Lebens.



DANKE FÜR DEINE ZEIT MEINE WORTE ZU LESEN  
LIZA

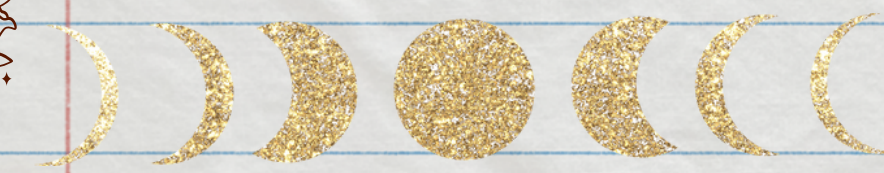
Fragment of a handwritten manuscript page with dense Latin text, partially obscured by a dark, torn paper overlay.



Fragment of a handwritten manuscript page with Latin text, including the words "Petrus" and "Dixerunt", partially obscured by a dark, torn paper overlay.



# OILISTIKI.CH



self-empowerment-academy.ch