

1140 Wien, Linzerstraße 342/4  
Tel. 0680 314 41 35  
Email: info@jasmuel.at  
www.jasmuel.at



JASMU-EL  
ENERGIEARBEIT

Energie der Zeit - Vom 1.11.2012

### **Auf und Ab**

#### **Was gerade ist**

Seit Mitte Oktober hat sich die Intensität und vor allem die Ereignisdichte weiter erhöht. In kurzer Zeit ist mit hoher Konzentration viel zu tun, viele unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig, eine Herausforderung folgt der nächsten. Menschen haben den Eindruck, der Film läuft zu schnell, die Figuren auf der Leinwand müssen sich zu schnell bewegen. Es ist verständlich, dass dies Kraft kostet. So fühlen sich Menschen nicht nur gefordert sondern auch überfordert, erschöpft, müde und schwach. Das wirkt sich auch auf den Körper aus: Gliederschmerzen, Rückenprobleme, Muskelschwäche, Schwindel, depressive Stimmungen und Krankheiten. Manchmal fällt das normale Laufen schwer, man kommt kaum noch eine Treppe hoch. Einige Menschen schlafen extrem viel, andere schlafen schlecht. Kinder sind hyperaktiv. Manche Menschen sind extrem vergesslich, zerstreut und orientierungslos, Auch Menschen, die sonst sehr zuverlässig sind.

#### **Was beginnt**

Seit Ende Oktober liegt eine hohe Spannung und Anspannung in der Luft. Menschen fühlen sich schnell gereizt, sind intolerant, müde, weinerlich und jammern ohne wirklichen Grund. Andere haben Angstgefühle. Manche haben das Gefühl, sie tragen eine schwere Last auf ihren Schultern und laufen deshalb auch gebückt. – *Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Wenn Sie bemerken, dass Sie gebückt laufen, richten Sie sich auf und nehmen Sie ganz bewusst die Schultern nach hinten.*

Auch die Träume können sehr intensiv sein, denn dort wird einiges verarbeitet. Damit zeigen uns die Träume auch, was noch nicht geheilt ist oder wo wir faule Kompromisse geschlossen haben.

Es scheint, dass die Intensität sich in den letzten Wochen des Jahres noch steigert. So als würde das Leben diese Zeit nutzen wollen, damit wir erkennen, was nicht mehr stimmt, was gelebt werden will, was im nächsten Jahr wichtig ist. Ein „stirb- und-werde-Prozess“ beginnt. „Altlasten“ zeigen sich und wollen aufgelöst werden. Klare Visionen wollen entstehen, die unserem Leben im nächsten Jahr die Richtung geben. Auch weiterhin wird deutlich, was noch nicht stimmig ist. Alle Bereiche unseres Lebens wollen angeschaut und überprüft werden. Ehrlichkeit und Konsequenz ist gefordert.

Auch im menschlichen Miteinander müssen wir uns mit den Schatten auseinandersetzen, den eigenen und den von anderen. Da hilft es, die eigenen Schwächen und Macken zu akzeptieren und auch mit den anderen tolerant zu sein, ohne jedoch einen faulen Kompromiss einzugehen. In den nächsten Wochen wird die Energie wechseln: Manchmal läuft das Leben und die Projekte störungsfrei. Es macht Freude, zu wirken. Dann wieder stockt es, Projekte werden blockiert.

1140 Wien, Linzerstraße 342/4  
Tel. 0680 314 41 35  
Email: info@jasmuel.at  
www.jasmuel.at



JASMU-EL  
ENERGIEARBEIT

### **Was wir tun können**

Nutzen Sie die äußeren Ereignisse und Situationen, um zu erkennen, was Sie leben wollen, was Ihnen wichtig ist. Besonders schwierige Zeiten, Störungen und Erschöpfung unterstützen uns, genauer hinzuschauen und sich auf das auszurichten, was man wirklich leben will. Hilfreich sind regelmäßige Zeiten um zur Ruhe zu kommen, um in die innere Balance zu finden (spazieren in der Natur, Meditation, Massage oder Yoga).

**Empfehlung:** *So oft wie möglich verbinde dich mit deinem inneren Raum der Ruhe und Klarheit. Wenn du nicht weißt, wo in dir dieser Raum ist oder wie du dorthin gelangst, dann denke an diesen Raum oder wünsche dir, dorthin zu gelangen und dein Körper wird dich dorthin führen. Meditationen sind sehr unterstützend – doch auch wenn du dich nur einen Moment mit diesem Raum verbindest - beim Essen, auf der Arbeit, im Geschrei der Kinder – hilft das, Kraft und Klarheit zu gewinnen und deine innere Kraft zu stärken.*

**Unterstützende LichtWesen Essenzen:** leichter werden (Ballast abwerfen), Nr. 41 Sterntaler (sich mit der Seele und den Herzenswünschen verbinden), Nr. 31 Kristall (Beständigkeit)

