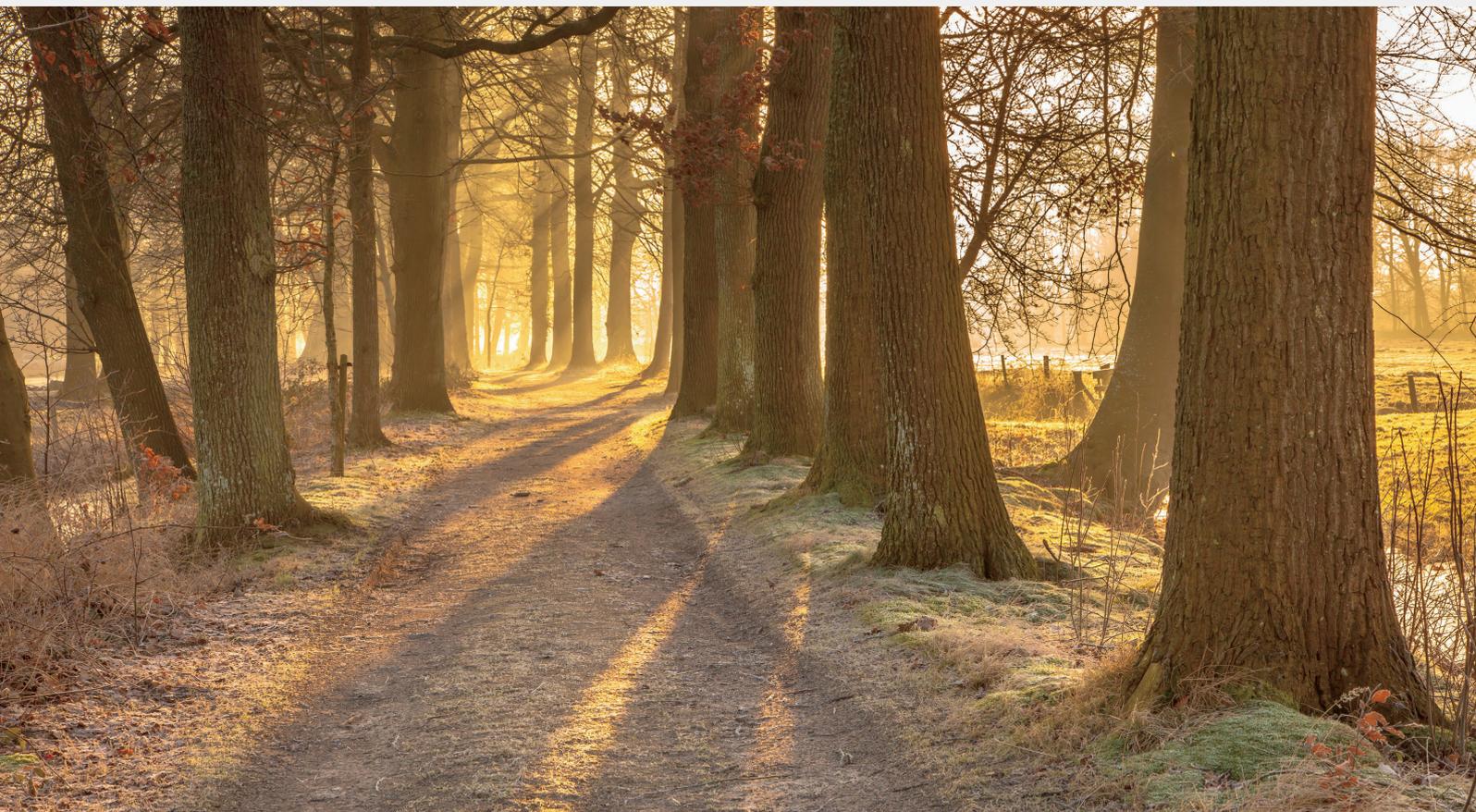




# Cio fluas

## Monatsjournal für Frauen



# Februar

Die weibliche Energiereise durch das Jahr

---

[www.ciofluas.de](http://www.ciofluas.de)

# Inhalt

- 3      Gedanke des Monats
- 4      Begrüße die Göttin
- 5      Boten der Natur
- 6      Alle Elemente in uns
- 7      Im Jahreskreis
- 8      Inspiration des Monats
- 10     Raum für deine Gedanken
- 12     Ausblick

Entdecke die Kraft und Schönheit deiner weiblichen Energien in diesem einzigartigen Journal, das dich durch die wechselnden Monate des Jahres begleitet.

Jeder Monat bringt seine eigenen Rhythmen, Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich – und dieses Journal ist dein persönlicher Raum, um diese Energien zu erforschen und zu feiern.

Lass dich von inspirierenden Reflexionen, kreativen Schreibanregungen und praktischen Übungen leiten, die speziell darauf ausgerichtet sind, deine Intuition zu stärken und deine innere Weisheit zu entfalten. Finde heraus, wie du im Einklang mit den Jahreszeiten leben kannst, und lerne, die Zyklen des Lebens zu umarmen.

Ob du dich in der Blüte deiner Kreativität, in der Ruhe der Reflexion oder in der Kraft des Wandels befindest – dieses Journal bietet dir die Möglichkeit, deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen festzuhalten. Erwecke deine innere Göttin, entdecke die Magie der weiblichen Energien und lass dich von der Natur inspirieren, während du deine persönliche Reise durch das Jahr dokumentierst.

Beginne noch heute, deine Geschichte zu schreiben um die transformative Kraft der weiblichen Energien zu erleben!

## Februar – die Morgendämmerung

Der Februar ist der langsame Übergang vom Winter zum Frühling.

Die Zeit des Wandels und der Erneuerung. Die Sonne begrüßt uns jeden Morgen etwas früher. Die Natur bereitet sich auf das bevorstehende Wachstum vor. Die frische neue Energie ist spürbar und das muntere Gezwitscher der Vögel erfüllt die Luft. Das **Neue**(jahr) beginnt.



### Gedanke des Monats

Ich bin körperbewusst, unabhängig und mutig.

Ich weiß, wann ich meine Grenzen setzen muss, um für mich einzustehen.

Zwar kann es noch einmal richtig frostig werden, aber sicher spürst du auch die neue Energie und Frische. Der Wunsch nach deftigem Essen wechselt in die Lust nach frischem, leichterem Essen. Jetzt kannst du dich auch der „Winterröllchen“ widmen. Jeder hat so seinen eigenen Einstieg – sei es der Aschermittwoch oder der Vollmondtag. Klar ist, dass dich die neue Energie bei **all deinen Vorhaben** unterstützt.

Der Februar ist die Zeit der Reinigung, im Außen wie im Innen. Widme dich deiner persönlichen Planung und schließe »Liegegebliebenes« ab.

Nutze die Zeit der Frische und Klarheit zu einem Neubeginn.

Vielleicht ist jetzt die Zeit für dich, dir über dich und deine verschiedenen Rollen und Spielwiesen Gedanken zu machen. Es macht Spaß sich klar zu werden, wer man ist und vor allem wer man sein will.



*Fokus aus der Raumnacht*

## Selbstliebe

**Du bist verbunden!**

Ich bin verbunden, gestärkt  
und unterstützt.

Ich bin mit der Kraft von allem  
verbunden.



## *Begräbe die Göttin in dir*

Februar, Zeit der Feste, die das Ende des Winters und den Beginn des Frühlings einleiten. Der langsamen Umschwung, in dem wir noch die Ruhe genießen und doch das Erwachen der Natur und die Quelle unserer Urkraft spüren. Es ist die Zeit der Kriegerinnen, Amazonen und der Rebellinnen. Wir finden sie in jeder Kultur. Freya, Athene, Artemis, Morrigan, Sekhmet, Kali, Diana, jede von ihnen hat ihre eigenen einzigartigen Eigenschaften, doch alle stehen sie für Freiheit, Selbstbestimmung, Führung und das setzen von Grenzen. Sie sind Göttinnen des Krieges, des Todes und auch der Liebe, der Heilung und der Transformation. Sie sind bekannt für ihre Schönheit und ihre strategischen Fähigkeiten, Krieger in die Schlacht zu führen, Ängste zu überwinden und Seelen zu heilen.

*Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!*

Suche dir ein Symbol (zum Beispiel ein Armband, einen Stein, ein Bild, einen selbst geschriebenen Sinnspruch als Notiz für den Kühlschrank oder Spiegel), das dich daran erinnert, dass du in jedem Moment verbunden bist: mit dir, mit deinen Liebsten, mit der Natur und mit allem, was ist. Dies soll dir Kraft geben und dich erinnern, wann immer du das Gefühl hast, den Kontakt zu den Göttinnen und deiner Quelle der Kraft, verloren zu haben.





## *Boten des Himmels*

### **12. Februar - Vollmond**

Der Schneemonde bringt kreative Energie mit sich. Er ermutigt zu Leidenschaft, Selbstaussdruck und fördert das 'stehen im Rampenlicht'.

### **28. Februar - Neumond**

Hilft dir deinem Leben eine Wendung zu geben. Spreche deinen Wünsche aus, schmiede deine Pläne und starte deine Vorhaben.

**Wassermann** (-18.2): Die Zeit der kreative Ideen in der deine Gedanken außerhalb der Norm wandeln, lass dich darauf ein.

**Fische** (19.2): Eine Zeit der kreativen Vorstellungskraft, aber Vorsicht, verliere dich nicht in deinen Gedanken und Träumen.

## *Krafttier des Monats*

Der Storch stolziert in dein Leben und bringt dir Wiedergeburt, Klarheit und Auflösung. Alles im Leben hat einen Sinn. Alles kommt zu dir, weil es zu dir kommen soll. Durch jede Windung deines Lebens erkennst du wer du wirklich bist. Auch wenn diese Windungen vielleicht anfangs unangenehm erscheinen, sind sie rückblickend das Beste was dir passieren konnte. Klar und neu ausgerichtet kannst du deinen Weg gehen. Du weißt was du willst und setzt dich dafür ein. Klarheit ist da und durchflutet dein Leben. Du kannst so richtig weit sehen und erkennst die Zusammenhänge in deinem Leben. Alle Lösungen für deine Probleme liegen vor dir und du setzt die nächsten Schritte, um deine Ziele zu erreichen. Gehe hinaus, vertraue und lache. Flieg in die FREIHEIT!



-- Kathrin Sieder -

# ∞ Alle Elemente in uns



## Die vier Elemente, in der Natur bewusst erleben!

**Luft:** Der langsame Wechsel von beißend frostig zu leicht und mild.

**Wasser:** Eis und Eiskristalle kommen wieder in den Fluss.

**Erde:** Die harte Erde taut auf und lässt ein Wachstum zu.

**Feuer:** Schenkt uns seine wärmende Kraft.

## Farben & Mineralien:

**Der Amethyst** ist der Geburtsstein des Februars und symbolisiert Frieden, Ruhe und spirituelle Einsicht. Seine Farbe **Lila/Violett** wird mit dem Februar in Verbindung gebracht. Sie symbolisiert Spiritualität, Kreativität, Inspiration und Transformation und innerer Stärke.



## Pflanzen & Kräuter:



**Weide** steht für Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Sie hat die Fähigkeit, in feuchten Umgebungen zu gedeihen. Sie symbolisiert die stetige Erneuerung und das Wachstum.

**Schneeglöckchen und Krokusse**, die ersten Frühlingsboten. Sie stehen für Unschuld, Reinheit, Durchhaltevermögen, aber auch für Hoffnung und den Neuanfang.

## Düfte & Räucherwerk:

Der Februar steht für das 'Austreiben' des Winter. **Salbei**, vertreibt alle negativen Energien. **Weihrauch, Zedern und Kiefernholz** geben Klarheit, Stärke, Schutz, Frieden und wecken die Lebensgeister. **Vanille, Rosenduft** und Rosenblätter geben Geborgenheit, öffnen das Herz und fördern alles Positive.



## Monatsrunen - der alte Pfad:



**Dagaz:** die Unendlichkeit der Lemniskate, die liegende Acht. Der Neuanfang ist gesetzt und das Neue kann sich nun entfalten, es gedeiht und wächst.

**Kenaz** – fördert die Klarheit. Die Rune steht für Kreativität. Sie zeigt dein inneres Licht, dein inneres Feuer, das reinigende Kräfte hat und Unheilbares verbrennt.

Wir stehen in Verbindung mit den Elementen der Natur - sei es durch Pflanzen, Mineralien, Farben oder anderer Symbole.

Mit welchem fühlst du dich verbunden?

Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden. Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?



## Im Jahreskreis Feste, Traditionen & Brauchtum

1.

**Imbolc**, das keltische Neujahrsfest. Die Licht- und Frühjahrgöttin **Brigid**, kehrt als hellstes Gestirn am Himmelzelt zurück. Sie weckt die schlafenden Samen, rüttelt an den Bäumen, sodass der Saft, die Urkraft des Lebens zu fließen beginnt. Es ist eine Zeit des Neuanfangs und der Reinigung.



2.

Das christliche **Mariä Lichtmess** löste das heidnische Fest für Brigid ab. Es symbolisiert die Darstellung **Jesus** im Tempel des Herrn Jerusalem, der das Licht in die Welt brachte. Es zeigt das Ende der Weihnachtszeit an. Traditionell werden an diesem Tag Kerzen geweiht, die für Licht und Hoffnung stehen.

14.

Der Tag geht auf den **heiligen Valentin** von Rom zurück, einem Priester, der im 3. Jahrhundert lebte und für seine Liebe und seinen Glauben bekannt war.

Heutzutage wird er nicht nur als romantischer Tag zwischen Partnern gesehen, vielmehr zeigen wir heute auch unsere Zuneigung zu Freunden und Familienmitgliedern. Der **Valentinstag** ein Tag, der die Wertschätzung und Liebe zwischen Menschen in den Vordergrund stellt.

In vielen Kulturen gibt es im Februar verschiedene Feste, die mit dem Ende des Winters und dem Beginn des Frühlings verbunden sind. Eine Zeit des Feierns, der Gemeinschaft und des Ausbruchs aus dem Alltag, die mit viel Freude und Kreativität verbunden ist. **Karneval, Fasching, Fastnacht**, oder auch **Mardi Gras**, wird mit Masken und bunten, fantasievollen Kostümen freudig gefeiert. Es ist die Zeit des Narren und Kindes in jedem von uns.

# Bühne frei für dein Theater des Lebens



Jede von uns hat in seinem Leben so viele Rollen. Manche davon sind von Geburt gegeben, andere mit der Zeit gewachsen. Sätze wie „Irgendwie bist du nicht du selbst“ oder „Ich habe dich anders in Erinnerung“ bringen uns von Zeit zu Zeit ins Wanken. Wer hört schon gerne, dass er nicht er selbst sei? Finde heraus, welche Rolle(n) du spielst, und was oder wer eine Rolle in deinem Leben spielt?



1

Trage deine aktuellen Rollen zu dir selbst und zu deinem Netzwerk zusammen. Sammle einfach ein, was dir so einfällt: im Familien- und Freundeskreis, beruflich, oder im privaten Umfeld.

2

Mache deine Rollen größer oder kleiner, je nach Stellenwert, die sie in deinem Leben einnehmen. Du kannst die Rollen, die du gerne spielst, in deiner Lieblingsfarbe anmalen. Nimm auch die, die du nicht leiden magst auf. Sie gehören zu dir. Lerne sie einfach besser kennen. Es liegt an dir, was du zu einer Haupt- oder zu einer Nebenrolle machst.

3

Du wirst merken, dass es einfacher wird, wenn du deine Rollen in ihrer jeweiligen Größe annimmst und integrierst, anstatt zu versuchen allem und jedem zu entsprechen. Du glaubst gar nicht, wie viele Seiten du an dir neu kennenlernen kannst.



Welche Rollen fülle ich heute aus?

Welche Rollen füllte ich früher aus?

Welche Rollen möchte ich zukünftig wählen?

© WARUMWerkstatt™

Beispiel

Partnerin

Königin

Mutter

Vorbild

Gewitter-Here

Planer & Organisiererin

Tochter

Geschäftsfrau

Freundin

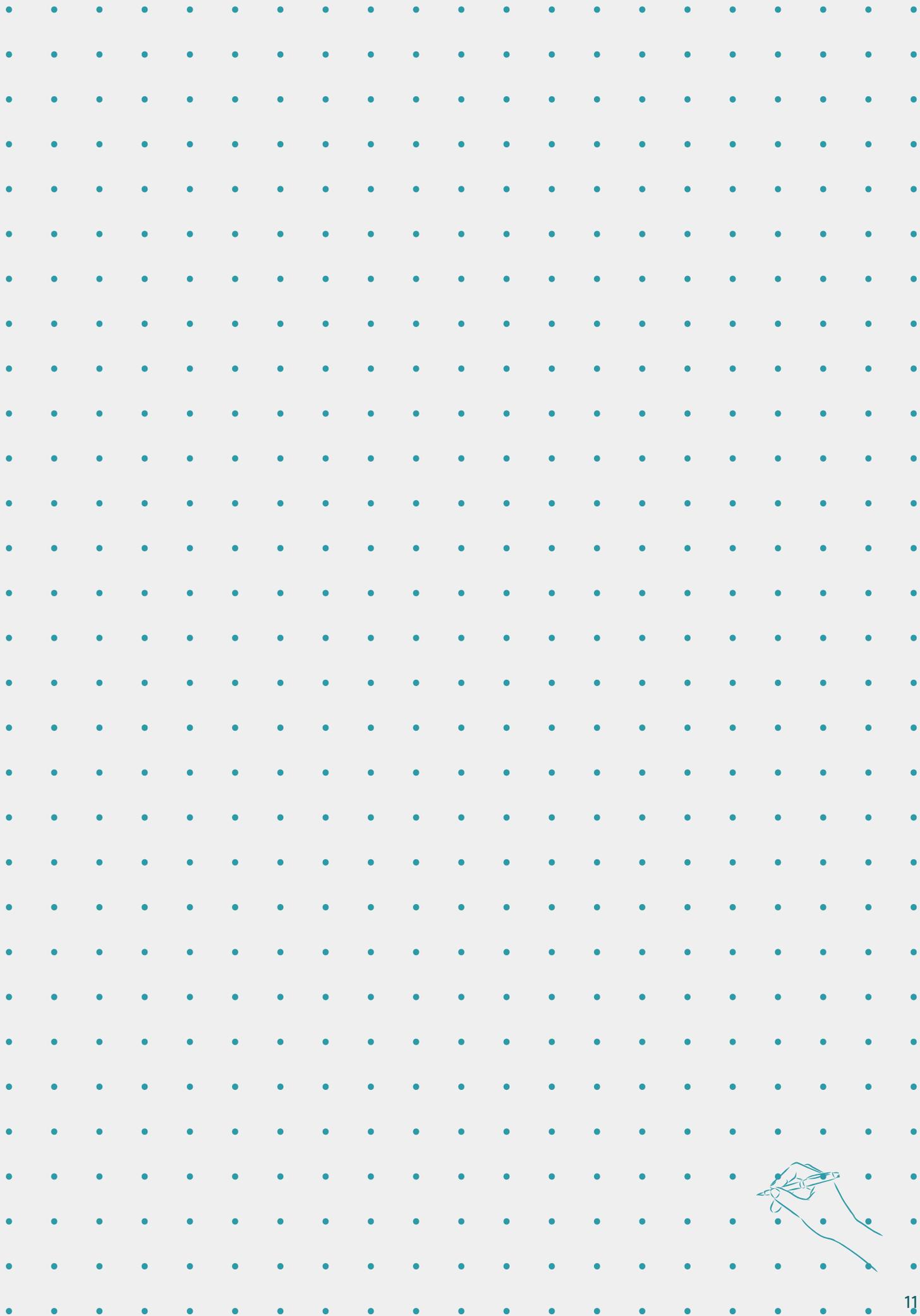
Drama-Queen

Faule

Kummerkasten

# Meine Februar-Gedanken





## Ausblick auf den kommenden Monat

Der März, Zeit des Aufbruchs und der Entfaltung.

Öffne die Schatztruhe und hebe deinen Schatz!

*Nutze deine volle weibliche Kraft und  
lasse dich auf das Leben ein.*

*Ich freue mich, gemeinsam mit dir zu  
gehen und auf deine Anregungen.*



*Danke, dass du mitmachst.*



ciofluas@pikola-richter.de

www.ciofluas.de

+49 1512 2231632