

# NEWSLETTER

Dezember 2010



Dieser Newsletter enthält Himmlisches und Irdisches, Tipps und Termine. (Erscheinungstermin in unregelmässigen Abständen, mehrmals pro Jahr). Der Einfachheit halber habe ich alles in der Du-Form verfasst.

## Himmlisches:

Erzengel Chamuels Unterstützung und eine weitere Licht-Meditation



Gerade JETZT in der (Vor-)Weihnachtszeit sind die Engel sehr aktiv und in Scharen um uns herum. Sie kümmern sich um die Einsamen, die Kranken, um die Kinder und Tiere, und um JEDEN, der sie darum bittet.

Ich möchte ein paar Zeilen über Erzengel Chamuel schreiben, den Engel der Liebe. Chamuel sorgt für Harmonie in Beziehungen und innerhalb Familien. Er arbeitet auf eine sehr sanfte Art. (Vielleicht mit ein Grund, das er nicht so bekannt ist wie z.B. Erzengel Michael, dessen Energie uns sehr kraftvoll umströmt.) Chamuel hat wie die meisten Erzengel eine Schar kleiner Helfersengel um sich. Sie alle helfen uns dabei, unser Herz noch mehr für Frieden und Liebe (für uns und für andere) zu öffnen. Auch schenken uns Chamuel und seine Helfer Trost und Frieden für unser Herz, wenn wir durch schwere Zeiten gehen, Sorgen unseren Tag trüben, wir (Liebes-)Kummer und Verluste verkraften müssen.

Chamuel wird der „Engel des Herzchakra“ genannt. Genauso ist er der Engel des rosafarbenen Heilstrahls. Wenn du Chamuel und seine sanfte Heil-Energie besser in dein Leben integrieren möchtest, so umgib Dich viel mit Rosa. Das kann über Raumfarben oder die Kleidung geschehen. Oder über Blumen, die Du dir ins Haus holst. Wer dies nicht möchte, kann sehr gut visuell mit rosafarbenen Licht arbeiten. Setze Dich entspannt hin, schliesse die Augen und nimm bewußt beide Fußsohlen auf dem Boden wahr. Stelle Dir nun oberhalb Deines Kopfes eine kleine hellrosafarbene Wolke vor, eine richtige Schäfchenwolke. Wie sie sich Dir auch zeigt (in Farbabstufung, Form, Konsistenz), so ist es richtig FÜR DICH. Visualisiere die rosa Wolke, lasse sie geistig auf dich zukommen und Dich von ihr langsam umhüllen. Beobachte, wie du vielleicht ganz in der Wolke verschwindest, quasi in sie ein-tauchst. Atme dabei das rosa Licht mit dem Herzen ein, und lasse es weiter in Deinen ganzen Oberkörper, in Deinem Hals und Kopf, und in deine Arme und Beine strömen. Fülle Deinen gesamten Körper und all Deine Zellen damit. Lasse die rosa Energie für

einige Minuten im Körper pulsieren. Atme dann einige Male tief ein und aus, spüre bewußt Deine beiden Fußsohlen auf dem Boden und komme langsam in die Realität zurück. Mache diese kleine Übung regelmässig (das kann 2x täglich, 2x wöchentlich oder ganz nach Deiner Intuition sein).

Das rosa Licht tröstet, heilt, und gibt uns das Gefühl, die Liebe mehr geben als auch mehr annehmen zu können. Nach einiger Zeit der Meditation mit dem rosa Licht magst Du feststellen, dass Du auch andere Menschen oder Situationen besser annehmen kannst – genau so wie die Situation/der Mensch gerade ist. Das bedeutet nicht alles gutheißen, was Person X oder Person Y so macht, aber Du kannst es gelassen ansehen und dann LOSLASSEN. Vor allem wirst Du aber DICH SELBST mehr annehmen lernen, wie Du bist!

### **Irdisches:** **Die tägliche Unzufriedenheit**



Es soll jetzt in der Vorweihnachtszeit um das Thema „Glück wahrnehmen im Alltag“ gehen. Hier gilt es – unabhängig von Krisensituationen (siehe oben) - bewusst hinzusehen. Zuerst gucke hin, wie Du MIT DIR SELBST umgehst. Wert-schätzt Du Dich genügend? Kritiserst Du Dich eher innerlich? Oder sogar laut mit Worten? Wie ist deine Meinung über Dich selbst – so wie Du bist? Sei ehrlich. Viele Menschen haben die Angewohnheit – meistens völlig unbewusst - auf sich selbst herumzuhacken. Sie kritisieren sich, wenn sie vor dem Spiegel stehen (...puh, wie ich heute wieder aussehe... bin wieder mal viel zu dick...wie soll mein Mann/meine Frau mich da attraktiv finden... )

oder wenn sie eine Aufgabe im Beruf nicht ganz so gut hinkommen, wie es dem inneren Perfektionismus entspricht (... das war aber nicht so toll... hoffentlich ist der Chef zufrieden... und wenn nicht... was ist, wenn der mich vielleicht ohnehin schon auf der Abschlusliste hat... und was jetzt die Kollegen wohl von mir denken...) usw., usw. Es ist im Grunde oft haarsträubend, wie hart JEDER einzelne mit sich selbst gedanklich in Gericht geht. Du erschwerst Dir aber noch zusätzlich den Tag, indem Du die Dinge, die nicht so gut laufen (Ehepartner war heute morgen schlecht gelaunt; der Bus fuhr uns vor der Nase weg; Chef grüßte nur kurzangebunden zurück;) meist länger und intensiver im Gedächtnis behältst als die vielen positiven Ereignisse, die genauso jeden Tag geschehen.....

Es ist völlig „menschlich“, sich selbst zu kritisieren und sich angegriffen zu fühlen, wenn Dinge nicht so gut laufen. Doch was bringt es Dir? Hilft es Dir, in Deiner inneren Mitte und Kraft zu bleiben? Oder in diese zurückzufinden, solltest Du gerade nicht darin sein? Wohl eher nicht. Bringen uns Gedanken dieser Art Freude? Eindeutig nein. Sie ziehen uns runter. Sie schwächen unser Selbstwertgefühl, unser Energielevel sinkt, sogar das Immunsystem leidet.

Nur wie die lästigen Störenfriede da oben im Gehirn mal kurz loswerden??? Denn eigentlich brauchen wir die ja gar nicht, wenn wir ehrlich sind.

Eine Methode besteht darin, sich JEDEN TAG bewusst selbst klarzumachen, was wir alles Gute in Leben haben. Da gibt es genügend! Wir vergessen es nur oft – vielleicht auch weil es so selbstverständlich ist.

Mache einmal folgende Übung, wenn Du möchtest: Abends (vielleicht auch schon gemütlich im Bett) lasse in Gedanken Deinen Tag vom Aufwachen bis zum Schlafengehen Revue passieren. Was war gut? Bedanke Dich in Gedanken - oder auch laut mit Worten - für ALLES, was an diesem Tag für Dich in Ordnung war. Zum Beispiel können das am Tagesbeginn die warme Dusche mit Deinem Lieblingsduschgel und die frischen leckeren Brötchen zum Frühstück gewesen sein. Gefolgt von der Tatsache, dass Du einen Parkplatz direkt vor Deiner Arbeitsstelle gefunden hast, oder als S-Bahn-Fahrer an dem Morgen eine pünktliche Fahrt hattest, mit angenehmen Mitreisenden, die sich

freundlich und ruhig verhielten (also eine entspannte Atmosphäre). Das kann weitergehen mit Deinem Danke für das nette Gespräch mit Kollegen in der Mittagspause, oder mit der Tatsache dass Dein Partner oder Dein Kind Dich beim Nachhausekommen spontan ganz liebevoll umarmt hat. Es kann weitergehen mit der interessanten Zeitungsbericht, den Du nach dem Abendessen gelesen hast, und der Dir genau die Informationen brachte, die Du gesucht hast, und als Abschluss könntest Du Dich für den spannenden Film bedanken, den Du vor dem Schlafengehen noch „zufällig“ gesehen hast.

Worauf ich hinauswill: Wenn wir das Gute im Leben wahrnehmen, und uns darauf mehr konzentrieren – dazu gehört auch das DANKE – so nimmt das weniger Gute automatisch einen geringeren Stellenwert ein. Erstens einfach deshalb, weil wir unsere Aufmerksamkeit auf das Positive richten. Zweitens befinden wir uns dadurch in einer gehobeneren Stimmung, die sich wiederum auf unser Tagesbefinden und unsere Ausstrahlung auswirkt. Und wir sind mit uns und unserem Leben zufriedener, mögen uns selber mehr (Thema Selbstliebe!). Es geht aber noch weiter: Durch unsere entspannte und gelöste Ausstrahlung haben wir wiederum eine viel größere Chance NOCH MEHR POSITIVES in unser Leben und in unseren Alltag zu ziehen – denn das ganz normale immer gültige Gesetz von Ursache und Wirkung besagt, dass GLEICHES GLEICHES ANZIEHT.

Ich wünsche Euch einen Dezember voller positiver wunderbarer Gedanken.

### Winterliche Tipps:



### Edelstein des Monats

Meine Wahl fiel auf den Bernstein. Der **Bernstein** schillert wunderbar warm in den verschiedensten Farbabstufungen von sanften Gelb bis hin zu tiefem Orangebraun. Als Heilstein ist der Bernstein ein wahrer Tausendsassa. Er bringt vor allem viel Freude und Optimismus ins Gemüt – das alleine macht ihn schon zum idealen Begleiter in der dunklen Jahreszeit. Darüber hinaus hilft er kleinen Kindern beim Zahnen, ist gut für unsere Knochen und Gelenke, und vor allem für die Verdauung.

Wer in der Adventszeit oder beim Weihnachtsessen über die Stränge geschlagen hat, und unter unangenehmen Völlegefühl leidet, probiere einmal folgendes aus: Einen Bernstein nehmen (er sollte nicht zu winzig sein, ein Maß von ca. 3 x 3 cm oder mehr sind durchaus sinnvoll), und ihn oberhalb des Nabels auflegen, nach einigen Minuten dann unterhalb des Nabels platzieren. Am besten dazu kurz hinlegen oder den Stein alternativ unter dem Hosen- oder Rock-Bund „festklemmen“.

### Buchtipp im Dezember

„Robin und das positive Fühlen“ von Ella Kensington. Dieser Roman über einen jungen Mann in einem Feriencamp ist gespickt mit Weisheiten, wie unsere Gedanken und Gefühle unseren Alltag beeinflussen.

Liest sich einerseits locker, wie eine Urlaubsgeschichte eben, vermittelt am anderen Ende aber auch jede Menge Lebensweisheit.



### Termine:

Nach reiflicher Überlegung habe ich entschieden, die Preise für die Seminare im Kartenlegen nach jahrelanger Stabilität in 2011 gering anzuheben. Die Preise für all meine anderen Dienstleistungen bleiben stabil.

Hier sind die Seminartermine für das erste Halbjahr 2011:

### **Kartenlegen nach Madame Lenormand**

am 15.01.2011 / 09.04. 2011 Anfängerseminar, Dauer 1 Tag, Energieausgleich 125.- €

am 19.02.2011 / 21.05.2011 Fortgeschrittenenseminar, Dauer 1 Tag, Energieausgleich 140.- €

### **Reiki**

am 26./27.03.2011 Reiki-Seminar 1. Grad nach Usui, Dauer 2 Tage, Energieausgleich 190.- €

am 11.06.2011 Reiki-Seminar 2. Grad nach Usui, Dauer 1 Tag, Energieausgleich 270.- €

Einzelseminare im Kartenlegen und in Reiki gebe ich gerne auf Anfrage. Diese sind nach individueller Terminabsprache an den Tagen Montag bis Samstag möglich.

Möchte jemand ein Seminar wiederholen, so besteht hierfür natürlich die Möglichkeit (Preisermäßigung!). Bitte einfach rechtzeitig anfragen.



**So bedanke ich mich hier nochmal herzlich für das in diesem Jahr entgegengebrachte Vertrauen, und wünsche Euch eine wunderbare verschneite Adventszeit, ein fröhliches friedfertiges Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2011!  
Laßt es Euch gutgehen!**

Solltest Du den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, so gib bitte kurz Bescheid, ich lösche Dich dann sofort aus dem Verteiler.

Bilder - Quelle: [www.bilderkiste.de](http://www.bilderkiste.de)

Impressum: Kianaa -Mediale Lebensberatung  
Karin Wagner-Findl  
Pickelstr. 10  
80637 München  
Telefon 089 – 12 30 92 58  
email: [die-innere-mitte@gmx.de](mailto:die-innere-mitte@gmx.de)  
Website: [www.kianaa.de](http://www.kianaa.de)