

Rundschreiben Dezember 2016

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, Zeit für Rückblick und Reflektion. Einmal mehr ist mir bewusst geworden, wie wichtig es auch hier ist, mit welchem Focus wir zurückschauen. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir nicht geschafft haben oder nehmen wir uns die Zeit, all die kleinen und grossen Erfolge zu beleuchten? Schauen wir nur darauf, was wir im Aussen geleistet haben oder sehen wir auch unsere inneren Wachstumsschritte? Schauen wir nur auf Leistung oder sehen wir auch all die Momente, in denen wir einfach nur genossen haben, gefeiert haben, uns haben berühren lassen, andere Menschen berühren durften, sei uns einfach durch unser Da-Sein, unser Zuhören? Ehren wir auch die Momente, in denen wir Gefühle zugelassen haben, authentisch waren, zu unseren Bedürfnissen gestanden haben oder sehen wir nur, wo wir noch Blockaden haben? Würdigen wir all die herausfordernden Situationen, die wir gemeistert haben oder blicken wir mit Schuldgefühlen auf die Ereignisse, die uns überfordert haben? Lassen wir uns bei der Rückschau durch die momentane Stimmung beeinflussen oder können wir uns davon befreien?

Gerne teile ich hier ein paar meiner Lichtpunkte.

Sehr gerne erinnere ich mich an meinen 60. Geburtstag im Mai, den ich in einem Frauenkreis gefeiert habe. Ich habe mich sehr genährt gefühlt und hatte tief in mir drinnen ein starkes Gefühl von: Jetzt rockt es nochmal so richtig in meinem Leben, da kommt noch ganz viel! Mal schauen :).

Im Sommer habe ich viel gefeiert und getanzt mit Freunden an Musik-Openairs aller Stilrichtungen von Simply Red bis Verdi, einerseits einfach das Leben gefeiert, andererseits konnte ich im Juni schon mal das Bestehen



der schriftlichen Prüfung in der Ausbildung zum Seelenzentrierten Coach feiern, im August kam dann die mündliche Prüfung und im September durfte ich dann mein Zertifikat in Empfang nehmen, was für ein toller Moment. In diesem Zusammenhang sind auch all die Coachingsessions, die ich in diesem Jahr geben durfte, Lichtpunkte. Zu sehen, wie Menschen von Monat zu Monat immer selbstbewusster ihr Leben in die Hand nehmen, von ihren Wachstumsschritten berichten, in ihre strahlenden Augen sehen zu dürfen, dabei zu sein, wenn sie sich erlauben, sich einfach mit all ihren Gefühlen zu zeigen, mutig hinabsteigen in unbekannte Tiefen, um immer mehr aus ihrer Ganzheit zu leben, ist für mich einfach ein grosses Geschenk. Und so bin ich dankbar, dass ich mir diese Ausbildung geschenkt habe. Es ist für mich

eine so wunderbare Ergänzung zu Reiki, oder anders ausgedrückt, eine weitere Möglichkeit, wie ich Menschen in ihrem persönlichen Wachstum unterstützen kann.

Während einer 3-wöchigen Auszeit auf Gomera habe ich mich unter anderem der Angst gestellt, die sich mir beim Wandern gezeigt hat, eine ganz neue Erfahrung für mich in diesem Ausmass und ein heilsamer Prozess, den ich zu Hause noch weiter geführt habe.

Und mit Reiki? Auf Gomera habe ich seit langem wieder einmal meine Reiki Selbstbehandlungen ab und zu draussen gemacht, auf einer teilweise gedeckten Dachterrasse, manchmal sogar, wenn es geregnet hat, eingewickelt in eine Woldecke und dabei einfach die Stille rundherum genossen. Bei den phasenweise herausfordernden Wanderungen war ich dankbar, dass ich mir die Symbole (Reiki II Technik) in meine Wanderschuhe malen konnte, um so einen sicheren Tritt zu haben und geschützt zu sein. Auch durfte ich dieses Jahr wieder einige Menschen in Reiki einweihen.

Und so könnte ich noch einiges mehr aufzählen, doch nun zu dir? Was fällt dir ein, wenn du auf das Jahr zurückschaust? Wohin lenkst du deine Aufmerksamkeit?

Ich wünsche Dir, dass du dabei auch viele Lichtpunkte findest.

Ende Jahr ist auch ein guter Moment, zu schauen, ob wir noch etwas bereinigen, abschliessen, klären möchten, um dann ganz neu ins 2017 zu starten. So freue ich mich darauf, nun bald dieses Schreiben abzuschliessen, da es mir wichtig ist, dass dies dich noch im 2016 erreicht.

Von Herzen wünsche ich Dir lichtvolle Weihnachten und einen stimmungsvollen Jahresübergang

Monika