

Hallo Max,

Liest du diese Monatspost schon öfters, wirst du die ersten Sätze kennen. Trotzdem möchte ich sie hier stehen lassen, da immer wieder neue InteressentInnen dazu kommen. Und du kannst sie ja einfach überfliegen, wenn du sie schon kennst...

Also Max- ich freue mich sehr, dass du mitliest und in unserer Gruppe mit dabei bist.

Kartenlegen ist nicht schwer, aber es braucht ein paar Grundsatzentscheidungen. Was frage ich und wen frage ich? Wie bei einem Telefonat ist es wichtig, **vorher** zu entscheiden, an welche feinstoffliche Kraft oder Wesenheit ich die Frage richte. Die **monatliche Entwicklungsfrage** in dieser Monatspost richte ich direkt an die **Quelle der Weisheit**. Vielleicht sagst du Alleins, Oben, Gott, Göttin... oder welcher Begriff für dich stimmig ist dazu - ich nenne sie **Quelle**. Ob dich das Thema des Monats nun mächtig erwischt oder nur so nebenbei vorschrammt, das wirst du fühlen. Und in welchem deiner **Lebensfelder** das Thema relevant ist, wirst du auch sicher gut erkennen. Vielleicht betrifft es nur eines oder auch mehrere deiner Lebensbereiche? Persönliche Entwicklung, Berufliche Entwicklung, Beziehungen, Gesundheit, Finanzen, Alltag, Innere Freude, Spiritualität, Familie... lasse dich darauf ein!

Unser gemeinsames Oktober-Thema ist **SELBSTBEWUSSTSEIN - SEIN**.



SELBSTBEWUSSTSEIN - SEIN

klicke auf die Flasche oder Karte und du wirst auf die Edelsteinessenzen-Seite weitergeleitet - dort siehst du die Bilder größer



Die Affirmation dieser Karte heißt *"Ich weiß, wer ich bin und was ich kann"*. Ein mächtiger Satz und vermutlich eines unserer Lebensziele? Was bedeutet es, zu wissen, wer wir sind? Wer bin ich in meinem Seelen- und Wesenskern und was sind meine Rollen im Leben? Bei welchen Theaterstücken spiele ich mit? Bei welchen Rollen werde ich einfach eingeteilt, mache mit - aus Angst, aus Höflichkeit, aus Unkenntnis?

Zu wissen, wer wir sind, erfordert **Bewusstheit –Selbstbewusstheit**. Das bedeutet nicht, dass wir gleich aktiv werden und etwas tun müssen. Es heißt grundsätzlich einmal nur, dass ich MIR SELBST bewusst **bin**. Ohne nach hinten oder nach vorne zu blicken – einfach im Hier und Jetzt zu erkennen, wer und wie ich bin – ohne Wertung. Kompromisslos ehrlich zu mir selbst!

JA – spüre nochmal rein – **ohne Wertung!** Das Monatsthema bedeutet also nicht, irgendeinem Ideal von Coolness oder einem Bild von „*Wie sollte ich sein*“ zu entsprechen oder nachzulaufen, sondern mich ganz **ehrlich** in den Spiegel zu schauen und „**JA**“ zu sagen. Ja - zu der Person ich gerade bin. Es geht hier (noch) nicht um Selbstliebe. Ich muss nämlich dieses Bild von mir nicht einmal lieben (zum jetzigen Zeitpunkt). Ich muss es mir nur anschauen können und als JETZIGES ICH annehmen. Vielleicht bin ich ja ohnedies damit zufrieden.

Aber meistens kämpfen wir mit den Bildern herum, wie wir sein möchten und sind uns nicht bewusst, WER wir bereits sind. Wir rennen Idealen nach, die von der Gesellschaft, unserem Umfeld definiert werden und dann in uns Lücken hinterlassen. Wir sind dann unglücklich, weil wir diesen Idealbildern nicht entsprechen. Egal um welchen unserer Lebensbereiche es geht. Das kann die Körperlichkeit, der Beruf, die Partnerschaft... alles sein. Und genau hier geht es jetzt um die **kompromisslose Wahrhaftigkeit** - mir selbst gegenüber. Die Karte meint nicht das Bild der Gesellschaft von Selbstbewusstsein - es meint das Wort im Kern seiner Bedeutung.

Und erst aus diesem MUTIGEN MIR SELBST BEWUSST WERDEN entwickelt sich unser SELBSTBEWUSSTSEIN.

Es kann schon sein, dass nicht jedes Bild im Spiegel dem entspricht, wie ich sein möchte, aber erst **jetzt** habe ich die wirkliche Chance dazu, aus dieser **radikalen Selbstbewusstheit**, Schritte der Entwicklung zu machen, wenn sie sinnvoll und wichtig für mich sind.

Erst JETZT habe ich die **FREIHEIT** zu Entscheiden welche Handlungen ich setze, was ich ausdrücken möchte und was nicht, bei welchen Theaterstücken ich auch freiwillig mitspielen möchte. Ich habe die Möglichkeit meinem Gegenüber in Achtsamkeit meine **Grenzen** zu zeigen. Ich nehme mich ernst und beruhige mein inneres Kind, das doch so oft gehört hat, es sei nicht ok, wie es ist. Ich gebe meiner Partnerin/meinem Partner die Gelegenheit mir ganz nahe zu kommen, indem **ich** mich zeige. Ich halte es aber auch aus, mich nicht immer zeigen zu müssen. Manchmal reicht es in mir zu spüren, wer ich bin. In dieser Haltung bin ich fähig zu großer Intimität und auch zu einer guten Distanz, wenn ich es möchte. Ich bin in Ordnung. Ich bin in meiner Ordnung. Dieses innere Selbstbewusstsein zeigt sich auch durch den Leitstein der Edelsteinessenz.



Der Sodalith ist ein wunderschöner, blauer Edelstein mit weißen Adern, die ihn wie Flüsse durchziehen. Er unterstützt uns selbsttreu und wahrhaftig zu sein/werden. Jedes Mineral verbindet sich zu einem der 8 möglichen Kristallgitter. Jede der 8 Formen steht auch für eine bestimmte Qualität. Der Sodalith weist eine **kubische (quadratische) Struktur** auf. **Ganz geordnet, aufgeräumt, geradlinig.** Er hilft uns genau diese Ordnung in unser Leben zu bringen. Er unterstützt uns dabei, wir selbst zu sein - unsere Identität zu leben. Er verstärkt unser Gefühl für **Authentizität** und **Freiheit im Sein**. Wenn wir Schuldgefühle entwickeln, weil wir so sind, wie wir sind, hilft Sodalith diese Emotionen wieder loszulassen.

Das ist eine Makroaufnahme eines Sodaliths mit Themenimpulsen.



Die wunderbare Schwingung der Edelsteinkraft ergänzt sich noch durch das ätherische Öl **des ROSENHOLZES**.

Unser Körper produziert natürliche Opioiden (Enkephaline). Das sind chemische Botenstoffe, die im Menschen positive Impulse auslösen. Das Rosenholzöl regt diese Enkephalin-Produktion an und hilft dabei, **Harmonie, Lebensfreude** und **Selbstbewusstsein** zu stärken. Es beugt auch melancholischen Stimmungen vor und **stabilisiert** Unruhe und Stress. Gerade in aufwühlenden Zeiten bringt Rosenholzöl **Gelassenheit** und **Klarheit** in unsere Welt.

Hilfreich ist es für die Energie im Oktober, die Edelsteinessenz "Selbstbewusstsein - SEIN" dreimal täglich ins Aurafeld zu sprühen. Die zusätzliche Kombination mit dem Heilstein SODALITH als Handschmeichler für die Meditation ist empfehlenswert.

Viel Freude beim Tun!
Deine Claudia



[Newsletter weiterempfehlen](#)



Ab Mitte Oktober wird mich für drei Wochen meine Tochter im Freitagsladen vertreten. Ich verbringe meinen Urlaub auf der Insel der Göttin (Kreta). Die Öffnungszeiten und Veranstaltungen findest du unter www.engelalm.at

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)