

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

DEZ 2022

Rezept-Tipp

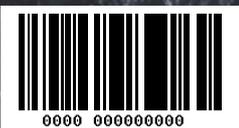


Last Christmas
&

DIE MAGIE DER RAUHNÄCHTE

LASS ALTES LOS UND STARTE KRAFTVOLL INS NEUE

JAHR 2023



HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 12/ 2022

Personal Note:

hohoho

... die Adventszeit ist schon bald vorbei und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr mit vielen „ups and downs“, voller Ereignisse und Veränderungen. Für mich persönlich ein Jahr der mega Transformation!

Es hat sich unglaublich viel getan, obwohl im Außen gar nicht so viel sichtbar ist. Ich durfte viele neue Menschen kennenlernen, aber auch den ein oder anderen aus meinem Leben treten lassen. Hier wird mir immer wieder bewusst, wie passend der Vergleich ist: **Das Leben ähnelt einer Zugreise.** Wie in einer Zugfahrt haben auch wir im Leben verschiedene Stationen. An diesen steigen Menschen aus und auch ein oder wir selbst tun selbiges, weil wir vielleicht das Ziel verändert haben. Und genau so war es auch bei mir dieses Jahr wieder: viele neue Stationen, viele neue Impressionen, viele neue Wegbegleiter, viele inspirierende Gespräche und auch viele neue Erkenntnisse und Wissenserweiterungen.

Meine größten Geschenke, welche ich mir dieses Jahr selbst gemacht habe, waren meine beiden Zertifizierungslehrgänge in Neurowissenschaft und Energie-Medizin sowie das Anerkennen meiner spirituellen Fähigkeiten.

Auch möchte ich mich an dieser Stelle bei euch bedanken, für eure Unterstützung, Eure Treue und Euer Vertrauen!

„DANKE, DANKE, DANKE!“

Wenn Du Dir dieses Jahr noch ein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk machen möchtest, dann entscheide Dich für Dich! Das bedeutet, dass Du in 2023 endlich der Mensch sein darfst, der Du wirklich bist, Du Dich mit all Deinen Facetten zeigst und so zu deiner wahren Größe und Persönlichkeit stehst!

Vereinbare noch heute einen Termin mit mir!



Lass' uns sprechen!



Sei es Dir selbst wert, denn Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben!



Last Christmas

... habe ich entschieden, ab 2022 ein monatliches online Magazin als „Freebie“ für meine Kunden oder auch potentiellen Kunden, zu veröffentlichen. Es sollte um Mindset-, Business-, und Gesundheits-Themen gehen. Somit war der Start für „Healthy & Successful Life – meine Gesundheits-POST“ beschlossen und ich begann im Januar mit der Umsetzung.

Heute, ein Jahr später, kann ich sagen, dass es mir viel Freude bereitet hat, diese zwölf Ausgaben zu erstellen. Es hat mich sogar auch immer mal wieder stolz gemacht, wenn ich gesehen habe, wie sich die Ausgaben verändert haben – positiv verändert haben und: Layout wie auch Content. Auch das positive Feedback von euch hat mich in meinem Wirken bestärkt – auch dafür von Herzen DANKE!

Und dennoch habe ich mich entschieden, das Magazin im kommenden Jahr „anders“ zu machen – es wird eine Neuerung geben. Wie diese Aussehen wird, möchte ich an dieser Stelle noch nicht verraten, nur so viel: Ihr dürft gespannt sein.

Last Christmas

... habe ich nicht nur entschieden, ein online Magazin zu machen, nein, ich habe auch entschieden den Jahreswechsel nicht in Deutschland zu verbringen. Ich habe entschieden, das Jahr geruhsam, entspannt und besinnlich in luxuriöser Umgebung mit leckeren Speisen und Getränken in absoluter Wohlfühlatmosphäre ausklingen zu lassen. So verbrachte ich wundervolle Tage in Italien und begrüßte das neue Jahr mit einem phänomenalen Feuerwerk, Champagner und einer grandiosen Silvesterparty! Nach dem „Corona-Silvester“ und dem eher bescheidenen Jahr 2021 brauchte ich einen fulminanten Start in das Jahr 2022! Es war so schön, so dass ich auch dieses Silvester nicht in Deutschland verbringen werde, denn auch das Jahr 2023 möchte ich grandios begrüßen und das Jahr 2022 gebührend verabschieden. Ich möchte auch dieses Jahr geruhsam, entspannt und besinnlich in Dankbarkeit in luxuriöser Umgebung ausklingen lassen. Last Christmas habe ich nicht nur das online Magazin gegründet, sondern auch ein Ritual zum Jahreswechsel festgelegt. Ein Ritual in Geruhsamkeit, Entspanntheit und Besinnlichkeit in absoluter Wohlfühlatmosphäre, um die besondere Zeitqualität, während der Rau(h)nächte noch intensiver durchleben zu können.

Ja, Du hast richtig gehört – Rau(h)nächte, die Praktiken der Rau(h)nächte sind zu einem festen Bestandteil meines „Jahreswechsel-Rituals“ geworden.

Vielleicht kennt der ein oder andere von Euch die Rau(h)nächte oder hat sie vielleicht selbst schon zelebriert, aber ich denke, den meisten sind sie vermutlich weniger ein Begriff.

WANN SIND DIE RAU(H)NÄCHTE?

Wann sind die Rau(h)nächte?

Die Rau(h)nächte sind vom 24.12. um 24 Uhr bis 06.01. um 24 Uhr. Sie können auf unterschiedliche Art und Weise erklärt und zelebriert werden. Im Großen und Ganzen geht es in dieser Zeit darum, altes, belastendes loszulassen und dein Herz für Neues und Fülle zu öffnen. In dieser Zeit besteht eine besondere energetische Voraussetzung für unser menschliches Bewusstsein. Diese können wir nutzen, um das kommende Jahr in Co-Kreation mit unseren Energien zu gestalten und es nicht blind von unserem Ego-Plan bestimmen zu lassen.

WISSENSCHAFTLICHE ERKLÄRUNG DER RAU(H)NÄCHTE

Als ich erfahren habe, dass Rau(h)nächte wissenschaftlich erklärt werden können, war ich als „Kopf-Mensch“ sehr überrascht, aber auch glücklich.

Die besonderen energetischen Verhältnisse ergeben sich aus der Axialposition der Erde zum interplanetarischen Raum. Dadurch entsteht ein besonderer Einfluss auf das Magnetfeld der Erde und das bereits ab der Wintersonnenwende (ab 21.12.). Unser menschliches Gehirn wird vom Erdmagnetfeld beeinflusst, was dann mit unterschiedlichen Zuständen darauf reagiert. Bei der Untersuchung der Weltraumkrankheit erstellte die NASA dazu spannende Studien. Im Testlabor simulierten sie erhöhte und reduzierte Magnetfeld-Einstrahlungen und stellten dabei verschiedene Phänomene im menschlichen Gehirn fest. So wurden zum Beispiel bei erhöhter Magnetfeldeinstrahlung die „Hell-Sinne“ aktiviert und Menschen konnten Dinge hören oder sehen, die aus anderen Dimensionen stammten.

So können wir letztendlich sagen, dass unsere Bewusstseinswahrnehmung in dieser Zeit verstärkt ist und weniger an die greifbare, materielle Welt gebunden ist. Ebenso wie alles, das wir in dieser Energiezeit in unser Bewusstsein einladen, die eine Grundlage für unser persönliches Wachstum bildet.

Astrosophische Erklärung

12 Rau(h)nächte stehen stellvertretend für 12 Monate. Das bedeutet, jedem Monat sind unterschiedliche Qualitäten und Themen zugeordnet, so steht die 1. Rau(h)nacht für die Mars Energie.

Wenn Du das entsprechende Thema der jeweiligen Rau(h)nacht einlädst und Dich damit verbindest, kann Dein menschliches Bewusstsein mit dem kosmischen bzw. universellen Bewusstsein, nach dem Gesetz der Resonanz, in Verbindung treten. Themen, die zur Mars-Energie zählen sind z.B. Mut, Wille, Tatkraft und Sichtbarkeit.

Wenn du spürst, dass ...

- ☾ es an der Zeit ist, alte Verletzungen hinter Dir zu lassen und endlich damit abzuschließen
- ☾ dieses Jahr ein sehr herausforderndes Jahr war und Du dadurch viel wachsen durftest, aber den Schmerz noch in Dir trägst
- ☾ du hinderliche Gedanken und Verhaltensmuster in Dir trägst, ihnen aber ein Ende setzen möchtest, da Du endlich Dein wahres Selbst leben möchtest
- ☾ du Dein Herz für Liebe und Fülle öffnen willst und kraftvoll neue Ziele manifestieren willst.

Dann empfehle ich Dir, die Rau(h)nächte für Dich kennenzulernen. Es ist Magie! Nutze die Transformationskraft dieser Zeit und richte Dich energetisch bestens auf 2023 aus.

Falls Du jetzt neugierig bist und mal ganz „soft“ für Dich diese Zeit nutzen möchtest, dann fange doch einfach mal mit einem „Journaling-Book“ an.



Schreibe alles auf, was Dir in dieser Zeit alles so widerfährt ...

- ★ Mit wem hast Du Dich unterhalten?
- ★ Wen hast Du getroffen?
- ★ Um was ging es?
- ★ Was hast Du geträumt?
- ★ Wie war die Stimmung?
- ★ Welche Gedanken oder Impulse hattest Du?
- ★ Welche Tiere sind Dir über den Weg gelaufen?

Vielleicht ergibt das alles erstmal keinen Sinn für Dich oder Du kannst die Bedeutung nicht verstehen, aber rückblickend können wir die Botschaften dahinter oft ganz klar greifen. Jede Begegnung hält für uns einen Impuls oder ein Geschenk bereit.

Denn: Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

Last Christmas

... war der Startschuss für so vieles ...

Wie Du jetzt gelesen hast, auch für ein neues „Jahreswechsel-Ritual“ und wie Du weitergelesen hast, können die Rau(h)nächte auch Dein menschliches Bewusstsein mit dem kosmischen bzw. universellen Bewusstsein nach dem Gesetz der Resonanz in Verbindung treten lassen. Das hat bei mir wohl funktioniert, denn dieses Jahr durfte ich mich auch an meine spirituellen Fähigkeiten erinnern und sie weiter entdecken.

Der Ansatz meiner Arbeit war schon immer holistisch, aber dieses Jahr erkannte ich, dass ich hauptsächlich den physischen und psychischen Anteil bedient habe und der seelische Anteil nur zu einem geringen Prozentsatz involviert war. Durch das Erinnern, Entdecken und Entwickeln meiner spirituellen Fähigkeiten erschlossen sich völlig neue Dimensionen meiner Arbeit.

Diese Art und Weise zu Arbeiten hat sich völlig verändert, insbesondere mein Bewusstsein – ich habe mich verändert. Ich erreiche andere Menschen, feiere viel größere Erfolge und das in viel kürzerer Zeit und das bei absoluter Energie. Es ist magisch, was sich in diesem Jahr alles verändert hat, und ich weiß: das ist erst der Anfang. Es ist so immens viel passiert, so dass ich oft das Gefühl habe, dass der Zeitrahmen der Geschehnisse viel länger gewesen sein musste, als nur ein Jahr.

Das ist mal wieder der Beweis dafür, dass es manchmal nur einer Entscheidung bedarf!

Wie bereits in meiner Personal Note geschrieben:

Wenn Du Dir dieses Jahr noch ein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk machen möchtest, dann entscheide Dich für Dich! Das bedeutet, dass Du in 2023 endlich der Mensch bist, der Du wirklich bist, Du Dich mit all Deinen Facetten zeigst und Du so zu deiner wahren Größe und Persönlichkeit stehst!

Vereinbare noch heute einen Termin mit mir!



Lass' uns sprechen!



Rezept-Tipp für Dezember

KNUSPRIGE INGWER-PLÄTZCHEN

ZUTATEN

150g Dinkelvollkornmehl
100g Vollrohrzucker
75g Butter
2 EL Ahornsirup
50-100g feingehackter kandierter Ingwer

Ca. 30 Stück

Backzeit: 5 Minuten



ZUBEREITUNG

Knete alle Zutaten rasch zu einem Mürbteig und forme kleine Kugeln. Lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und drücke sie flach an oder Teig dünn ausrollen und ausstechen.

Backe die Plätzchen bei 190 – 200 Grad (Heißluft 175 – 180 Grad) etwa 5 – 6 Minuten. Verzieren mit Kuvertüre nach Belieben.

DATTEL-MANDEL-PLÄTZCHEN

ZUTATEN

200g frische Datteln
100g Mandeln (blanchiert, geschält, gehackt)
250g Dinkelvollkornmehl
125g kalte Butter
10g gesiebter Vollrohrzucker
1 Msp. Natron
1 EL Joghurt oder Fruchtsaft
2 EL Zitronensaft



GLASUR

1–2 EL heißes Wasser
50g fein gemahlener Vollrohrzucker
½ TL Zimt

ZUTATEN

Waschen, entkernen und hacken von den Datteln in kleine Stücke (alternativ pürieren) dann mit den Mandeln und den restl. Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer viereckigen Rolle formen und in Frischhaltefolie einwickeln. 30 Minuten kaltstellen.

Die Rolle in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 175 Grad Umluft für 12 – 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Glasur verrühren und anschließend die Plätzchen damit verzieren.

VEGANE ZIMTSTERNE

ZUTATEN

150g Rohrzucker gemahlen
2 EL Zimt
8 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
200g gemahlene Haselnüsse
200g gemahlene Mandeln
1 EL geriebene Orangenschale
Etwas Mehl für die Arbeitsfläche



GUSS

150g Puderzucker
Etwas Wasser
1 TL Zimt
Eine Prise Sternanis
Eine Prise Kurkuma

ZUBEREITUNG

Verknete alle Zutaten zu einem Teig, rolle ihn aus und steche Plätzchen aus.

Backen bei 200 Grad für 7 – 8 Minuten

Im Anschluss abkühlen lassen – dann werden sie hart – anschließend mit Guss bestreichen.

Preview...



2023!

Neues Jahr – neue Themen und vieles Neues!

Ich wünsche Dir ein wunderschönes Weihnachtsfest, einen grandiosen Jahreswechsel und für das neue Jahr nur das Allerbeste!

Gesundheit, Erfolg und Fülle in allen Bereichen sollen 2023 zu Deinem BESTEN Jahr EVER machen!

Sei offen für Neues, freue Dich auf ALLES was kommen mag und folge der Liebe in Deinem Herzen!

In diesem Sinne:

PROSIT NEUJAHR - ALLES GUTE
FÜR DICH IN 2023!

Deine Claudia