



Newsletter Weihnachten und Winter 2021/22

Ihr Lieben, wenn ihr so zurückdenkt, trifft bei vielen sicher folgendes zu: Noch nie verging - gefühlt - ein Jahr so schnell wie 2021! Gleichzeitig war auch wohl noch nie ein Jahr so speziell in seiner Energie, so energiebeladen, so hoffnungsvoll wie auch an manchen Stellen hoffnungslos. Das große C beschäftigte die meisten von uns mehr als es lieb war. Manche/r fragt sich, ob es da jemals wieder einen richtigen Ausweg gibt. Die beruhigende Antwort ist: Ja. Und es ist – immer noch – eine Übergangszeit. Es rüttelt und wackelt an allen Enden und wir, mitsamt der Erde auf der wir leben, werden kräftig wie nie zuvor durchgeschüttelt. Doch ein Ende ist in Sicht. Glaubt daran. Fokussiert euch darauf. Betet (wer mag) auf eure Art dafür. Fragt euch, was ihr in die neue Welt mitnehmen wollt. Und wen. Wenn jemand nicht den gleichen Weg einschlagen will, dann ist dies manchmal ein Zeichen, dass man sich auf Seelenebene jetzt aktuell nichts mehr zu sagen hat, Dann können/dürfen die Wege sich auch mal trennen. Muss aber nicht in allen Fällen sein. Und was später ist, sei erstmal dahingestellt. Es geht ums Jetzt. Jeder darf seinem Herzen folgen und seiner eigenen Richtung. Es ist wichtig, sich selbst im Kern treu zu bleiben und dabei ohne Angst zu sein. Es ist außerdem wichtig dir wie nie zuvor klar zu sein, wohin DEIN Weg geht. Du brauchst einzelne Schritte oder kleine Details dazu nicht unbedingt zu wissen, es geht nur darum, DIR und dem was sich für dich WAHR anfühlt zu folgen. Und wie gesagt ohne Angst. Denn Angst verfärbt, was du siehst, hörst und wahrnimmst. Es verwässert, was du glaubst. Angst, vor allem wenn sie größeren oder wiederholten Ausmaßes ist, lässt uns wie Fische auf dem Trockenen nach Wasser schnappen. Das heißt wir fühlen und benehmen uns dann so, als würden wir im nächsten Moment ertrinken oder sonstwie den Tod erleiden. Das wird aber in über 99% der Fälle, in denen du Angst spürst, zum Glück nicht der Fall sein. Also warum dir dadurch die eigene Sicht verbauen und dich kleiner und schwächer machen als du bist? Warum dir den Weg dadurch erschweren? Denn Angst lässt uns in der Ecke hocken, wo wir uns dann ducken und einigeln. Während Klarheit, die du jederzeit in dir selbst wahrnehmen kannst, dich aufrecht stehen und gehen lässt und dir aufzeigt, wo DEIN wirklicher Weg langgeht. In dieser Klarheit spürst du sofort wieder die göttliche Anbindung, fühlst dich wieder geborgen und geschützt und erhältst vor allem deine Kraft wieder, mit der du DEINE ZIELE anvisieren und die nötigen und richtigen Schritte in der passenden Zeit gehen kannst. Ein Tipp: Wenn du merkst, das Angst oder ein ähnlich ungutes Gefühl den Nacken hochkriecht, halte inne. Gehe aus der Geschichte dazu – das heißt, was dein Verstand dir dazu erzählt, wieso du Angst haben solltest - raus. Rutsche innerlich vom Kopf/Verstand in die Brust hinunter. Spüre dein Herz! (Du kannst auch eine Hand aufs Herz legen). Lass den Verstand weiterplappern. Stelle ihn dir wie einen Vogel oder ein anderes Tierchen vor, und sag dem Tier, dass du es hörst, aber jetzt keine Lust auf ein Gespräch mit ihm hast, weil du beschäftigt bist. Gib ihm in deiner Vorstellung vielleicht ein paar Körner oder anderes Futter. Atme dann einfach weiter und spüre nur dein Gefühl. Du musst es nicht benennen. Schau wie du dich Minute um Minute besser fühlst. Einfach dadurch, dass du dein Gefühl da sein lässt. Ihm erlaubst sich zu zeigen. Denn es ist ein Anteil von dir. Das ist ein kleiner feiner Trick, der sehr oft funktioniert und dir deine Kraft zurückgibt.



Wohlfühl Tipps

(ausprobiert und für gut empfunden)

Die folgende Tipps mögen simpel klingen, bringen unterm Strich betrachtet jedoch eine Menge mehr als man zuerst vermutet.

- * auch im Winter ausreichend Wasser trinken (es bringt eure Zellen in die richtige Schwingung, das heißt: Ihr unterstützt euch damit auch energetisch)
- * in die Natur gehen. Und die berühmte halbe Stunde ist besser als gar nichts.
- * meditieren. Das heißt einfach in der Stille SEIN, mit dir auf deine Art.
- * sich immer wieder klarmachen, was man alles Gutes hat/hatte im Leben. Es aufzählen vor dem Einschlafen, egal ob es große oder kleine positive Dinge sind, egal ob lange her oder erst gestern passiert. Vergiss auch nicht das, was vermeintlich selbstverständlich ist, denn damit schmälert du deine Wertschätzung für das Leben selbst. Und wisse: Alles was du wirklich wertschätzt und wofür du dankbar bist, bewirkt dass ebensolche oder noch bessere Dinge vermehrt in dein Leben kommen.
- *und am allerwichtigsten: GLAUBE daran, dass alles möglich ist! Glaube an das, was du willst. Was dich glücklich macht. Alles anderes ist gelinde gesagt Zeitverschwendung und bewirkt, dass du Negatives (bewusst oder unbewusst) festhältst, statt es fließen zu lassen. Das Leben ist immer Fluss. Es bewegt sich immer (weiter). Wohin, das kannst du im ersten Moment vielleicht nicht immer sehen oder bewusst mitbestimmen. Du kannst aber mitbestimmen, inwieweit du dich davon beeinflussen lässt und inwieweit du dein natürliches Mit-Gestalt-Recht in Anspruch nimmst. Nutze deine Schöpfermacht weise.
- *wenn ihr komische Symptome habt: Bedenkt, diese Zeit weist eine gewisse Schwere auf. Menschen sind sorgenvoll, müde, sie fühlen sich unsicher oder eben „schwer“... Und alles ist im Grunde ohne Raum und Zeit. Alles ist mit Allem verbunden. Das bedeutet, auch wir sind energetisch mit allem was ist gewissermaßen verbunden. Insofern manchmal kein Wunder, dass, auch wenn du selbst vielleicht schon viel tust, um dich gut durch deine Tage zu bringen, du dich manchmal dennoch schwer, ausgelaugt oder auch angespannt fühlst. Dann ist folgendes möglich: Bitte die geistige Welt in deinen Worten, dich von Stress, Anspannung, Sorgen, Schwere (ergänze, wenn du magst, in deinen eigenen Worten) zu reinigen/zu befreien. Manchmal muss man auch zwei oder drei Mal in Folge bitten, das heißt, es in eigenen Worten aussprechen, was man will. Nicht weil unsere geistigen Helfer taub sind, sondern weil es manchmal mehrere Durchgänge erfordert, bis alles dir Un-dienliche „weg“ ist. (Zum Vergleich: Ein Bad musst du auch, wenn es länger nicht geputzt wurde, womöglich in drei Durchgängen putzen, bis es ganz sauber ist.) Vertraue deiner Intuition, wie oft was die Durchgänge betrifft und auch wie häufig (täglich?) du dies machen magst.
- * Wer mehr davon will: Besucht mich für regelmäßige Nachrichten gerne auf Telegram, siehe t.me/karinaspiritnews in meinem kleinen feinen Kanal dort. Hier gibt es mehrmals wöchentlich Sprachnachrichten als auch Texte zum aktuellen Zeitgeschehen, für inneren Ausgleich/Balance, (Selbst-) Liebe und Lebensfreude, und immer wieder Tipps wie man sich – auch und gerade jetzt – selbst Gutes tun und in seiner Kraft bleiben kann.



Buchtipps für den Winter

Jetzt. Die Kraft der Gegenwart

Ein Klassiker von Eckhard Tolle

Kamphausen Media GmbH ISBN 3899013018

(als Taschenbuch mit 272 Seiten oder E-Book)

Beschreibt wie es ist im SEIN zu sein, im Moment zu sein und wie dadurch der Verstand ein wenig in den Hintergrund tritt, weil man einfach nur IST.

Das Leben ist zu kurz für später. Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr.

Von Alexandra Reinwarth

MVG Verlag ISBN 3868829164

(als Taschenbuch mit 240 Seiten, E-Book oder Audio)

Die Autorin setzt sich - durchaus humorvoll - damit auseinander, was Überraschendes passiert, wenn man wirklich mal eine Zeitlang so lebt, als wäre es das letzte Jahr.

Neun Tage Unendlichkeit. Was mir im Jenseits über das Bewusstsein, die körperliche Existenz und den Sinn des Lebens gezeigt wurde.

Von Anke Evertz

Ansata Verlag ISBN 3778775464

(als Taschenbuch mit 256 Seiten, E-Book oder Hörbuch)

Ich habe tatsächlich relativ lange überlegt, mir dieses Buch zuzulegen. Als ich es dann gekauft hatte, habe ich es innerhalb zwei Tagen gelesen. Es berührt ein sensibles Thema, bestätigt so vieles was wir innerlich bereits wissen und beruhigt gerade in den jetzigen Zeiten. Prädikat Lesenswert.

Verrat mir deine Träume

Von Subina Guiletti

Verlag Tinte und Feder ISBN 249670576X

(als Taschenbuch mit 575 Seiten oder E-Book)

Wie immer darf auch eine meiner Lieblingsautorinnen nicht fehlen. Nach wie vor schreibt Subina fleissigst ein bis zwei neue Romane pro Jahr. Ihre Geschichten spielen einerseits im ganz normalen Alltag, sind jedoch fein verwebt mit spirituellen An- und Einsichten. Bei diesem Buch geht es um drei völlig verschiedene Menschen – die jedoch vielleicht gar nicht so verschieden sind.

Unterhaltung mit Tiefgang.

Was gibt es Neues?

Ich stehe euch nach wie vor für mediale Beratungen zu euren Themen zur Verfügung. Egal worum sich deine Fragen drehen: Wir finden eine Antwort oder Lösung die dich weiterbringt und dir neue Wege oder Perspektiven aufzeigt. Auch haben sich meine Kenntnisse in der Energieheilung immer mehr verfeinert, sodass ich vielen von euch bei unterschiedlichsten Belangen bereits helfen konnte und durfte. Ich bedanke mich hier auch nochmal sehr für euer Vertrauen in meine intuitiv geführte Arbeit.

Für Seminare besucht gerne meine Webseite unter www.kianaa.de/meine-angebote/seminare/kartenlegen/ und wählt dann in der linken Spalte eins der Angebote aus. Seminare finden zurzeit nur auf Anfrage statt. Schreibt mich bei Interesse einfach an.

Kartenlegen nach Lenormand Einsteigerseminar, Dauer 1 Tag, Energieausgleich
220.- € einzeln (bei 2 Personen 180.- €)
(Seminar-Inhalt: Bedeutung der 36 Karten, verschiedene kleine Kartenbilder)

Kartenlegen nach Lenormand Fortgeschrittenenseminar, Dauer 1 Tag, Energieausgleich
220.- € einzeln (bei 2 Personen 180.- €)
(Seminar-Inhalt: Das große Kartenbild „querbeet“)

Beide Seminare können auch über die Ferne abgehalten werden. Skripte werden vorab zugeschickt.

Darüber hinaus biete ich **Einzelcoachings** an, die als Ergänzung zu den Seminaren in Anspruch genommen werden können. Genaueres unter www.kianaa.de/meine-angebote/seminare/kartenlegen/

außerdem:

Reiki 1. Grad nach Usui, Dauer 2 halbe Tage (kann auf Wunsch auch an einem einzigen Tag durchgeführt werden.) Energieausgleich 220.- €

Reiki 2. Grad nach Usui, Dauer 1 Tag, Energieausgleich 220.- €

www.kianaa.de/meine-angebote/seminare/energetisch-heilen/

Reiki I und II können auch über die Ferne abgehalten werden. Skripte werden vorab zugeschickt. Zahlung in zwei Raten ist bei den Seminaren auf Anfrage möglich.





**Ich bedanke mich sehr herzlich für das in diesem Jahr entgegengebrachte Vertrauen,
und wünsche Euch / Ihnen Allen eine wunderschöne friedvolle Weihnachtszeit,
einen guten Rutsch
&
ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2022!**

(Ich bin am 28. + 29.12.21 (noch vereinzelt freie Termine) und dann wieder ab dem 07.01.22
erreichbar.)

Geschenkgutscheine stelle ich gerne aus. Mach jemand anderen eine Freude, z.B. mit einer
Jahresvorschau für 2022 oder auch als Geburtstagsgeschenk unterm Jahr.



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

Der Newsletter darf in vollständiger Form und mit Quellenangabe gerne weitergegeben
werden

Impressum: Kianaa - Mediale Lebensberatung
Karin Wagner-Findl
Rorhbacher Str. 14a
85296 Rohrbach/Ilm
Telefon 089 – 12 30 92 58
email: die-innere-mitte@gmx.de
Website: www.kianaa.de