

Cio fluas

Monatsjournal für Frauen



Januar

Die weibliche Energiereise durch das Jahr

www.ciofluas.de

Inhalt

- 3 **Gedanke des Monats**
- 5 **Begrüße die Göttin**
- 6 **Boten der Natur**
- 7 **Alle Elemente in uns**
- 8 **Im Jahreskreis**
- 9 **Inspiration des Monats**
- 11 **Raum für deine Gedanken**
- 13 **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!

Januar - Erneuerung der Kraft

Mit ihm kommt die kälteste Zeit des Jahres. Rückzug und Ruhe sind noch vorherrschend, während die Tage allmählich wieder länger werden und das Licht zurückkehrt. Die Kombination aus Kälte und aufkeimendem Licht lädt dich dazu ein, dich auf deine inneren Werte zu besinnen und die eigene Vitalität zu stärken. Es ist nicht nur die Zeit des Wandels, sondern auch eine Zeit der Selbstreflexion und dem Streben nach Wachstum.



Gedanke des Monats

Ich spüre die Verbundenheit zu Mutter Erde und lasse meine Wurzeln tief in sie hinein sinken!

Ich löse die Bindungen an meine Vorstellungen und trete in das Licht des Wahren!

Eine kraftvolle Zeit für spirituelles Wachstum, Reflexion, Wandel und Neuanfang. Aber vor allem ist es eine Gelegenheit, sich auf das, in Ruhe zu konzentrieren, was im neuen Jahr erreicht werden möchte, und sich mit der eigenen Spiritualität zu verbinden. Noch in der Ruhe zu bleiben, nichts bestimmtes zu tun und den Tag auf sich zukommen zu lassen, ist gar nicht so einfach. Wir sind es gewohnt mit unseren inneren To-do-Listen aufzuwachen, dass wir sofort losrennen können und funktionieren.

In Ruhe zu bleiben, bedeutet nicht Stillstand, vielmehr bedeutet es, uns in dieser Zeit bewusste Momente des 'Nur-Seins' zu erlauben. Geben wir uns doch mehr Raum. Finden wir den Weg zurück zu uns selbst und lassen zu, im Hier und Jetzt zu verweilen. Wahrzunehmen und einfach nur zu sein.

Ach ja...

die guten Vorsätze und was wir von der Natur lernen:

Für mich, ist der Januar der gefühlt längste Monat des Jahres, geht es dir auch so?

Pünktlich zu Neujahr, fassen wir jährlich den Entschluss, endlich die ‚guten Vorsätze‘, mehr Sport zu treiben, eine Diät anzufangen und prinzipiell gesünder leben, in die Tat umzusetzen. Voll mit »Neujahrsenergie«, Motivation und Elan, stürzen wir uns ab dem 2. Januar in unsere Vorhaben. Die erste Woche klappt ganz gut. In der zweiten Woche wandern schon wieder kleine ungesunde Dinge in den Einkaufskorb und in der dritten Woche ist es eigentlich viel zu kalt, um zum Sport raus zu gehen.

Das Resultat: Mitte des Monats sind wir frustriert und unausgeglichen. Schlimmer noch: Die »Jahresanfangsenergie« ist total verpufft.

Wie kann das sein?

Der Januar ist der kälteste Monat und steht von alters her für Stille, Ankommen und Einkehr sowie für »Janus«, dem Herrscher der Zeit. Mit seinen beiden Gesichtern blickt er sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft. In der Natur ist alles auf seine wesentliche Struktur reduziert. Die Pflanzen und Tierwelt haben ihre Energie heruntergefahren und sind in der Ruhephase. Die Natur ist im Umwandlungsprozess. Das Neue wird noch vom Alten überlagert und kann noch nicht erwachsen.

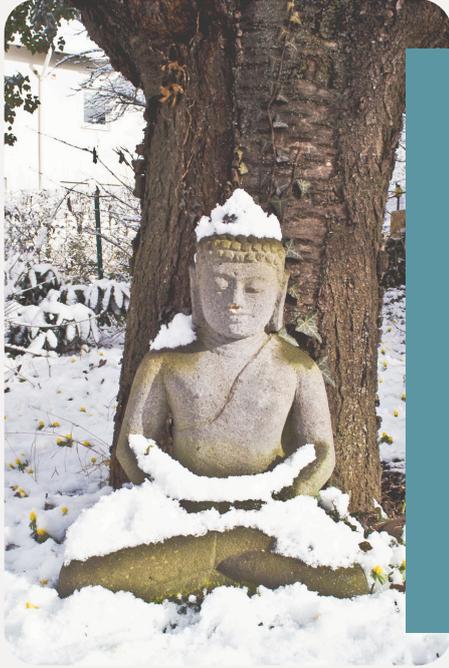
Alleine dieser Umstand zeigt auf, dass die gefassten Vorsätze nicht dem natürlichen Rhythmus der Natur und auch nicht dem Rhythmus in uns entsprechen. Somit ist es eigentlich kein Wunder, dass beispielsweise die Januar-Diät zum Scheitern verurteilt ist. Zumal unsere Ernährungsgelüste eher zu wärmenden, sättigenden und Kraft gebenden deftigen Speisen tendieren.

Lass die Energie, die du in den Rauhnächten gesammelt hast nicht verpuffen!

Du hast gemerkt, dass die letzten Tage des vergangenen Jahres, die Zeit des ruhigen Reflektierens war. Diese Gedanken sollen sich nun setzen, langsam reifen dürfen. Der Januar ist also keinesfalls der Monat, indem auf Biegen und Brechen sofort alles umzusetzen ist. Denn ehrlich, hast du die letzten Tage wirklich in besinnlicher Ruhe verbracht? Ist es nicht eher ein bisschen so, dass du gehetzt die Feiertage „irgendwie überstanden“ hast und schwupps geht es wieder von vorne los?

Können wir wirklich in den „ruhigen“ Tagen zwischen den Jahren die Zeit nutzen, um Kraft zu schöpfen, oder uns beantworten, wie die Zukunft gestalten werden will? Worauf will man bauen? Was darf bleiben? Was soll geändert werden?

Also, raus aus dem Organisationsmodus. Lass den Monat langsam angehen in der Akzeptanz, dass die Prozesse des Wandels und der Veränderung erst in Schwung kommen müssen. Auch in uns!



Fokus aus der Rauhnacht

Stille



Ruhe in dir!

Ich erlaube mir, vom Tun zum Sein zu wechseln.

Wenn du langsam gehst, kommst du schneller an.

Begrüße die Göttin in dir

Januar, Zeit der wilden Frau, der Wolfsfrau und Frau Holle, die uns mit der winterlichen Natur zur Ruhe kommen lässt. Die keltische Brigid, die nordische Freyja oder auch Persephone, Hera und Demeter aus der griechischen Mythologie, sie alle stehen für Neuanfänge, Belohnung, Transformation und Wandel. Aber auch für Fruchtbarkeit, Leben, Tod und den Zyklus der Natur. Sie symbolisieren sowohl die Herausforderungen des Winters als auch die Möglichkeiten für Neuanfänge und persönliche Entwicklung. Sie erinnert uns daran, dass selbst in der kältesten Zeit des Jahres, die Saat für neues Leben gelegt wird und das Licht und die Wärme immer bei uns ist.

Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!

Konntest du während der Rauhnächte wahrnehmen, was dich im Laufe eines Tages in deine innere Ruhe bringt – egal, was im Außen los ist? Ist es eine kleine Meditation? Oder die Atembetrachtung? Oder die Beobachtung der Natur? Was immer es ist, versuche es, beizubehalten. Schreibe es dir auf, damit du dich erinnerst, wie du immer wieder zur Ruhe und damit zu dir selbst zurückfindest. Und wenn noch nichts dabei war, bleib gelassen und geduldig. Forche weiter und lege deine Saat, bis du deinen Weg in die Ruhe findest.





Boten des Himmels

13. Januar – Vollmond:

Der Wolfsmond fördert emotionale Höhepunkte und das Loslassen von alten Mustern. Zeit, um Klarheit zu gewinnen und sich von allem zu befreien, was nicht mehr dienlich ist.

29. Januar – Neumond:

Kraftvolle Zeit für Intentionen und Neuanfänge. Jetzt ist die Zeit, neue Projekte mit frische Energien zu manifestieren.

Steinbock (-19.1): Dich erwartet eine erdende Umgebung, die deinen tiefsten Herzenswunsch entstehen lässt.

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

Krafttier des Monats

Das Eichhörnchen bringt dir Fülle, Klarheit und Widerstands**Kraft**.

Die stressige Zeit des Hin- und Herlaufens ist nun vorbei. Du siehst klar, was du brauchst und wer du bist. Jetzt ist es an der Zeit, deine Nüsse einzusammeln. Fokussiere dich und bringe die Nahrung nach Hause.

Deine Wurzeln sind in den letzten Jahren stark gewachsen. Gut verankert ist es jetzt an der Zeit, nach außen zu treten. Höre auf, dir zu erzählen, du seist nicht gut genug. Du bist gut, genug und noch so viel mehr. Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf das, was du bist.

Alles ergibt gerade Sinn. Lass es zu. Nimm deine Erkenntnisse wahr und drücke sie aus. Dein Wesen will blühen. Gib ihm Raum, sich zu entfalten. **Liebe dich. Zeige dich und nähre dich.**



– Kathrin Sieder –

∞ Alle Elemente in uns



Die vier Elemente, in der Natur bewusst erleben!

Luft: Klare, frische Luft und helle Sonne locken uns raus.

Wasser: Eis und Eiskristalle, der Fluss steht.

Erde: Ruhe und Rückzug, die Erde sammelt sich.

Feuer: Das Licht des Feuers, die Kraft der Transformation.

Mineralien & Farben:

Der Bergkristall: Hilft die Gedanken zu ordnen und die Intuition zu stärken.

Er steht für Klarheit und Reinheit. Seine Farben **Weiß/Blau** stehen für die Reinheit, den Neuanfang, für Ruhe, Frieden und Klarheit. Die Erneuerung.



Pflanzen & Kräuter:

Birke: Im keltischen Baumkreis ist die Birke der erste Baum. Sie steht für Neubeginn und Erneuerung. Ihre weiße Rinde und die zarten Äste erinnern an die Reinheit und die Möglichkeit eines Neuanfangs, den Zyklus des Lebens.

Winterlinge & Schneeglöckchen, die ersten Frühlingsboten. Sie stehen für den Mut, sich trotz der Kälte zu zeigen. Sie sind ein Zeichen für die Rückkehr des Lebens.

Düfte & Räucherwerk:

Weihrauch und Salbei reinigen, geben Schutz und helfen den Geist zu klären. Zudem fördert **Lavendel** den inneren Frieden und die Entspannung. **Zimtöl,** gibt Wärme, Geborgenheit und sorgt für eine einladende Atmosphäre. Gemischt mit **Zitrusölen und Fichtenadeln** laden wir die Lebensfreude und die Vitalität zur frischen Erneuerung ein.



Monatsrunen - der alte Pfad:



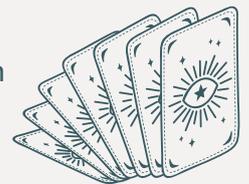
Othala: Lässt dich deine Wurzeln spüren.

Wovon gilt es sich zu trennen und zurückzuziehen?

Uruz: Fördert die Klarheit. Die Rune steht für Kreativität. Sie zeigt dein inneres Licht, dein inneres Feuer, das reinigende Kräfte hat und unheilbares verbrennt. Lebst du in deiner Kraft?

Tarot:

Der Magier, steht für Manifestation, Willenskraft und die Fähigkeit, Ressourcen zu nutzen, um Ziele zu erreichen. Er ermutigt dazu, Pläne zu schmieden und neue Projekte zu starten. Es ist eine Zeit, um die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und aktiv zu werden.



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



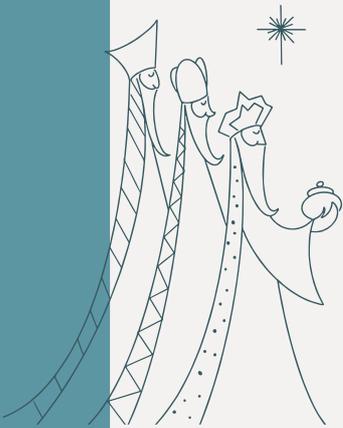
Im Jahreskreis Feste, Traditionen & Brauchtum

1.

Neujahrstag, feiere den Neuanfang.

In der alten Mythologie wurde mit Jul und Saturnalia zu Ehren der Götter und der Natur, über mehrere Tage gefeiert. Die

Feierlichkeiten begannen in der Zeit um die Wintersonnenwende. Beide beinhalteten Festlichkeiten, Geschenke und das Umkehren sozialer Normen. Obwohl sie hauptsächlich im Dezember gefeiert wurden, endeten sie oft im Januar.



6.

Epiphania, auch bekannt als der Tag der **Heiligen Drei**

Könige, feiert die Offenbarung Jesu an die Heiden (aus dem Morgenland).

In der nordisch/germanischen Mythologie wird das Ende der Raunächte durch **Frau Holle/Perchta** begangen. Die wilde Jagd der Anderswelt ist nun vorbei.

21.

Der Tag der **Umarmung und Zärtlichkeit**, hat keinen wirklich geschichtlichen Hintergrund, ist aber umso wichtiger.

Ein Tag, der dazu ermutigt, Umarmungen zu geben und zu empfangen, um Freundschaft, Beziehungen, Zuneigung und Liebe zu fördern und zu feiern.

Es sollte für jeden ein Feiertag sein 😊.

Und wie zufällig ist er in der Nähe des **Weltreligionstag** (dritter Sonntag), der uns auffordert das Verständnis und die Toleranz zwischen den verschiedenen Religionen zu fördern.

Wie hoch steht dein Energiespeicher?



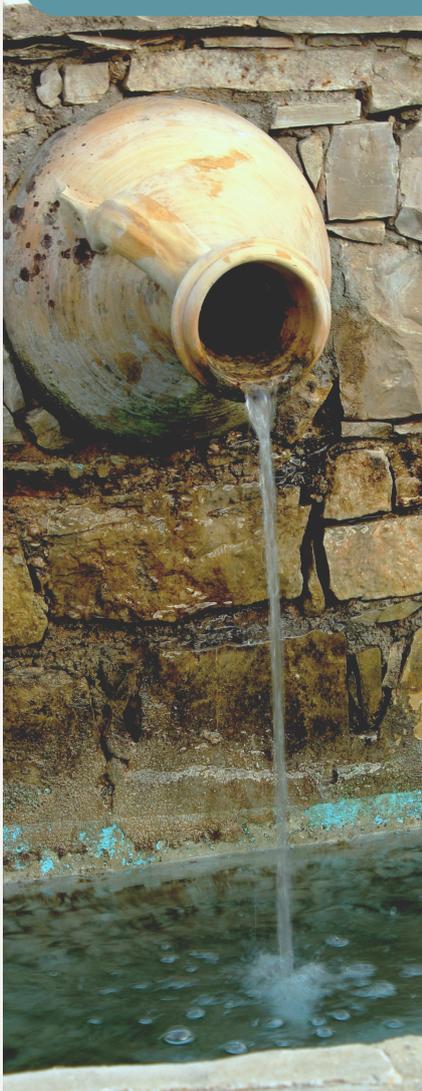
Was bedeutet für dich Lebenskraft?

Wieviel Energie, Vitalität und Spannkraft stehen dir im Moment zur Verfügung? Wieviel Fürsorge und Verständnis gibst du?

Was wird von dir (vermeintlich) erwartet?

Wie sieht es mit deinem Energiehaushalt aus?

Kennst du deine Energiespender und Energieräuber?



1

Male intuitiv ein Energiefass als Sinnbild deines Energiehaushalts. Ja klar, das schwank situativ, nimm einfach den Mittelwert. Bilde so ein Abbild deiner 'gefühlten Wirklichkeit' ab.

2

Frage dich nun: zu wieviel Prozent ist mein Fass gefüllt? Definiere die Zahl ohne groß nachzudenken. Bspw. dir geht es im Moment gut = 75 Prozent oder du bist am Rande deiner Kräfte, dann schwankt die Füllung zwischen 20 bis 40 Prozent. Eine spontane Zahl ist meist ein guter Spiegel deiner tatsächlichen Verfassung.

3

Notiere dir, durch welche Aktivitäten, Menschen, Begebenheiten oder Situationen du dein Fass füllen kannst und wodurch es sich leert.

Zusätzlich kannst du noch hinterfragen auf welcher Ebene: Gefühl, Verstand, Körper oder Seele du den Energiegewinn oder -Verlust spürst und verankerst.

Dein Energiespeicher



Welche tiefen Kraftquellen entdeckst du in dir und wie füllst du sie?

Wie voll ist mein Energiefass im Moment?

Was bekommt dir gut?
Wie beachtest und erfüllst du deine Bedürfnisse?

Wer sind meine Energie-Räuber?

Was kostet dich Kraft?
Wodurch geht deine Konzentration oder Freude verloren?



Meine Januar-Gedanken





Ausblick auf den kommenden Monat



Selbstliebe

Der Februar, die frische Morgendämmerung.

Bühne frei für dein Theater des Lebens!

*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.

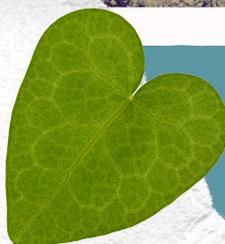
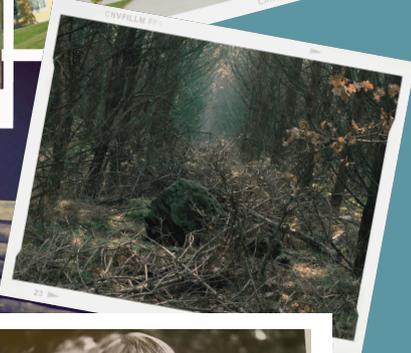


Was bedeutet Ĉio fluas für mich ?

Es ist eine Hommage an meinen Großvater, der nicht nur die Sprache, sondern vielmehr auch die Philosophie, des Esperanto vertrat. Geboren 1901 – hatte er beide Weltkriege bewusst erlebt und vielleicht auch gerade wegen der drohenden Repressalien den idealistischen Gedanken einer neutralen, einfachen Sprache weiterverfolgt.

In seinem Beruf als Förster fand er auch seine Berufung. Hier konnte er seine freie Lebensphilosophie und die Liebe zur Natur zusammenbringen. Das einfache und natürliche Leben, war das was er uns gelehrt hat. Sein Geist ist immer noch Bestandteil von uns. Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die liebe zur Natur und ihren Lehren ist geblieben.

„Por mia familio kun amo kaj kun granda dankemo!”



ciofluas@pikola-richter.de

www.ciofluas.de

+49 1512 2231632