



# NeuMondRitual Mondin in der Waage

Beziehung ist der Spiegel, in dem wir uns selbst so sehen wie wir sind!

*Jiddu Krishnamurti*

## Dein NeumondRitual

Was dich dabei unterstützen wird:

- Räucherwerk und / oder Ätherische Öle: Melisse, Kampfer oder Zitronenschale.
- Dein LieblingsSchreibwerk
- Ein paar Minuten deiner Zeit - 5 Minuten sind bestimmt drin - alles was darüber hinausgeht - welch ein Geschenk!

Erschaffe dir dafür nun (d)einen Raum - lass dich auf die YIN Energie voll und ganz ein. Das Tor durch welches du Einlass bekommst, ist dein ATEM. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Vor allem aus. Lass diesen Atem tief hinausgeleiten und dein Einatmen leicht sein.

Dein Mantra, welches dich dabei unterstützt:

**„Ich gebe aus freiem Herzen und empfangе reichlich“**

Wann immer du dich bereit fühlst lass deinen Blick nun über diese Fragen gleiten und antworte intuitiv. Die Antworten entspringen aus deinem Herzen. Die logischen Antworten berühren dich nicht, das spürst du, ganz bestimmt:



### **Beziehung(en):**

- Wie kann ich (noch) liebevoller, freundlicher Sein?
- Wo kann ich (noch) sanfter, weicher Sein, auch mir Selbst gegenüber?
- Bin ich (mit mir) in der Liebe?
- Wie beständig bin ich in meiner Beziehung?
  - in Bezug auf:
    - mich
    - meinem Mann
    - meiner Frau
    - meinem Kind
    - meine Eltern
    - meinen Hund
    - meine Katze
    - mein Umfeld
  - ....
- Was bringt mich ins Ungleichgewicht und wie (re)agiere ich?
- Was macht mich in meinem AlltagsDaSein nervös?
- Wann ruhe ich in mir?
- Was würde ich tun, wenn meine Beziehung(en) völlig gesund wären?
- Wieviel bin ich bereit zu geben in stürmischen Zeiten?

- Wieviel bin ich bereit an - zu - nehmen, was mir die Situation gerade geben will?
- Wie offen und bereit bin ich denn überhaupt, einfach hin zu horchen, was mir mein „stürmischer“ Gegenüber denn mit diesen spontan Ausbrüchen sagen will?
- Wie ist es mir möglich den äussern Sturm einfach mal toben zu lassen, ohne dass ich dagegen ankämpfe?



### *Kommunikation:*

- Wie verbindlich bist du DIR und anderen gegenüber?
- Wie kommunizierst du mit dir und über dich?
- Wie ausgewogen nimmst du dich wahr? Nicht nur im stillen Kämmerlein. Vor allem Draussen, dort wo das L(i)eben stattfindet.
- Wie gesund, ausgewogen ist deine Art der Kommunikation?
- Inwiefern hält sich denn das Reden und das (aus)Redenlassen die Waage?
- Wo und in welchen Bereichen kann ich mein „Zwischen den Zeilen Hinhorchen“ noch mehr üben?
- In welcher Relation stehen Reden und (aus)reden lassen in deiner Welt? Halten sie sich die Waage?

*Hohe Kunst der Kommunikation liegt in der Stille*

Beende deine Schreibmeditation in Stille. Als unterstützende Kraft schenke dir wieder ein Mantra:

*„Möge meine Beziehung im Reinen und meine Art der Kommunikation wohlwollend sein.“*

*Viel Freude mit deinem NeuMondRitual wünscht dir,*

*Ellen*