

Cio fluas

Monatsjournal für Frauen



April

Die weibliche Energierese 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**
- 12 **Dein Monat**
- 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!

April - weißt du schon was du willst?

Der Name kommt vom lateinische Wort »aperire« und bedeutet »öffnen«.

Doch gestaltet sich das „Öffnen“ gerade im April etwas schwierig. So wie das Wetter, sind auch wir noch nicht so richtig stabil und eher launig. Wir haben das Gefühl, als würde Warm und Kalt, Hell und Dunkel miteinander im Wettstreit stehen.

Es ist eine Spanne des »sowohl als auch«. Der April ist bekannt für sein Wechselwetter, in dem sich alle Wetterspielarten zeigen: Sturm, Hagel, Sonne, Schnee, Regen und Gewitter. Das ist nicht nur für unseren Organismus alles andere als leicht zu verkraften. Wir brauchen Zeit, um uns wieder warm zu laufen und so das Auf und Ab des Luftdrucks und der schwankenden Temperatur ausgleichen zu können.

Doch es ist nicht nur die Zeit des „Öffnen“ sondern auch der „Wandlung“.

Jetzt gilt es, Worte in Taten zu verWANDELN. Vielleicht magst du etwas ganz neues Anfangen oder mal andere Wege ausprobieren und frische Erfahrungen sammeln. Oder du möchtest in deine alte Stärke kommen und wieder auf deine eigenen Intuitionen vertrauen. Bringe jetzt deine Saat aus, denn: „Wer ernten will, muss säen!“



Gedanke des Monats

Ich spüre die Kraft aller meiner weiblichen Vorfahren und gebe sie dankbar zum Wohle aller Frauen weiter!

In den letzten Monaten hast du einige Impulse bekommen, um erst einmal ein paar Dinge aufzuräumen und neu zu strukturieren. Wir leben heute in einer Zeit, in der wir uns ständig an neue Gegebenheiten, anpassen und ausrichten müssen. Umso mehr musst du dich öffnen um den wichtigsten Menschen in deinem Leben kennenzulernen, DICH.

Gerade, wenn sich spürbar in unserem Leben etwas verändert, werden wir uns zeitweilig selber fremd. Neues wirkt sich auf subtile Weise auf unsere Identität und unser ICH-Gefühl aus. „Öffne dich für dich“, richte dich nach dir und deiner Kraft.

Das baut manchmal schon etwas Druck auf, insbesondere im Frühling, der uns suggeriert voller Power sein zu müssen. Dennoch, alle Prozesse brauchen ihre Zeit. Nicht selten eilen wir mit unseren Gedanken voraus und hadern damit, dass es nicht schnell genug geht, und fühlen uns zunehmend gestresst.

Ostern und die Magie des Resonanzprinzip

Die Osterzeit erinnert uns daran, dass nach jeder Dunkelheit neues Leben erblüht. Es ist eine Zeit, um positive Gedanken und Absichten zu setzen. Nutze diese Gelegenheit, um deine Träume zu visualisieren und die Hoffnung auf neue Anfänge zu nähren. In dieser besonderen Zeit kannst du die Resonanz deiner Gedanken und Gefühle mehr erspüren, um sie in das Leben, dass du dir wünschst, zu manifestieren. Erinnerung dich daran, dass du die Kraft hast, positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen. Umgebe dich mit Menschen, die dich unterstützen und inspirieren, denn die Energie der Gemeinschaft verstärkt die positiven Schwingungen, die du anziehst.

Das Gesetz der Anziehung, oder law of attraction, ist eines der sieben universellen Gesetze und bezeichnet die These, dass Gleiches Gleiches anzieht. Dabei geht es nicht um biologische Merkmale, sondern um die Beziehung deiner inneren Welt zu deinen äußeren Umständen.

Stell dir vor, du bist ein Radio. Wenn du auf die richtige Frequenz eingestellt bist, beginnt die Musik zu spielen – und zwar die, die dir wirklich gefällt!

Das Resonanzprinzip besagt, dass wir uns zu Menschen und Situationen hingezogen fühlen, die mit unseren eigenen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen „resonieren“.

Es ist, als ob wir alle unsichtbare Magneten sind, die nach Gleichklang suchen.

Wir Frauen sind Meisterinnen der Empathie und des Fühlens. Wenn wir mit jemandem sprechen, der unsere Werte und Träume teilt, fühlen wir uns sofort verbunden. Das kann eine neue Freundin sein, die ebenfalls für die gleiche Sache brennt, oder ein Partner, der unsere Leidenschaft für Kuschelrock und Netflix teilt.

Aber Vorsicht! Manchmal können wir auch in die Falle tappen, uns zu Menschen hingezogen zu fühlen, die nicht unbedingt das Beste für uns sind. Wenn jemand ständig über seine Probleme jammert und wir uns dabei wie ein emotionaler Schwamm fühlen, könnte es an der Zeit sein, den „Resonanz-Kanal“ zu wechseln!

Wie nutzt du das Resonanzprinzip für dich?

- **Sei du selbst:** Wenn du authentisch bist, ziehst du die Menschen an, die wirklich zu dir passen. Und ja, wer will schon Energiefresser als Freunde?
- **Umgebe dich mit Positivität:** Suche nach Menschen, die dich inspirieren und motivieren. Das ist wie ein Wellness-Tag für die Seele!
- **Achte auf deine Gefühle:** Wenn du dich bei jemandem unwohl fühlst, könnte das ein Zeichen sein, dass die Resonanz nicht stimmt. Vertraue deinem Bauchgefühl – es ist oft klüger als du denkst!

Es ist eine wunderbare Erinnerung daran, dass wir alle miteinander verbunden sind. Also, lasst uns unsere Frequenzen anpassen und die Menschen anziehen, die unser Leben bereichern – und mit uns im gleichen Rhythmus zur Lieblingsmusik tanzen!





Fokus aus der Raubnacht

Selbsterkenntnis

Du bist wertvoll!

Ich Wert-Schätze mein Leben
und nehme die Fülle wahr.

Mein inneres Kind erkundet
leicht und spielerisch neue
Ausdrucksweisen.



Begrübe die Göttin in dir

Aphrillis, der April – wie der Name schon vermuten lässt – ist er der Göttin **Aphrodite** geweiht. Der Göttin der Liebe, der Schönheit, der sinnlichen Begierde, aber auch der Intrige und der Täuschung. Ein bisschen wie der April selbst: launisch, unberechenbar, trickreich und auf keinen Fall planbar.

Aber nicht nur sie verkörpert den April. Der Monat steht für alle Göttinnen des weibliche **Archetyp der Mutter, der Hüterinnen**. Als "Jungfrau" im März gestartet, sind sie nun die Lebenskraft spendenden, die Gebenden, die, die uns helfen Blockaden zu lösen. Zu Oстера, Ishtar, Brigit und Frigg, gesellen sich jetzt noch **Demeter, Gaia, Isis, Epona** und natürlich auch **Mutter Maria**.

Alle diese Göttinnen sind bekannt für ihre Fürsorge und ihren Schutz für die Kinder und die ganze Menschheit.

Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!

Gemeinsam stark sein. Hast du, oder bist du, in einer Frauengruppe etabliert? Die Sehnsucht, sich nur unter Frauen zu treffen, ist ein ureigenes Bedürfnis. Vielleicht kennst du es ja schon, in einem geschützten Raum, zusammenzukommen und über das zu sprechen, was uns wirklich bewegt. Das bedeutet nicht, Männer auszugrenzen, oder uns von ihnen Abzugrenzen. Mir fällt es oftmals leichter, intimste Themen unter Frauen, ohne Scham und Bewertung, zu besprechen. Ein Raum indem du einfach sein kannst, gehört und gesehen wirst. Das bedeutet auch, sich zu öffnen und mit Grundvertrauen auf neues zuzugehen. „Sisterhoods“ aller Formen, findest du nicht nur in den sozialen Netzwerken und bei Eventplattformen, sondern auch an den Aushängen in Läden/Cafés. Falls du nichts findest, gründe deine eigene Gruppe. Wenn du Ideen suchst, ich helfe dir gerne!



Boten des Himmels



13. April – Vollmond:

Der pinkefarbene Ostermond, hat seinen Höhepunkt um 2:22 Uhr. Die Zahl 222 gilt als Symbol für Harmonie und Balance. Eine Zeit die erfüllt ist mit Lebenskraft und Fruchtbarkeit. Verschönere dein Haus und verwöhne dich selbst.

27. April - Neumond:

Der kraftvolle Superneumond (ganz nahe an der Erde), läutet "Beltane" ein. Es ist eine Phase der inneren Erleuchtung. Fordere das, was deinen inneren Frieden stört, auf zu gehen.

Widder (- 19.4.): Eine Zeit des stürmischen Wechsels. So wie das Feuer, kann es wärmen und heilen, doch auch gleichzeitig ver- und zerstörend sein .

Stier (ab 20.4.): Dich erwartet eine herzenswärmende, empathische Zeit in Freundschaft, vor allem mit dir selbst.

Krafttier des Monats

Es ist VOLL-PRACHT

Der Schmetterling fliegt in dein Leben und bringt dir Transformation, Selbstakzeptanz und Hingabe.

Du liegst in einem Cocon. Die einen Zellen kämpfen noch gegen die anderen. Verschwende deine Zeit nicht mehr, gegen dich selbst zu sein. Liebe dich selbst mit allen Facetten deines Seins.

Jetzt ist es vollbracht. Du hast die Waffen gegen dich selbst nieder gelegt und den inneren Krieg beendet. Bleib dabei.

Richte deinen Fokus auf das, was du an dir schätzt.

Jetzt bist du voll Pracht. Du bist vollkommen, so wie du bist. Alles liegt in dir. Deine Weisheit, deine Selbstliebe. Gebe dich dir selbst hin und gib dir und deinem Leben eine Chance. Eine Chance, die zu werden, die du ganz tief in dir drinnen schon bist.

Werde still. Frieden ist in dir und erwache.



-- Kathrin Sieder -

∞ Alle Elemente in uns



Die vier Elemente, in der Natur bewusst erleben!

Luft: Frische Unbeständigkeit, mit plötzlichem Wechsel. Sei flexibel!

Wasser: Plötzliche Schwankungen und Regen können Emotionen auf spülen.

Erde: Frostige Nächte verzögern Wachstum. Unbeständigkeit lehrt Geduld.

Feuer: Temperaturwechsel beeinflussen deine Leidenschaft und Motivation.

Mineralien & Farben:

Aventurin & Bergkristall: Sind im April Schutzsteine für Wachstum, Wohlstand und Klarheit. Sie fördern Kreativität, Energie und Glück. Der April trägt die Farben **Grün** und **Gelb**, die Farben des neuen Lebens in der Natur. Sie stehen und geben uns Freude und Optimismus.



Pflanzen & Kräuter:

Veilchen, aus der Trauer Aphrodites um Adonis entstanden, gehören sie zu den Treuen beständigen Frühlingsboten. Sie stehen für die Unschuld und die Schönheit der Natur und die ewige Liebe, die im Frühling ihren Anfang nimmt. Neben **Löwenzahn** finden sich jetzt noch **Bärlauch** und **Thymian**, die nicht nur unser Immunsystem stärken, sondern auch Mut und Stärke geben und die bösen Geister des Winters vertreiben.

Düfte & Räucherwerk:

Auch im April sind es vor allem die belebende **Zitrusdüfte** und Öle, aber auch der Duft von **Lavendel**, der unserer Achtsamkeit und Klarheit fördert und uns ganz zu uns kommen lässt. Zum reinigenden Räuchern eignet sich nun **Salbei** und **Rosmarin** um mit Klarheit und Konzentration bewusst den Monat zu gestalten.



Monatsrunen - der alte Pfad:

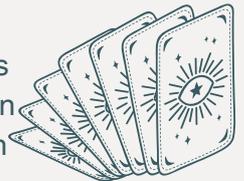


Hagalaz: Nimmt weg, was nicht mehr gebraucht wird. Die Rune schafft eine positive Veränderung durch Verlust oder Zerstörung von außen. Es steht eine Zeit der Reinigung und Harmonisierung bevor, es wird gut, auch wenn es teilweise schmerzhaft ist.

Nauthiz: Unterstützt dich, mit Hilfe der drei Nornen bei notwendigen Veränderungen. Vertraue dem Schicksal, es führt dich zu dem was du wirklich brauchst.

Tarot:

Die Herrscher/Kaiser steht für Stabilität, Autorität und Struktur. Im April geht es darum, Ordnung in das eigene Leben zu bringen, Verantwortung zu übernehmen und sich klare Ziele zu setzen. Es ist eine Zeit, um Führungsqualitäten zu zeigen und Entscheidungen zu treffen.



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

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?



Erkenne deinen Spiegel im Spiegel!

Spürst du was in dir schlummert?
Was konntest du besonders gut und
hast es nur vergessen?
Was waren die Dinge, bei denen du
die Zeit vergessen hast?



Aus den letzten Monaten kennst du deine Kraftquellen, deine Rollen im Leben und die Prägungen, die dich steuern. Jetzt ist es an der Zeit, dass du dich neu kennlernst! Der Frühling entspricht dem Erwachen des Kindes zum jungen Erwachsenen. Vielleicht kannst du dich noch an deine Phase zwischen Pubertät und Erwachsenen sein erinnern? Keine leichte Zeit, oder? Das Spannungsfeld zwischen den Botschaften von außen, den gesellschaftlichen Normen und den eigenen, inneren Bedürfnissen spüren wir gerade in Veränderungsprozessen sehr deutlich.

Wenn wir heute in den Spiegel schauen, dann fällt es uns manchmal schwer zu glauben, dass wir einmal dieses Kind waren, das wir auf alten Fotos sehen. Versuche wieder, dich diesem Kind zu öffnen. Mit der Leichtigkeit und dem Spielerischen, das dein Verstand irgendwann unterdrückt hat. Es ist dennoch immer ein Teil von dir und dein großes Kapital. Denn hier bist du positiv, kreativ, ein bisschen verrückt, lebensbejahend, liebenswert und willst wachsen und dich entwickeln.

Nimm dir ein wenig Zeit und schau zurück in deine Vergangenheit. Vielleicht hast du ja noch ein altes Tagebuch, Fotografien oder deine Lieblings-Playlist mit den Songs, die dir etwas bedeuten oder etwas in dir hervorrufen. Blättere einfach mal durch.

Wenn du auf deiner Playlist ein super Song hast, dann tanze. Im Tanz verlieren wir den Bezug zur Realität. Hier geht es nicht um Größe und Erfolg, ums Richtig machen oder gut aussehen. Schließe die Augen und dein Körper beginnt, sich ganz intuitiv zu bewegen. Es ist wie nach Hause kommen.



Das Resonanzprinzip annehmen und achten



Ich möchte dich zusätzlich noch zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen.

Alles, was dir im Laufe eines Tages passiert, hat direkt mit dir selbst zu tun. "So, wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück" - und ja, wir rufen täglich, jeden Moment in die Welt hinaus: mit unseren Gefühlen, Gedanken, Verhaltensweisen - unserer inneren Haltung.

Ob es uns bewusst ist oder nicht, die Welt ruft zurück - gibt uns Antwort. Sie bezieht sich auf das, was wir hinausgeben und auf das was wir auch lassen. Wie oft versuchen wir, unsere Verantwortung nach außen abzugeben. Statt bei uns selbst zu bleiben, versuchen wir, den anderen ändern zu wollen, oder Schuldige zu suchen und somit Fehler oder Defizite auf andere zu projizieren. Gerade dann, wenn wir uns nicht wirklich gesehen fühlen, neigen wir zu der Annahme, der andere sei schuld daran. In solchen emotionalen Momenten ist es schwierig in der eigenen Betrachtung klar zu bleiben.

Wir kommen nicht umhin, uns immer wieder die Frage zu stellen, wie wir uns selbst immer feiner, stimmiger und aufrichtiger ausrichten können, um wir selbst und authentisch zu sein.

Achtsamer Tagesablauf!

- 1 Durchlaufe deinen Tag. Nutze dazu eine Zeitschiene auf dem Arbeitsblatt.
Durchwandere nun diese Zeitschiene und überprüfe mit deinem ganzen System – Körper, Herz, Verstand und Seele – welchen Eindruck du von deiner bisherigen Verhaltensweise erhältst. Wie erlebst du deinen Tag? Achte auf deine Stimmungen, Gedanken und Befindlichkeiten. Notiere deine Eindrücke, in Stichworten, links neben dem entsprechenden Tagesabschnitten.
- 2 Frage dich nun: Wie wirken meine Haltung und Stimmung auf mich und auch auf andere? Unterstützt sie mich in meinem Selbstwert, meiner Gesundheit, meinem Beziehungs- und Kommunikationsverhalten?
Frage dich: Welche Reaktionen erzeuge ich in meinem Umfeld?
Was bewirkst du durch deine Stimmungen, deinen Ausdruck oder deine Körpersprache?
- 3 Ursache und Wirkung – gehe nun in deine Selbstverantwortung, wo kannst oder möchtest du deine Handlungsweise anpassen. Notiere nun deine Erkenntnisse, wieder in Stichworten, rechts neben deiner Zeitschiene.
- 4 Kreiere dir einen Tagesablauf, der dir Sicherheit gibt und dich stärkt. Was dir bisher gut gelungen ist, das verstärkst du. Und was möchtest du klar verändern, um dich in eine neue Grundhaltung zu bringen? Die Umgestaltung deines Tagesablaufs ist dein Einstieg in eine bewusste und kraftvollere Selbststeuerung.

Es ist eine Kunst, die eigenen Sonne auch in schwierigen Situationen täglich neu zum Strahlen zu bringen. Es hilft enorm, wenn du dir im Alltag selbst viele kleine Oasen schaffst, in denen du Wärme, Licht und Liebe erfährst. Nutze deinen äußeren Umbruch für einen bewusst gestalteten inneren Aufbruch.

Es ist dein Tag!



Dein Reflexionstag

Eigene Haltung, Stimmung,
Erwartung
IST-Analyse



Wirkung nach außen,
Resonanz
Wunsch

Innehalten,
kleine Pausen
Maßnahme?

21:00

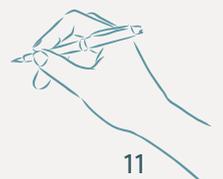
18:00

15:00

12:00

9:00

7:00





Mein April

2025

Ein Wort oder eine Farbe kann deinen Tag beschreiben!

SONNTAG	MOTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
 13	14	15	16	17	18	19
20	21	Earthday 22	23	24	25	26
 27	28	29	30			

Das habe ich von mir gelernt:

Dafür bin ich Dankbar:

Das lasse ich in ab jetzt einfach sein!



Ausblick auf den kommenden Monat



Herzöffnung

Mai, öffne dein Herz & genieße die Fülle des Lebens
Freundschaft & Familie - dein Beziehungsgarten

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

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

Hier kannst du dir die Journale ausdrucken: <https://ciofluas.de/jahreskreis/>

Danke, dass du mitmachst.



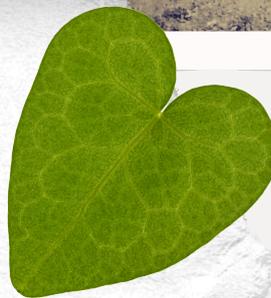
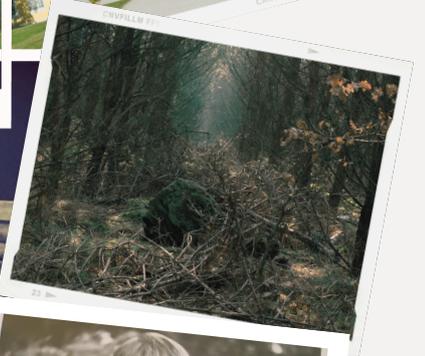
Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto und bedeutet "alles fließt", aber vor allem ist es für mich, 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!”

Für meine Familie in Liebe und mit großer Dankbarkeit!



ciofluas@pikola-richter.de

www.ciofluas.de

+49 1512 2231632

14