

NEW MOON JOURNAL

13.12.2023



SELF-EMPOWERMENT-ACADEMY.CH

LIZATSINGARIS.CH





In diesem NEW MOON JOURNAL
 DEZEMBER/ JANUAR
 DER JAHRESWECHSEL



...
 cover and
 please you
 ...
 send on the
 try to get to
 during the
 ...
 How hard a lock of
 ...
 ed a wooden
 ...

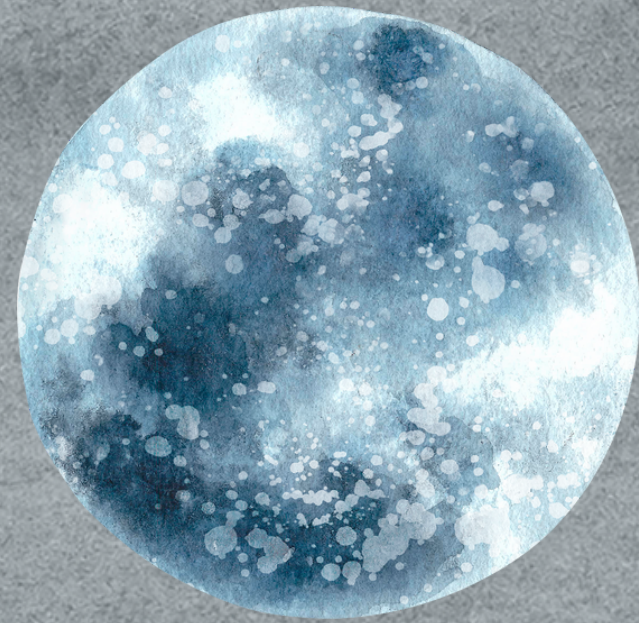


DEZEMBER &
JANUAR

*I have had a
lot of plants in
to get them some
during the month.
I have had a
lot of grip - Swallow
wooden Nutmeg in C
list -*



DEZEMBER EIN MONAT FÜR
DEN ABSCHLUSS
UND GLEICHZEITIG IST ER
NUMEROLOGISCH EIN 1ER
MONAT
DER NEUANFANG



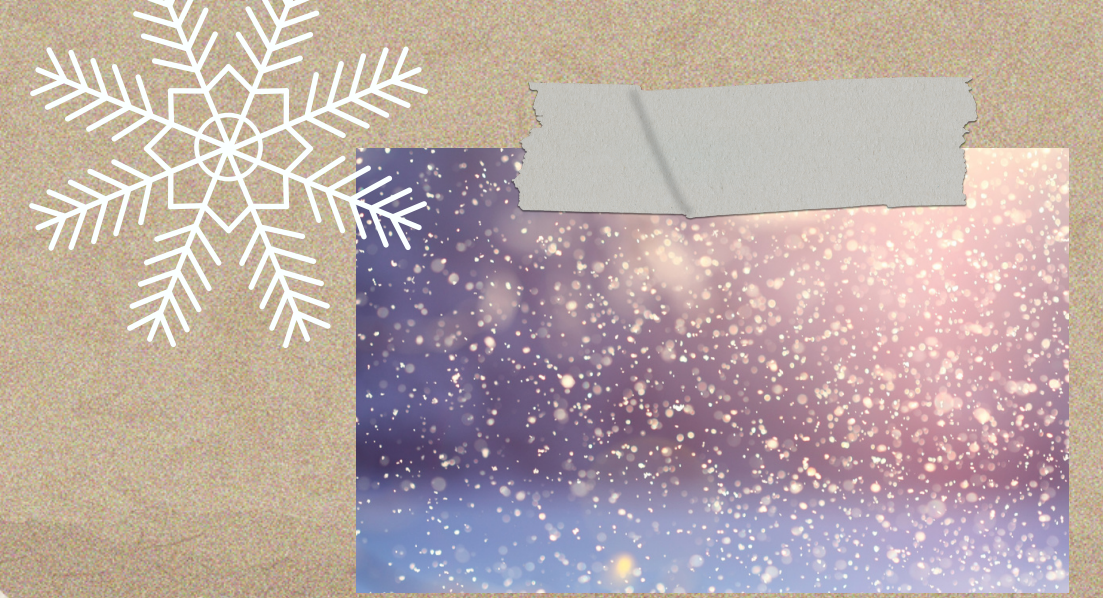
LIZATSINGARIS.CH



In der tiefen Stille des Dezembers, wo die Welt in einem sanften Schlummer liegt, schwingt ein Zauber, der die Seele berührt. Dieser letzte Monat des Jahres ist wie ein altes, weises Buch, das seine letzte Seite aufschlägt und gleichzeitig das erste Kapitel eines neuen eröffnet. Dezember, ein Meister des Zwilichts, flüstert uns Geschichten von Abschied und Neubeginn.

In seinen kalten Nächten, unter dem funkelnden Sternenhimmel, schliessen wir die Augen und lauschen dem Echo der vergangenen Tage. Jedes Lachen, jede Träne, die wir im Laufe des Jahres vergossen haben, wird zu einer kostbaren Erinnerung, die wir sanft in unserem Herzen bewahren. Gleichzeitig weht ein frischer Wind, der die Versprechen eines neuen Morgens trägt.

LIZATSINGARIS.CH




Dieser Monat, getränkt in das Licht der niedrigen Sonne und den Duft von Frost, erinnert uns daran, dass in jedem Ende ein verborgener Anfang ruht. In dieser Zeit der Reflexion und des stillen Feierns erkennen wir, dass das Leben ein ewiges Rad ist, das sich dreht und uns immer wieder zu neuen Ufern trägt. Dezember, mit seiner tiefen, ruhigen Magie, ist ein Spiegelbild unserer eigenen Reise. In ihm finden wir die Kraft, das Alte loszulassen und mutig in das Unbekannte zu treten. Er lehrt uns, dass jeder Abschluss ein Tor zu neuen Wegen ist und dass jeder Schritt, den wir machen, Teil eines grösseren, wunderschönen Tanzes ist. So stehen wir im Dezember, am Kreuzweg von Zeit und Ewigkeit, und blicken mit einem Lächeln des Wissens in die Zukunft, bereit für den Zauber, der kommen wird.



der Jahreswechsel


VON 2023 ZU 2024







Wenn die letzte Seite des Jahres 2023 sich sanft umblättert, steht der Jahreswechsel vor uns wie eine geheimnisvolle Pforte, umhüllt vom Glanz der Möglichkeiten. In dieser magischen Stunde, in der die Zeit zu schweben scheint, berühren wir den zarten Übergang von 2023 zu 2024, einem Jahr, das noch ungeschrieben in den Sternen funkelt.

Die Luft ist erfüllt von dem süßen Versprechen des Neubeginns, während wir Abschied nehmen von einem Jahr, das uns geformt, gelehrt und auf unerwartete Wege geführt hat. 2023, wie ein vertrauter Freund, lässt uns los mit einem letzten, warmen Hauch, der unsere Erinnerungen sanft in die Vergangenheit weht.





Doch während die letzten Sekunden des alten Jahres dahinschmelzen, erwacht in uns eine leise Vorfreude auf das, was 2024 bringen wird. Mit jedem Glockenschlag um Mitternacht entzündet sich ein neues Licht am Himmel der Zukunft, ein Licht, das uns durch die kommenden Tage leiten wird. Es ist ein Moment, in dem alle Hoffnungen, Träume und Wünsche, die wir in unseren Herzen tragen, zum Leben erwachen und in das unbeschriebene Buch des neuen Jahres fließen.

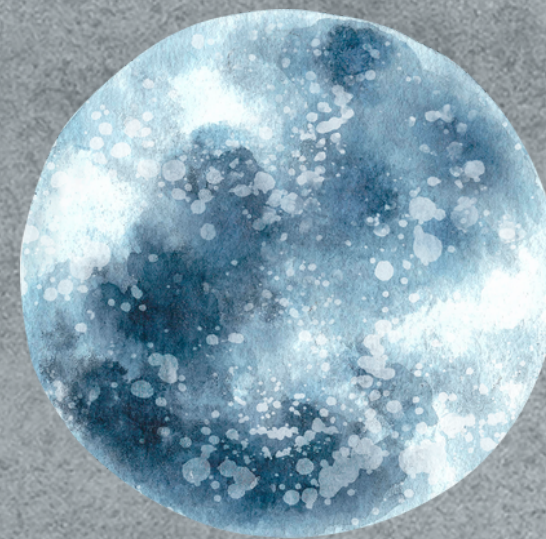


Unter dem prächtigen Feuerwerk, das den Himmel erleuchtet, stehen wir an der Schwelle zu 2024, bereit, die ersten Schritte in ein unbekanntes Land zu setzen. Mit offenen Herzen und wachen Augen schreiten wir voran, getragen von der Magie dieses einmaligen Moments, in dem Altes endet und Neues beginnt. So begrüßen wir das Jahr 2024, ein Jahr voller Geheimnisse und Wunder, das darauf wartet, von uns entdeckt und erlebt zu werden.

LIZATSINGARIS.CH

LASS LOS VON DEINEN ERWARTUNGEN

NEUJAHR'S VORSÄTZE KÖNNEN EIN HINDERNISS SEIN
WARUM ICH MIR KEINE VORNEHME




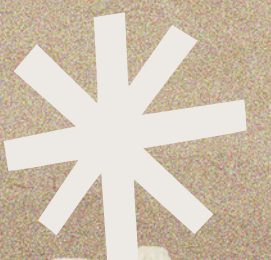
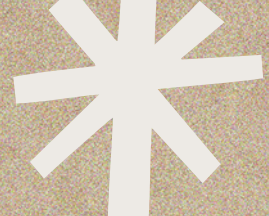
LIZATSINGARIS.CH




Manchmal fühlen sich Neujahrsvorsätze wie eine Verpflichtung an, die schwer zu erfüllen ist. Wir setzen uns ehrgeizige Ziele und erhoffen uns grosse Veränderungen in unserem Leben. Doch inmitten all dieser Erwartungen vergessen wir oft die Magie und den Zauber der unbekanntenen Möglichkeiten, die das kommende Jahr für uns bereithält.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Leben oft unvorhersehbar ist, und viele der aufregendsten Momente und Chancen können sich völlig unerwartet ergeben. Wenn wir uns zu sehr auf unsere Neujahrsvorsätze versteifen, könnten wir die Flexibilität verlieren, die wir brauchen, um diese unerwarteten Geschenke des Lebens anzunehmen.



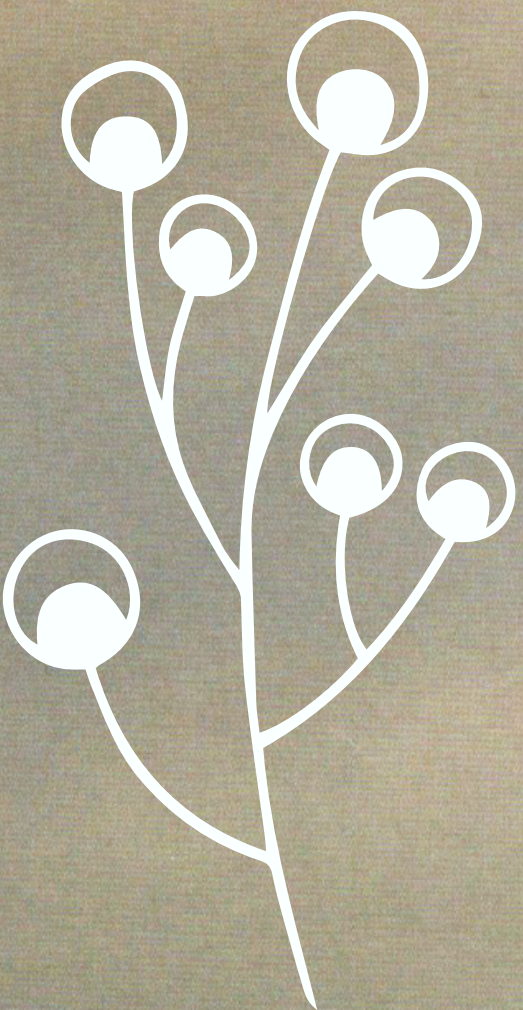


Darüber hinaus können zu strenge Neujahrsvorsätze auch zu Stress und Selbstkritik führen, wenn wir sie nicht erfüllen. Statt uns auf das Erreichen eines bestimmten Ziels zu fixieren, sollten wir uns vielleicht darauf konzentrieren, wie wir uns während des Prozesses fühlen und wie wir uns persönlich weiterentwickeln können.



Die wahre Magie des neuen Jahres liegt oft in den kleinen Dingen, in den Begegnungen, die wir haben, den Erfahrungen, die wir sammeln, und den Überraschungen, die auf uns warten. Es ist in den Momenten des Lachens, der Freude und des Wachstums, die das Leben für uns bereithält, ohne dass wir es geplant haben.

Lassen wir also Raum für die Magie und die unerwarteten Wunder des Lebens, während wir uns auf das neue Jahr vorbereiten. Anstatt uns zu sehr auf unsere Vorsätze zu versteifen, können wir uns darauf konzentrieren, offen für die Möglichkeiten zu sein, die uns auf unserem Weg begegnen werden. Und vielleicht werden wir feststellen, dass die grössten Veränderungen oft dort geschehen, wo wir sie am wenigsten erwarten.





... you.
Have the plants in the month.
... to them some
... the month.

Innere Verbundenheit
sich mit sich verbinden



LIZATSINGARIS.CH



Innere Verbundenheit ist ein kostbares Geschenk, das wir uns selbst machen können. Es ist der Akt, sich mit den tiefsten Schichten unseres Selbst zu verbinden, unsere inneren Gedanken, Emotionen und Empfindungen zu erkunden und in Einklang mit unserer inneren Weisheit zu kommen.

Es geht darum, innezuhalten und die Stille in uns zu suchen, um unsere innere Stimme zu hören. In einer Welt, die oft von äusseren Einflüssen und Ablenkungen geprägt ist, ist es entscheidend, regelmässig Zeit für diese innere Einkehr zu finden.

LIZATSINGARIS.CH

Sich mit sich selbst zu verbinden bedeutet auch, sich selbst bedingungslos anzunehmen und zu lieben, mit all unseren Stärken und Schwächen. Es geht darum, uns selbst zu vergeben und uns selbst Mitgefühl zu schenken, so wie wir es für einen geliebten Freund tun würden. innere Verbundenheit kann uns auf vielfältige Weise bereichern. Sie kann uns dabei helfen, besser mit Stress umzugehen, unsere Entscheidungsfindung zu verbessern und unsere Beziehungen zu anderen zu vertiefen. Sie kann uns auch dabei unterstützen, unsere Lebensziele klarer zu sehen und in Richtung unserer Träume zu gehen.

Es ist ein Weg, auf dem wir uns selbst besser verstehen und uns selbst treu bleiben können. Innere Verbundenheit bedeutet, in Harmonie mit unserem inneren Kompass zu leben und die Gewissheit zu haben, dass wir uns selbst vertrauen können.

Um diese innere Verbundenheit zu kultivieren, können wir verschiedene Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit, Tagebuchschreiben oder Yoga in unseren Alltag integrieren. Es erfordert Geduld und Übung, aber die Belohnungen sind es wert. Wenn wir uns mit uns selbst verbinden, öffnen sich Türen zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und zu einer erfüllteren und authentischeren Existenz.

REFLEKTIEREN



LIZATSINGARIS.CH



Das Reflektieren über das vergangene Jahr ist eine wertvolle Übung, die uns dabei hilft, zu wachsen, zu lernen und unser Leben bewusster zu gestalten. Es ermöglicht uns, einen Schritt zurückzutreten und alles, was in den vergangenen Monaten geschehen ist, in einem neuen Licht zu betrachten.

Wenn wir uns selbst reflektieren, können wir unsere Erfolge feiern und stolz auf die Fortschritte sein, die wir gemacht haben. Es ist eine Gelegenheit, unsere Erfolge und Errungenschaften anzuerkennen und uns für unsere Bemühungen zu loben. Es kann uns auch dabei helfen, unser Selbstvertrauen zu stärken und das Gefühl zu entwickeln, dass wir in der Lage sind, unsere Ziele zu erreichen.



Gleichzeitig ermöglicht uns die Selbstreflexion auch, aus unseren Herausforderungen und Fehlern zu lernen. Indem wir uns ehrlich mit den schwierigen Momenten auseinandersetzen, können wir besser verstehen, was schief gelaufen ist und wie wir in Zukunft anders handeln können. Dieser Prozess der Selbstverbesserung ist ein wichtiger Teil des persönlichen Wachstums.

Es ist auch eine Zeit, um Dankbarkeit zu empfinden. Wir können dankbar sein für die Menschen, die uns unterstützt haben, für die positiven Erfahrungen, die wir gemacht haben, und für die Lektionen, die wir aus den Herausforderungen gezogen haben. Dankbarkeit kann uns ein Gefühl der Fülle und Zufriedenheit geben.



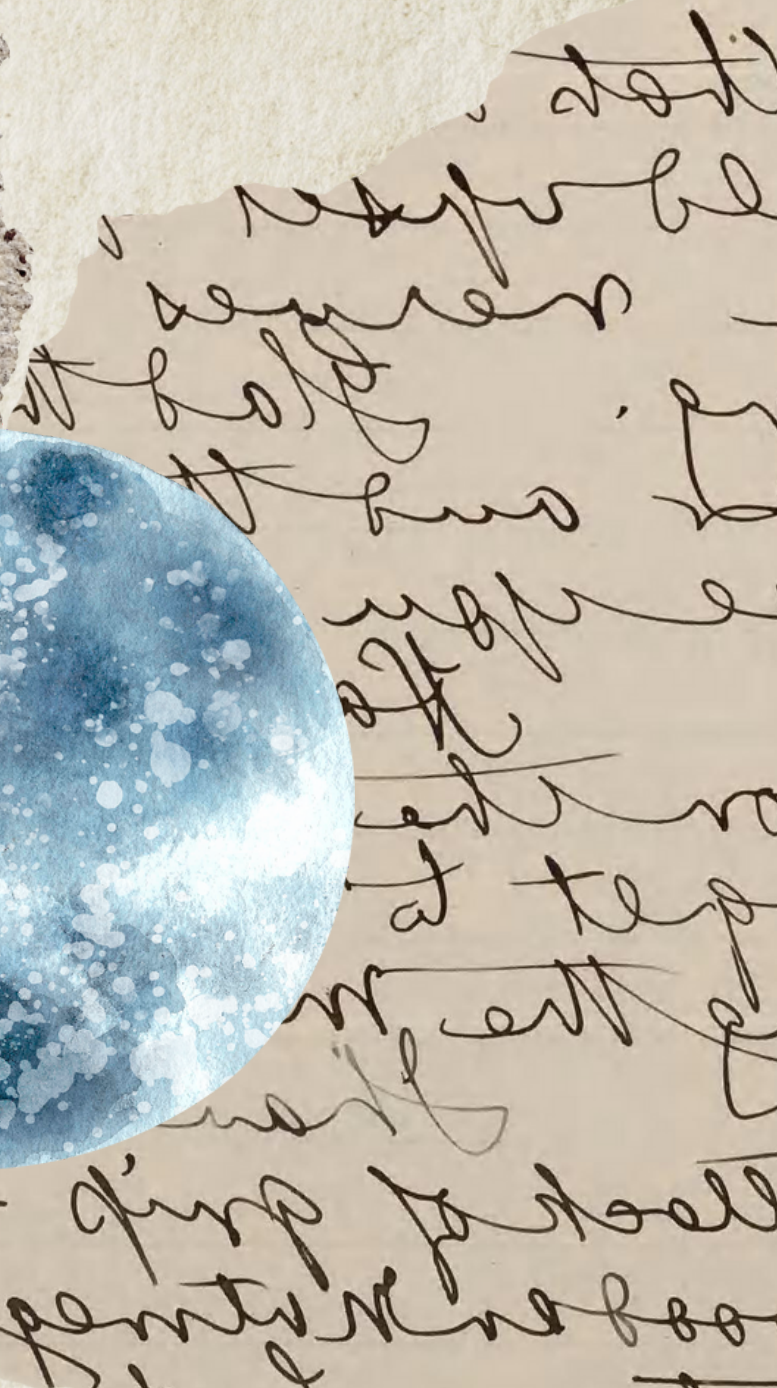


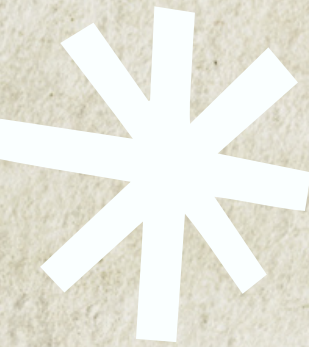
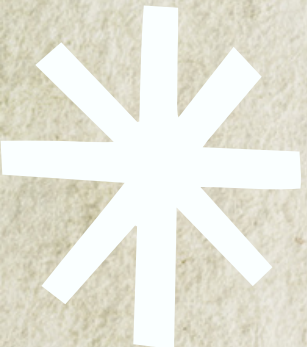
Die Selbstreflexion ermöglicht es uns auch, unsere Ziele und Wünsche für die Zukunft zu klären. Wir können uns fragen, was wir im kommenden Jahr erreichen möchten und wie wir unsere Träume in die Realität umsetzen können. Dies kann uns eine klare Richtung geben und uns motivieren, unsere Ziele zu verfolgen.

Insgesamt ist die Selbstreflexion eine Gelegenheit, in die Tiefe unserer eigenen Gedanken und Gefühle einzutauchen und ein besseres Verständnis von uns selbst und unserer Lebensreise zu gewinnen. Es ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem erfüllten und bewussten Leben.



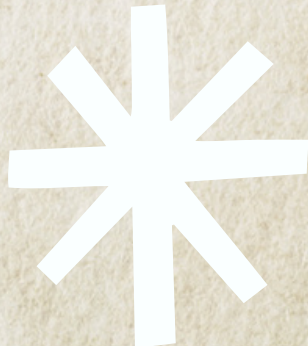

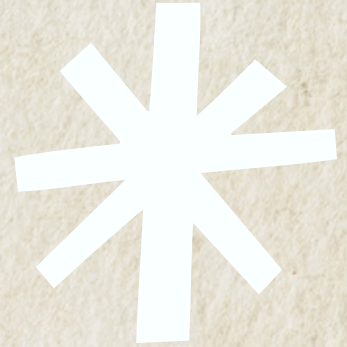
DER ZAUBER IM LEBEN
WARUM DIESE MAGIE
FÜR MICH WICHTIG IST





Die Natur ist oft eine Quelle für Magie und Zauber. Das Beobachten eines atemberaubenden Sonnenuntergangs, das Rauschen des Meeres oder das Zwitschern der Vögel kann eine tiefe Verbindung zur Natur und zum Universum herstellen.

Die Fähigkeit, sich über die kleinen Wunder des Lebens zu wundern, hält unsere Neugier am Leben. Das Staunen über die Schönheit der Welt kann uns bescheiden und demütig machen. Magische Momente schaffen Erinnerungen, die ein Leben lang halten. Sie sind oft die Geschichten, die wir gerne erzählen und die uns in schweren Zeiten Trost spenden.



Die Magie und der Zauber im Leben sind wie die Glanzlichter auf einem dunklen Hintergrund. Sie fügen Farbe, Freude und Bedeutung zu unserem Alltag hinzu und erinnern uns daran, dass das Leben mehr ist als nur die Routine und die Pflichten des Alltags.

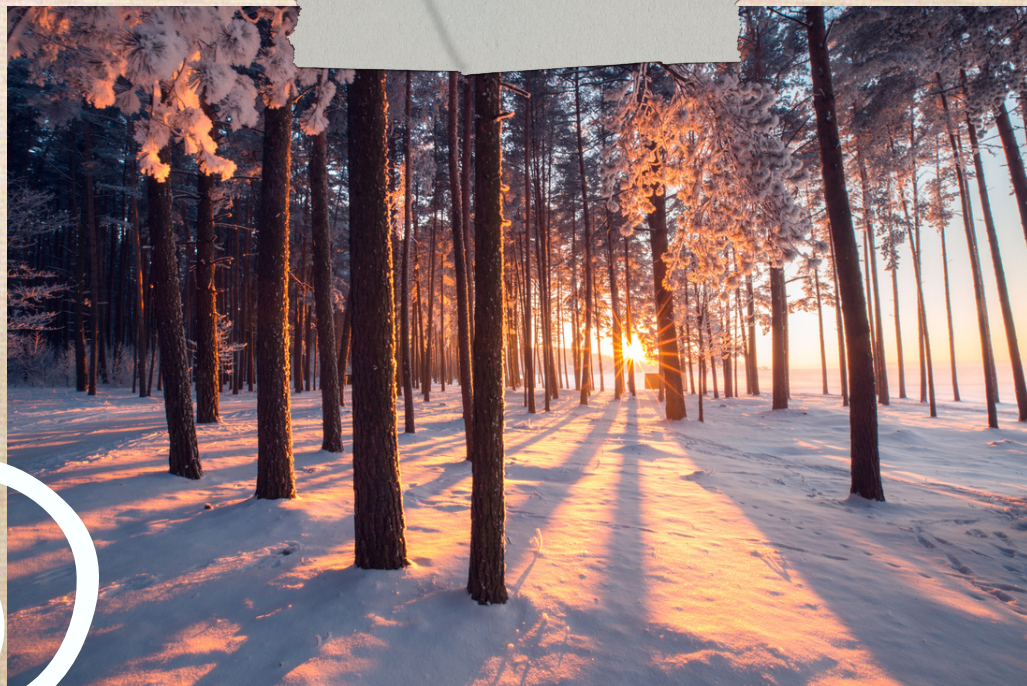
Die Magie und der Zauber des Lebens können uns inspirieren und unsere Kreativität beflügeln. Sie eröffnen neue Perspektiven und ermutigen uns, die Welt mit offenen Augen zu sehen. Magische Momente und zauberhafte Erfahrungen bringen uns Freude und Glück. Sie erzeugen ein warmes, begeistertes Gefühl in unserem Herzen und zaubern oft ein Lächeln auf unser Gesicht.



Magie und Zauber bringen Hoffnung und Optimismus in unser Leben. Sie erinnern uns daran, dass es immer Möglichkeiten gibt, dass sich Dinge zum Besseren wenden können. Magische Momente zwingen uns, im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Sie helfen uns, die Sorgen der Vergangenheit und die Ängste der Zukunft loszulassen. Das Teilen von magischen Momenten mit anderen Menschen stärkt unsere Beziehungen und schafft eine gemeinsame Erinnerung. Magie und Zauber bieten einen Ausgleich zu den alltäglichen Herausforderungen und Stressfaktoren. Sie sind wie kleine Oasen der Entspannung und des Friedens.

LIZATSINGARIS.CH

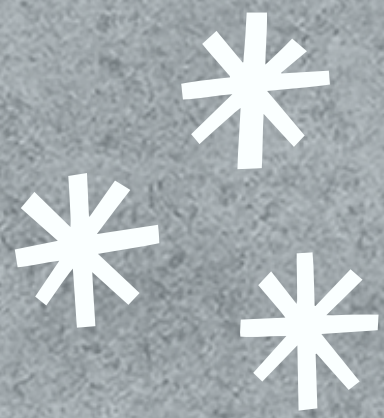




In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, ist es wichtig, den Blick für die Magie und den Zauber des Lebens nicht zu verlieren. Sie sind wie Sterne am nächtlichen Himmel, die uns leuchten und den Weg erhellen, wenn es dunkel wird.

Alles ist möglich.

LIZATSINGARIS.CH



Ätherische Öle sind verschieden anwendbar.

In den letzten NEW MOON JOURNALS habe ich eine Numerologische Öl Agenda geteilt.

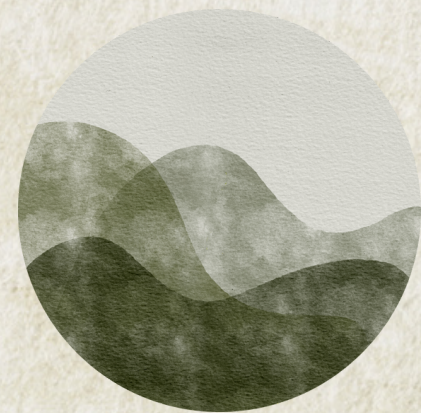
In diesem NEW MOON JOURNAL habe ich über die 5 Elemente geschrieben. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Das ist so wunderbar mir den ätherischen Ölen zu arbeiten, die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Verwende die Öle so wie du es am besten findest und sei offen für neues.



DIE 5 ELEMENTE

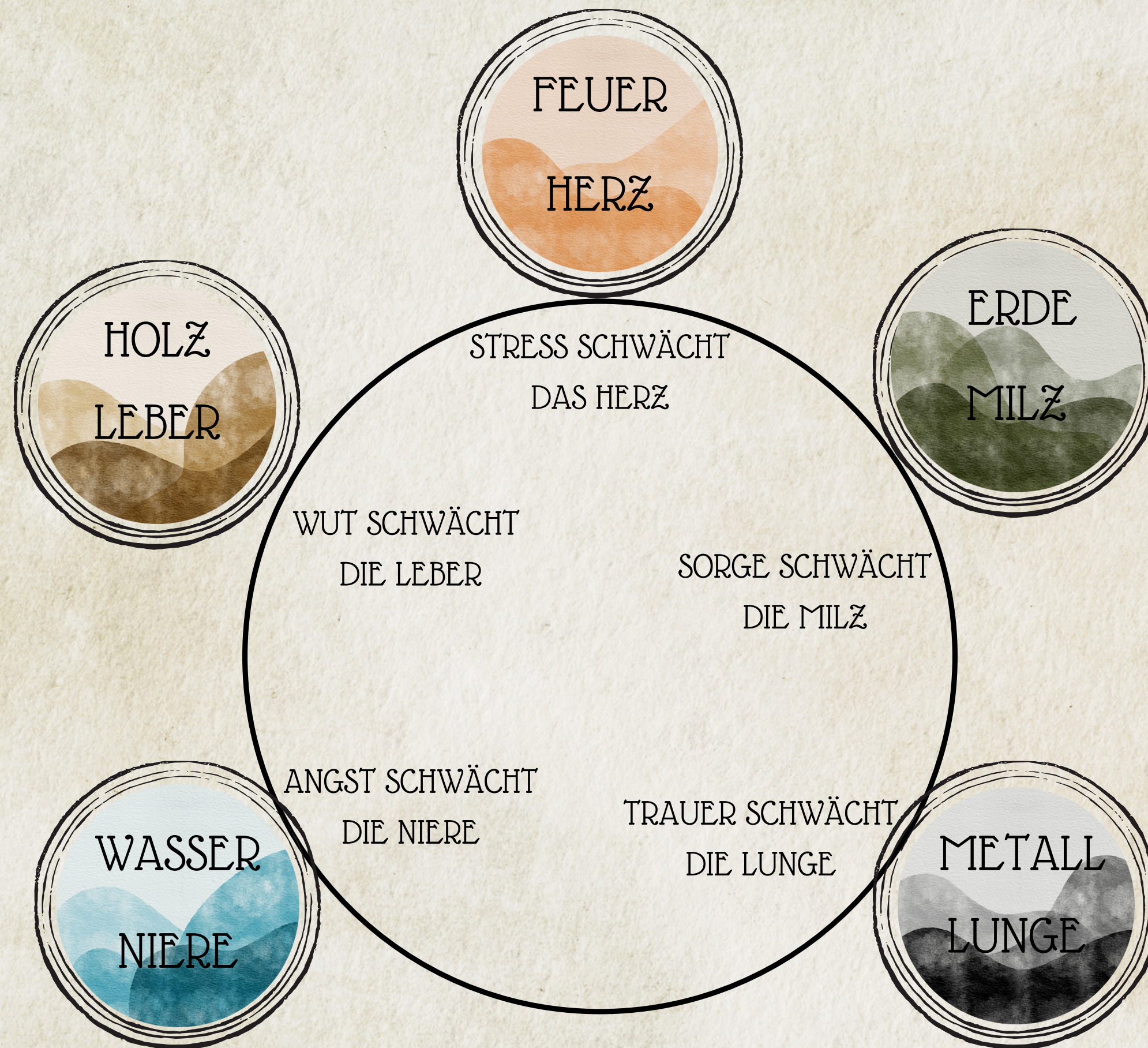
Die Lehre der fünf Elemente, auch als das "Wu Xing" oder "Fünf Wandlungsphasen" bekannt, ist ein Konzept aus der chinesischen Philosophie und traditionellen Medizin. Diese fünf Elemente - Wasser, Feuer, Erde, Holz und Metall - repräsentieren verschiedene energetische Qualitäten und sind in der Natur und im menschlichen Leben allgegenwärtig.



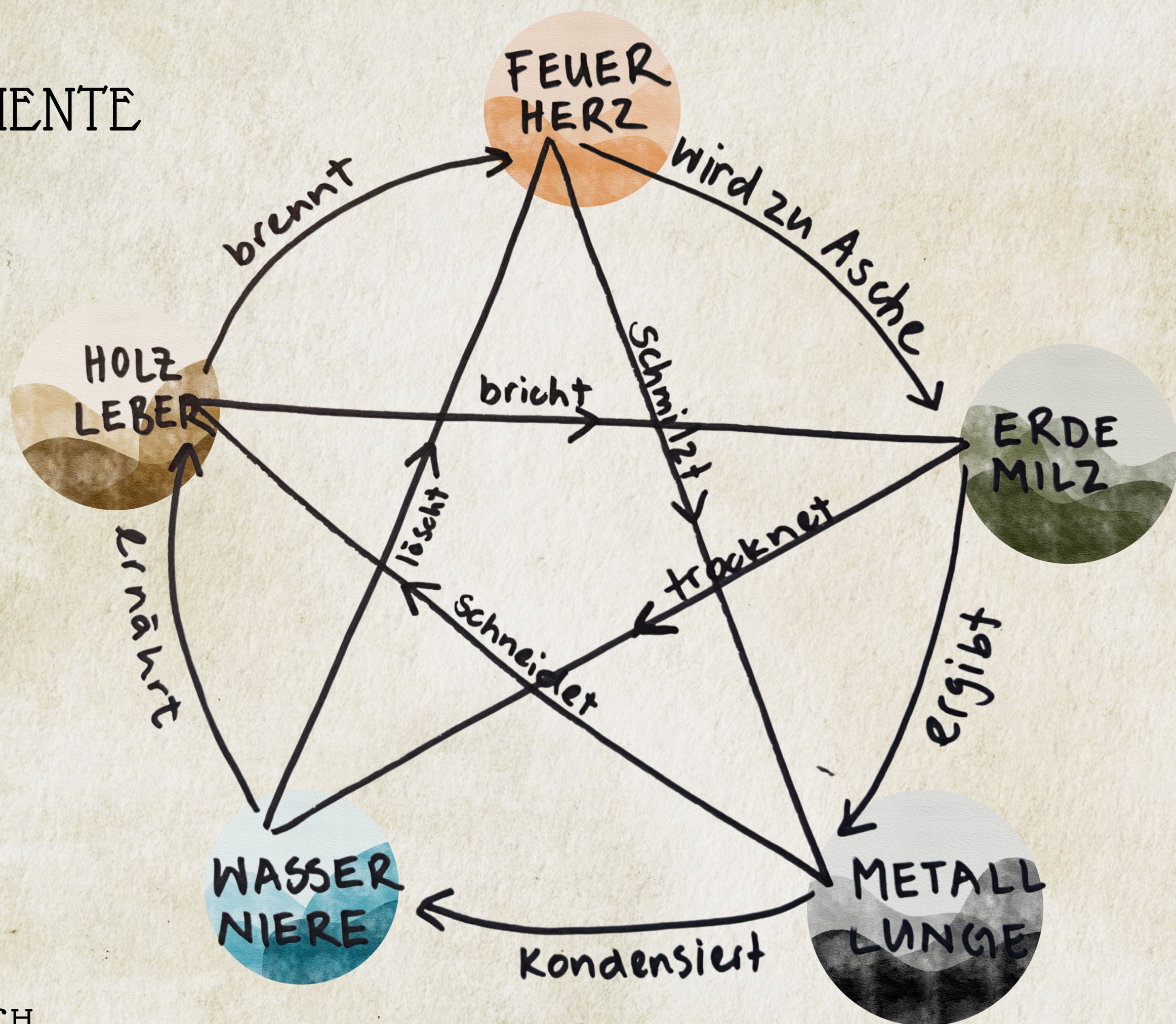
LIZATSINGARIS.CH



DIE 5 ELEMENTE



DIE 5 ELEMENTE



HOLZ

Holz (Mu): Holz repräsentiert Wachstum, Kreativität und Expansion. Es steht für den Frühling und die Entfaltung des Lebens. Holz ist flexibel, aber auch stark. Es symbolisiert den Antrieb, die Ziele zu verfolgen und sich auszudehnen.



Die Bedeutung des Holzelements für unsere Leber und Gallenblase

In der traditionellen chinesischen Medizin symbolisiert das Holzelement die Leber und die Gallenblase. Die Leber hat eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Zukunftsvision und wird auch als der grosse Architekt unseres Körpers betrachtet. Sie ist das Zentrum unseres strategischen Planungsprozesses. Auf der anderen Seite gilt die Gallenblase als das Zentrum unserer Fähigkeit, kluge Entscheidungen zu treffen und weise zu urteilen.

Durch die Kombination der Funktionen der Leber und der Gallenblase können wir eine klare und angemessene Richtung für unsere Zukunft planen und wählen. Wir können neue Möglichkeiten mit der Weisheit der Vergangenheit vereinen und ein besseres Verständnis für den Weg vor uns gewinnen.

HOLZ

ELEMENT

Öle für weniger Gefühle der Wut

Cardamom, Thyme, Geranium, Ylang Ylang, Spikenard, Siberian Fir, Forgive, HD-Clear, Turmeric, PastTense

Holz-Archetypen: Die Versorger

Jahreszeit: Frühling

Stress-Reaktion: Beschuldigen und anklagen

HOLZ

ELEMENT NICHT AUSGEGLICHEN

Reizbar oder wütend sein

Kopfschmerzen, Migräne oder hoher Blutdruck.

Rippenschmerzen: Der Lebermeridian verläuft entlang des Rippenbereichs.

Juckende, trockene Augen

Krämpfe

Brüchige Nägel, Rillen und Flecke an den Nägeln





HOLZ

NAHRUNGSMITTEL DIE GUT TUN

Das Holzelement ist besonders mit sauren Nahrungsmitteln verbunden. Die folgenden Nahrungsmittel sind besonders im Frühling empfehlenswert.

Säuerliche Äpfel, Acerola-Kirschen, Grapefruit, Kiwi, Lauch, Zitrone oder Limette in Wasser, grüne Oliven, Pfirsiche, Essiggurken, Pflaumen, Granatapfel, Sauerkraut, Erdbeeren und Apfelessig, Blattgrün, Kimchi, Kombucha, Knochenbrühe, Sellerie, Gerste, Spargel, Rote Beete, Quinoa, Gojibeeren, Basilikum, Sprossen, Avocado, Tomate, Brokkoli, Lauch, Brunnenkresse, Grünkohl, Artischocken, Petersilie, Alfalfa, Mungobohnen, Linsen, Sauerkirschen,

LIZATSINGARIS.CH

HOLZ

DIFFUSER MISCHUNG

3 Tr Siberian Fir

2 Tr Geranium

2 Tr Ylang Ylang

1Tr Cardamom

FEUER

Feuer (Huo): Feuer repräsentiert Leidenschaft, Aktivität und Transformation. Es steht für den Sommer und die Energie des Aufstiegs. Feuer kann Licht und Wärme spenden, aber auch zerstörerisch sein. Es symbolisiert die Fähigkeit, sich zu wandeln und zu wachsen.



FEUER

Das Element Feuer steht für Bewegungsdrang, Energie und pure Lebenskraft, aber auch generell für die geistige Erweiterung des Menschen und für Spiritualität im weitesten Sinne.

Im Lebenszyklus des Menschen steht das Element für die Bereitschaft zum Du und die ersten Schritte zur Selbstverwirklichung. Die Farbe Rot in all ihren Schattierungen repräsentiert das Feuerelement genauso wie spitze oder dreieckige Formen und der bittere Geschmack. In unserem Körper sind Herz und Dünndarm die zum Feuer gehörenden Organe. Ein gestörtes Feuerelement manifestiert sich unter anderem durch Herz- und Kreislaufkrankungen.

FEUER ELEMENT

Für weniger Gefühle von Stress

Lemon, Wild Orange, Tangerine, Peppermint,
Ylang Ylang, Citrus Bliss, Melissa, Cheer, Green Mandarin,
Citrus Bloom, Madagascar Vanilla, Adaptiv, Peace,

Feuer-Archetypen: Die Energiebündel

Jahreszeit: Sommer

Stress-Reaktion: Panik

FEUER

In der traditionellen chinesischen Medizin steht das Blut für weit mehr als die eigentliche physische Substanz.

Blut ist eine flüssige Form der Yin-Energie, wobei das Blut dem Fluss des Chi oder der Lebensenergie folgt.

Die Yang Energie

Das Herz der Yang-Energie ist ein fast selbstverständliches Organ für das Feuer, da es Blut pumpt, die Substanz, die für Leben, Vitalität und Freude steht und die wir instinktiv mit der Sommerzeit des explosiven Lebens und Wachstums (dem Höhepunkt der Yang-Energie) in Verbindung bringen.

Organe: Herz (Yin) und Dünndarm / Dreifachwärmer (Yang)

Emotion: Freude / Traurigkeit

Körperteil: Gesicht

FEUER

ELEMENT NICHT AUSGEGLICHEN

Zu den emotionalen Symptomen eines Feuer-Ungleichgewichts können ein Mangel an Selbstliebe, ein geringes Selbstwertgefühl, Sensibilität, tiefe Traurigkeit, emotionale Unbeständigkeit, Hysterie, Unruhe, Stress, Aufregung, Angst, ein verschlossenes Herz, das Gefühl, kreativ blockiert zu sein, Rückzug, geistige Unklarheit, Verwirrung, die Unfähigkeit, sich zu verbinden, das Nicht-Hören der eigenen Wahrheit und mangelnde Grenzen gehören.

FEUER

NAHRUNGSMITTEL DIE GUT TUN

Feuer steht für Wärme und Licht.

Die Nahrungsmittel sind bitter im Geschmack und helfen beim Verdauungsprozess.

Zu den Feuer-Nahrungsmitteln zählen u.a.

Chicorée, Rucicola, Grapefruit, Getreide (Roggen, Hirse) aber auch Bitterliköre.



FEUER

Diffuser Mischung

3 Tr Tangerine

1 Tr Adaptiv

1 Tr Ylang Ylang

2 Tr Madagascar Vanille

ERDE

Erde (Tu): Die Erde symbolisiert Stabilität, Mitgefühl und Nahrung. Sie steht für den Spätsommer und die Erntezeit. Die Erde versorgt uns mit Nahrung und Halt. Sie steht für die Fähigkeit, für andere zu sorgen und sich um Gemeinschaft und Familie zu kümmern.

Die Erde ist der Mittelpunkt von allem. Die Schwerkraft hält uns an der Erde fest, und dies wird zu einer wichtigen Eigenschaft, wenn wir die Emotionen der Erde beschreiben. Sie ist erdend, nährend, unterstützend. In einer Person manifestiert sich dies als Rücksichtnahme auf andere, was wir als Qualität der Empfindsamkeit sehen können.



ERDE

Das Element Erde ist die Jahreszeit des Spätsommers oder zwischen den Jahreszeiten, in der es um unsere Verbindung geht. Wenn wir an Erde denken, denken wir an unsere Erdverbundenheit, unsere Präsenz mit dem, was ist. Wenn die Erde im Gleichgewicht ist, ist sie zufrieden, geerdet, präsent und verbunden, und sie ist die Grundlage für die anderen Elemente. Sie ist sowohl körperlich als auch seelisch und geistig versorgt, und wir sind ruhig, liebevoll und frei und fühlen uns in der Lage, andere zu unterstützen

ERDE

ELEMENT

Öle für weniger Sorgen

Sandelholz, Koriander, Vetiver, Guaiacwood, Patchouli,
Douglas Fir, Black Spruce, Cypress, Birch

Erde Archetypen: Die Stützer

Jahreszeit: Tagundnachtgleiche und Sonnenwende

Stress-Reaktion: Besorgnis





ERDE ELEMENT NICHT AUSGEGLICHEN

Zu den emotionalen Symptomen eines Erdungleichgewichts gehören Bedürftigkeit, emotionale Unbeständigkeit, Sorgen, übermässiger Schutz, Besessenheit, Besitzdenken, Anhänglichkeit, fehlende Routine oder übermässige Gewohnheit, das Gefühl, nicht unterstützt zu werden, unausgeglichen oder zerstreut zu sein, , emotionales Essen, Emotionen im Bauch zu spüren und unter Gedankennebel zu leiden.

ERDE

NAHRUNGSMITTEL DIE GUT TUN

Das Erdelement steht für die Geschmacksrichtung süß (baut Qi auf), für das Milde und Sättigende. Es macht somit den grössten Teil der Nahrung aus. Nahrungsmittel des Erdelements sind fast alle Getreide- und Gemüsesorten, Eier, Fette und Nüsse



ERDE

Diffuser Mischung

2 Tr. Koriander

3 Tr. Vetiver

2 Tr. Myrrh

1 Tr Sandelholz

LIZATSINGARIS.CH



METALL



Metall (Jin): Metall steht für Ordnung, Struktur und Klarheit. Es repräsentiert den Herbst und die Zeit der Ernte. Metall ist fest und kann geformt werden, es symbolisiert die Fähigkeit, Dinge zu organisieren und Werte zu schätzen. Das Metallelement steht für Verbindung und Reinheit. In den Herbstmonaten gehen die Dinge ihren Gang und das Leben bereitet sich auf den "Winterschlaf" vor.

METALL

LOSLASSEN

Der Herbst ist die Zeit des Jahres, in der wir dazu neigen, Dinge loszulassen, die uns nicht mehr dienen. So wie in den Herbstmonaten die Blätter von den Bäumen fallen, sollten wir auch die Dinge loslassen, die uns körperlich oder geistig belasten. Der Herbst ist eine gute Zeit, um den Körper zu entgiften oder die Schränke von unerwünschten Dingen zu befreien.

METALL

Lunge & Dickdarm

Jedes Element ist in der TCM auch eng mit Organen und ihren energetischen Meridianen verbunden.

Metall ist das Element der Lunge und des Dickdarms. Der Dickdarm hat die Aufgabe, Giftstoffe und Abfallprodukte, die unser Körper nicht mehr benötigt, loszulassen.

Die Lunge ermöglicht es uns, die frische, reine Luft der Herbstmonate aufzunehmen, die unser Blut nährt und anreichert.

Die Lunge und der Dickdarm arbeiten zusammen, um den Körper gesund zu halten. Der eine entsorgt Abfallstoffe, während der andere Nahrung zuführt.

METALL ELEMENT

Öle gegen Gefühle der Trauer und Blockaden

Air, Deep Blue, Lime, Console, Gardenia, Siberian Fir, Cedarwood, Petitgrain, Tea Tree, Melissa, Wild Orange, Wintergreen

Metall-Archetypen: Die Organisatoren

Jahreszeit: Herbst

Stress-Reaktion: Loslösen und unnahbar werden, abgegrenzent



METALL

ELEMENT IST AUSGEGLICHEN

Du bist ein Mensch von beachtlicher Integrität. In Beziehungen bleibst du distanziert, aber jeder weiss, woran er bei dir ist. Du bist korrekt und fair zu allen. Du hast keinen Platz für Unordnung und Konflikte in deinem Leben.

Du bevorzugst Struktur und Kontrolle. Du bist typischerweise ein Experte auf deinem Gebiet und strebst nach Perfektion. Du bist in der Lage, logisch zu denken und mit methodischer Effizienz zu handeln.

METALL

ELEMENT NICHT AUSGEGLICHEN

Menschen mit einem Metall-Ungleichgewicht suchen nach Respekt, Qualität und Anerkennung von aussen, weil sie den Mangel an Wert im Inneren spüren.

Das sind Menschen, die Schwierigkeiten haben, "loszulassen", weil sie ihren eigenen Wert mit "Dingen" identifizieren - Errungenschaften, Anhaftungen, Sammlungen, Besitztümer, Einstellungen, die auf dem überfüllten Dachboden des Geistes lagern.

Es entsteht Kummer, unbewältigter Verlust, Traurigkeit, geringes Selbstwertgefühl,

Verlust der persönlichen Grenzen, zwanghafte Verhaltensstörung, Probleme mit dem Loslassen, Perfektionismus, Selbstgerechtigkeit, Vorurteile, Probleme mit Autorität

Probleme mit Intimität,

METALL

Wie kann sich eine Unausgeglichenheit im Metall
Element auf den Körper auswirken?

Hautprobleme wie Trockenheit, Ekzeme, Akne (besonders an den Wangen), Schuppenflechte
Trockenheit der Schleimhäute: trockene Nase, trockene Augen, trockener Stuhlgang, trockener Husten

•spontanes Schwitzen oder Schweißausbrüche

Anfälligkeit für Erkältungen, Grippe, saisonale Allergien

Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Ausfluss und Infektionen

Asthma, Bronchitis und Kurzatmigkeit

Schwierigkeiten, loszulassen, anhaltende Trauer, Depressionen mit Traurigkeit

Müdigkeit, Schwäche, leichte Ermüdung durch Aktivität oder Sprechen

Kopfschmerzen, Halsweh



METALL

NAHRUNGSMITTEL DIE GUT TUN

Das Metallelement regiert das Darm-, Atemwegs- und Hautsystem und unterstützt das Immunsystem.

Zu den empfohlenen Nahrungsmitteln gehören solche, die den Energiekreislauf fördern.

Saure und scharfe Lebensmittel sind für dieses Element am besten geeignet. Auch Lebensmittel mit einem hohen Mineralstoffgehalt wie Blattgemüse und Gemüse sind eine gute Wahl.

Zu vermeiden sind Milchprodukte, rotes Fleisch und bittere Lebensmittel.

METALL

Diffuser Mischung

3 Tr Siberian Fir

2 Tr Wintergreen

1 Tr Cedarwood

2 Tr. Melissa



WASSER

ELEMENT



Wasser (Shui): Das Element Wasser steht für Weisheit, Intuition und Emotionen. Es symbolisiert auch den Winter und die Ruhe. Wasser fließt, passt sich an und kann sowohl Leben spenden als auch zerstören.

Es steht für das Gefühl der Verbindung und Tiefe.

Der Winter ist für uns, wie für die gesamte Natur, eine Zeit der inneren Arbeit:

Meditation, Ruhe, Konzentration und die Speicherung unserer Energie. Wir nutzen diese Jahreszeit, um uns auszuruhen und unsere Reserven aufzufüllen und zu pflegen, um Kraft für das kommende Jahr zu sammeln.

WASSER

ELEMENT

Öle für weniger Angstgefühle

Juniper Berry, Cassia, Cinnamon, Lavender, Myrrh, Spikenard, Peppermint,
Green Mandarin, Yarrow Pom, Basil, Arborvitae,

Wasser-Archetypen: Die Einfühlsamen

Jahreszeit: Winter

Stress-Reaktion: Verinnerlichen und isolieren



WASSER

ELEMENT NICHT AUSGEGLICHEN

Das Wasserelement ist mit der Niere und ihrem Partnerorgan, der Harnblase, verbunden.

Wenn es unausgeglichen ist, kann es zu Symptomen kommen wie:

Isolation, Zerstreuung, Abgehobenheit oder Angst.

Steife Gelenke, schwache Knie, unterer Rücken.

Tinnitus, Klingeln in den Ohren

Kälte aufgrund eines Mangels an Nieren- Yang

Hitzewallungen, heiße Handflächen und Füße aufgrund von Nieren-Yin-Mangel.

Vorzeitige Alterung aufgrund eines Mangels an Nierenessenz (Jing)



WASSER

ELEMENT

die Nieren aus der Sicht der TCM

In der Theorie der Chinesischen Medizin sind die Nieren das Lagerhaus unserer Lebensenergie und unseres Jing oder unserer Essenz. Das Jing hat mit unserer Genetik zu tun und steuert Wachstum, Fortpflanzung und die Art und Weise, wie wir uns durch die Zyklen des Lebens bewegen.

Unsere Knochen, Gelenke, Zähne, Ohren, unser Gehirn und Knochenmark werden von den Nieren beeinflusst.

WASSER

ELEMENT

Harnblase Meridian

Die Harnblase wird mit einem Reservoir verglichen, in dem sich das Wasser des Körpers sammelt. Ihr Akupunkturmeridian ist der längste des Körpers:

Er beginnt bei den Augen und verläuft über den Kopf zum Nacken, an den Seiten der Wirbelsäule entlang zum Kreuzbein, zu den Kniekehlen, den Waden hinunter zu den Knöcheln und endet an der Aussenseite des kleinen Zehs.

WASSER

NAHRUNGSMITTEL DIE GUT TUN

Konzentriere dich auf Nahrungsmittel, die die Eigenschaften des Elements Wasser haben. Die Farben sind dunkel, der Geschmack ist salzig, der Inhalt ist feuchtigkeitsspendend und nahrhaft.

Beispiele sind: Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Algen, dunkle Beeren, Wurzelgemüse, Vollkornprodukte, Eintöpfe und Suppen.

Verwende hauptsächlich warme und gekochte Lebensmittel und nur in geringem Masse kalte und rohe Lebensmittel. Verwende wärmende Gewürze wie Knoblauch, Ingwer und Kardamom.

WASSER

Diffuser Mischung

3 Tr Juniper Berry

2 Tr Arbovitae

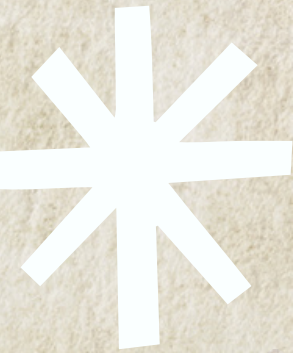
1 Tr Cinnamon

2 Tr. Myrrh

LIZATSINGARIS.CH



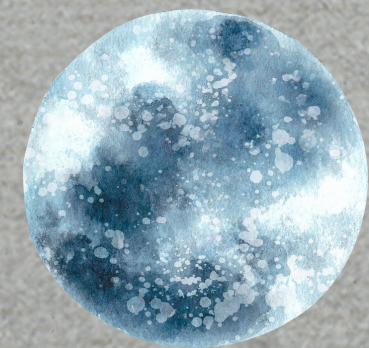
Diese fünf Elemente sind Teil eines komplexen Systems, das in der traditionellen chinesischen Medizin, der Feng Shui, der Astrologie und anderen Bereichen Anwendung findet. Sie werden oft verwendet, um das Gleichgewicht und die Harmonie im Leben und in der Umgebung zu unterstützen und um herauszufinden, wie verschiedene Aspekte des Lebens miteinander in Beziehung stehen.

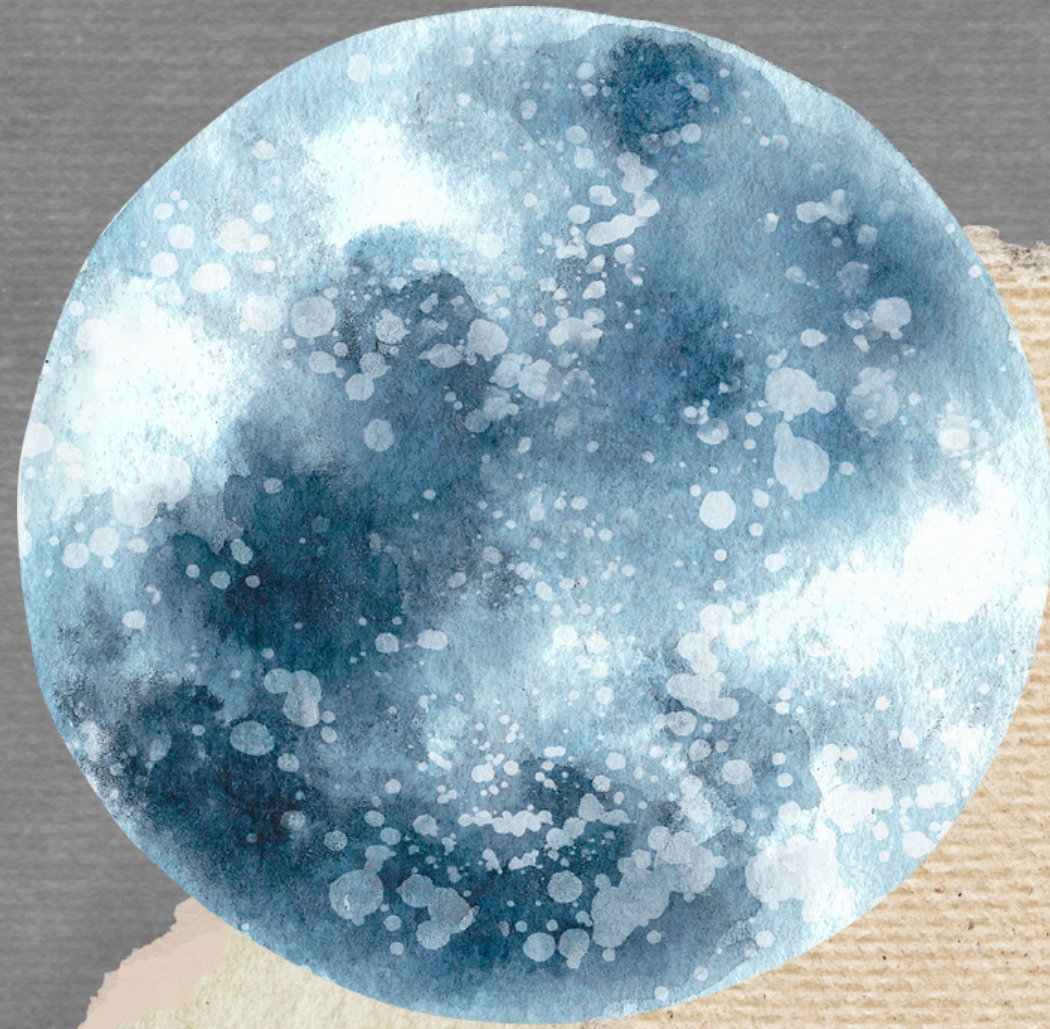


Ich erstellen keine Diagnosen und gebe keine Heilversprechen. Die Informationen über die Öle und Produkte von doTERRA beruhen auf allgemein bekannten Wirkungsweisen von Ölen und reinen Essenzen. Zum Einnehmen oder Absetzen von Medikamenten oder anderen Therapieformen, gebe ich keinen Rat. Dies liegt in der alleinigen Entscheidung des Kunden bzw. dessen betreuenden Arztes. Auch bei reinen Naturprodukten sind Hautreaktionen, Unverträglichkeiten und andere allergische Reaktionen möglich, daher teste jedes Öl erst an einer kleinen Hautstelle bevor du es wie von doTERRA vorgegeben anwendest.



LIZATSINGARIS.CH





DANKE FÜR DEINE ZEIT

FÜRS LESEN

ALLES LIEBE

LIZA

LIZATSINGARIS.CH

