

## Die energetische Qualität für den Monat Januar

Was hat uns der Januar 2022 zu bieten?

Liebe SHEROs,

Willkommen im Jahr 2022. Dieses Jahr steht unter dem Aspekt einer tiefgreifenden Transformation. Das Alte verabschiedet sich final – das Neue zeigt sich hier und da, kann aber die eigene Kraft noch nicht vollständig entfalten. Vieles wird in diesem Jahr zwischen Versuch und Irrtum das Licht der Welt erblicken. Und da, wo das Alte wegfällt und das Neue aber noch keinen „Ersatz“ bildet, entsteht sehr viel freier Raum. Die Buddhisten nennen solche freien Räume die „Leere“ oder „Leerheit“. Dieses „Jahr der Leere“ wird uns mental einiges abverlangen, aber es bietet gleichzeitig auch fantastische Chancen, das, was entsteht, positiv und pro-aktiv mitzugestalten bzw. die entstehende Leere mit eigenen Ideen zu füllen. Die Leere ist der kreativste Ort, denn vom Nullpunkt aus ist alles möglich! Ein riesiger Möglichkeitsraum öffnet sich.

Vor diesem Hintergrund ist die Energiequalität vom Januar zu verstehen. Der Januar ist energetisch ein sehr klarer Monat. Ein Monat, der Aufbruch(stimmung) signalisiert, der ein Gefühl von Fokus und Orientierung vermittelt und ein „Bald ist es geschafft!“ Tatsächlich ist auch bald etwas geschafft, nämlich die finale Abtrennung vom Alten. Im Januar bereiten wir uns sozusagen auf den Sprung in das Neue vor. Und vorstellen könnt Ihr Euch das wie ein Anlauf nehmen, bevor wir von einem 10-Meter-Turm springen. Wir kalkulieren den Laufweg, schauen, dass niemand im Wasser ist, den wir verletzen können, holen tief Luft – und rennen los. Und im Moment des Absprungs, bevor wir ins Wasser eintauchen, erleben wir ein Gefühl der Leere – der Schwerelosigkeit, der Freiheit, des freien Falls. Die Vorbereitung auf den Absprung findet im Januar statt, und danach kommt der Sprung. Und der freie Fall – die Leere – ist symbolisch die Qualität für das Jahr 2022. Ein bisschen Angst kann dabei sein – aber auch ein Kribbeln der Vorfreude, stolz auf den Mut, überhaupt abgesprungen zu sein und das Wissen, dass man mit jedem Sprung den eigenen inneren Schweinehund ein weiteres Mal überlistet und die eigene Komfortzone erfolgreich verlassen hat. Transformation findet daher 2022 auf allen Ebenen statt: individuell, gesellschaftlich, politisch, wirtschaftlich, denn alle, wirklich alle, werden springen.

Das bedeutet, der Januar ist ein elementar wichtiger Monat – vielleicht sogar der wichtigste des gesamten Jahres 2022. Solltet Ihr bisher nie Wünsche für ein neues Jahr formuliert haben, so ist in diesem Jahr dazu genau der richtige Zeitpunkt. Die Leere, die wir alle auf die eine oder andere Art erleben können, lässt sich leichter aushalten, wenn sie ein langfristiges Ziel hat – einen großen Herzenswunsch, auf den wir in diesem Jahr immer wieder den Fokus richten und uns selbst neu justieren können.

Um ohne Ballast springen zu können, gilt es aber auch, noch einmal Dinge loszulassen, die wir nicht mehr brauchen und die uns nicht guttun. Abschied vom Alten ist ein weiteres wichtiges Element im Januar.

Und es hilft das Bewusstsein, dass Veränderung immer nur eine Richtung kennt, nämlich nach vorne. Einige SHEROs hatten das Bild von Zahn-, Wind- bzw. Wasserrädern, die sich im Uhrzeigersinn drehen. Veränderung geht – bildlich gesprochen – nur im Uhrzeigersinn und niemals gegen den Uhrzeigersinn. Das bedeutet auch, dass wir die Zeit nicht zurückdrehen können. Es gilt, die Vergangenheit loszulassen. Ganz stark empfanden daher einige SHEROs auch das Gefühl der Bewegung nach vorne. Wir dürfen (und müssen) uns auf den Weg machen, uns bewegen – mental und körperlich. Stillstand ist genau jetzt überhaupt keine Lösung mehr, ebenso wenig wie blinder Aktionismus. Es kommt darauf an, fokussiert, mit visionärem Weitblick und klarer Orientierung in das Jahr zu gehen.

Caroline bekam noch ergänzend und erklärend folgenden Text aus dem Feld gechannelt:

*„Es geht nicht um das Ausharren in alten Strukturen. Es geht jetzt darum diese aufzubrechen: langsam, liebevoll und mit Bedacht. Ihr alle wisst, im Herzen, dass die alten Strukturen aufbrechen müssen um etwas Neues zu schaffen. Fürchtet Euch nicht, denn Ihr seid alle daran aktiv beteiligt und es liegt an Euch die neue Welt zu erschaffen, so wie Ihr sie haben wollt. Wir helfen Euch dabei. Seid gewiss, dass Ihr uns jederzeit rufen könnt und wir jederzeit an Eurer Seite sind, um Euch zu beschützen und zu geleiten. Es ist nicht wenig, das was auf Euch zukommen wird. Aber Ihr werdet es begreifen, wenn Ihr auf diese Zeit zurückschauen werdet. Also, vertraut, dass dieser Prozess ein wichtiger ist, um Euch energetisch zu erhöhen, in der Schwingung. Seid zuversichtlich, es wird gut! Das was Ihr tun könnt? Das ist in Euch zu schauen, was ist Euch wichtig, was sagt Euer Herz? Entscheidet erst wenn Ihr Euer Herz gefragt habt. Dann wisst Ihr, dass die Entscheidung nicht nur vom Kopf kommt. Dann ist die Entscheidung richtig und Ihr könnt zuversichtlich sein, dass es Euer Herzensweg ist auf dem Ihr geht. Wartet nicht darauf, dass die Dinge im Außen geschehen, fühlt jetzt in Euch hinein und ändert im Kleinen Strukturen, die Euch nicht mehr wichtig und schlüssig sind.“*

Wie kommen wir mit Leichtigkeit durch den Januar?

Auch hier bekam Caroline eine klare Botschaft:

*„Indem Ihr, wie gesagt, in Euch hineinhorcht. Lasst es Euch gut ergehen. Hört nicht zu viel Nachrichten oder konsumiert nicht zu viel schlechte Nahrung oder auch Informationen aus den Medien. Ihr sollt bei Euch bleiben, damit Ihr stark genug seid für diese Umbruchzeiten. Das ist ganz wichtig!!! Hört auf Eure innere Stimme. Ist etwas nicht stimmig, dann weg damit, seien es Möbel, Einrichtungsgegenstände, Informationen oder trennt Euch von Personen die Euch nicht guttun. Und schreibt auf, wie Ihr Euch eine glückliche Zukunft vorstellt. Das was Ihr jetzt visualisiert und aufschreibt, kann sich dann in naher Zukunft manifestieren.“*

Außerdem hilft:

- Fokus auf das, was wirklich wichtig ist (und zwar für Dich!)
- Reinigung - innerlich, äußerlich
- Lächeln, Lachen und Tanzen - alles sorgt für eine positive Schwingung
- Ruhiges und bewusstes Atmen - das löst die Spannung. Atmen ist pure Lebenskraft!
- Vergeben und Verzeihen, denn wenn wir vergeben und verzeihen, werfen wir Ballast ab.
- Sich selbst Gutes tun
- Körperlich bewegen - insbesondere Fahrrad fahren
- Mehrere SHEROs bekamen den Aufruf „Erinnere Dich!“ - einige verbunden mit Kindheitserinnerungen und/oder dem Vorschlag Kinderlieder zu hören oder die Perspektive eines Kindes einzunehmen. Diese Botschaften haben mehrere Bedeutungen: Zum einen können wir auf die Ressourcen vertrauen, über die wir bereits verfügen und ggf. als Kind schon mitbekommen haben. Die Perspektive eines Kindes einzunehmen bedeutet, neugierig zu sein und das Leben spielerisch und mit Leichtigkeit zu nehmen. Und schöne Kindheitserinnerungen und Kinderlieder geben uns bis heute ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen in die Welt.

\* \* \*

Die nächste FEMALE ENERGY-Session für den Monat Januar findet am 1. Februar von 19-21 Uhr statt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wer Lust hat, selber mal in den Monat „reinzulesen“, ist herzlich eingeladen.

Vielen Dank an Euch wunderbare SHEROs für die kraftvolle Female-Energy-Sessions im Januar.