



# Cio fluas

## Monatsjournal für Frauen



Juli

Die weibliche Energierreise durch das Jahr

---

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

# Inhalt

- 3      Gedanken des Monats
- 5      Begrüße die Göttin
- 6      Boten der Natur
- 7      Alle Elemente in uns
- 8      Im Jahreskreis
- 9      Dein Monat
- 12     Inspiration des Monats
- 15     Ausblick

## Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto\* und bedeutet “**alles fließt**”, aber vor allem bedeutet 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 und 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 mir und meiner Familie. Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die Liebe zur Natur und ihre Lehren ist geblieben.

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

*Für meine Familie in Liebe und mit großer Dankbarkeit!*



\*Eine leicht erlernbare Sprache, für die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Länder...  
(Ludwik Zamenhof 19. Jhrd.)

## *Juli, die Zeit der Vernetzung und des Wachstums*

Der Juli, das ist für viele Urlaubszeit. Die Zeit für gemeinsames Tun mit allen die wir lieben, gepaart mit allem was wir lieben.

Alles geht ein bisschen gemächlicher und wir genießen die sommerliche Beschaulichkeit. Auch in der Natur ist es ruhiger geworden.

Die Tage werden nun kürzer und die Nächte länger.

Unsere tierischen Nachbarn haben ihre Kinder aus dem Größten heraus und die meisten von ihnen haben das Nest bereits verlassen. Die Pflanzenkinder, die wir seit dem Frühjahr gehegt und gepflegt haben, gedeihen nun fast von alleine und müssen nur noch selten in die richtige Bahn gelenkt werden. Die Sonne lockt uns raus und das weite Blau des Himmels macht auch unsere Herzen weit. Wir können uns entspannen und die Fülle und die Üppigkeit der Natur genießen.



### *Gedanke des Monats*

Leben, lieben, lachen.

Ich öffne mich für das Neue und finde  
mein inneres Feuer.

Das Leben ist wie ein großer Tanz!

Schon seit der Kindheit steht für viele von uns der Juli für leckere Fruchtbarkeit und gefühlter unendlicher Freiheit, mit gemeinsame Spielen, Spaß und erfrischem Nass, nicht zuletzt auch wegen der Sommerferien, die meist im Juli beginnen.

Im Juli wirken in der Natur alle Kräfte zusammen.

Das komplexe Netz des Lebens, mit all seinen Zusammenhängen, Wechselwirkungen und Verbindungen wird sichtbar. Jeder von uns geht seinen eigenen einzigartigen Weg. Doch zusammen wirken wir alle ein komplexes Muster in die Welt, in dem alles verwoben und miteinander verbunden ist.

Die Kräfte des Monats unterstützen dich, aktiv zu handeln und dabei nach außen zu gehen, um dein Umfeld, deine Familie und die Gesellschaft mitzugestalten. Lasse dein Licht in die Welt strahlen. Vertraue dem Netz des Lebens. Verwirkliche dich!

## Die Macht der "einfachen" Heckenrose



Wer mich kennt, weiß, dass ich den Sommer am liebsten an der Nordsee, "auf meiner Insel", verbringe. Hier ist es immer ein wenig kühler und es geht meist ein herrlicher Wind. Und dieser Wind ist es, der nicht nur den Duft des Wassers, sondern auch den der wilden Heckenrosen, die an den Dünenrändern wachsen, zu mir herüberträgt.

Auf diese Besondere und allgegenwärtige Rose, möchte ich dich diesen Monat aufmerksam machen. Die wilde Heckenrose wirkt mit ihrem wunderbaren Duft und ihrer Einfachheit in unser Leben hinein. Sie ist, gerade auch wegen ihrer starken Dornen, authentisch. Anmut und Schönheit liegen in ihrer Einfachheit.

Sie besticht nicht mit Extravaganz, sondern durch Würde, Bescheidenheit, ihrer natürlichen Ausstrahlung und ihrer Durchsetzungskraft. Das Geheimnis wahrhaftiger Größe liegt darin, das Einfache, Unmittelbare und darin Liebevollte zu würdigen.

So ist es die Vielfältigkeit der Heckenrosen, die die beste Begleitung ist, um ungeahnte neue wie alte Schätze zu entdecken. Du wirst mit ihr das Gute und Schöne ganz nahe bei dir in deinem Umfeld und vor allem bei dir selbst finden.

Heckenrosen begegnen uns in den unterschiedlichsten Formen und Farben. Je nach unseren momentanen Gefühlen und Gedanken spricht sie uns an. An manchen Tagen fühlen wir uns wie die robuste Kartoffelrose, dann wieder wie die empfindliche Goldrose oder aber wie die stachelige Zimtrose.

Die Wildrosen laden uns ein, unsere Aufmerksamkeit auf die kleinen, scheinbar gewöhnlichen Dinge des Lebens zu richten und ihre Geheimnisse zu ergünden.

Spüre in dich hinein und überlege dir, welcher Teil der Rose in Gedanken und Gesprächen mit dir und in dir selbst dominiert.

Welches Gefühl liegt in der Luft?



Dünen-,  
Kartoffelrose  
Wertschätzend



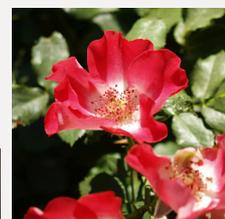
Hundsrose  
Empfindsam



Chin. Goldrose  
Empfindlich



Essigrose  
Leidenschaftlich



Zimtrose  
Kämpferisch



# Entscheidungen



## Alles ist möglich!

Ich bringe das nach außen, was mein Herz erfüllt. Ich weiß, was ich kann, und ich habe Erfolg.

Mich mit der Erde zu verbinden, macht Freude und schafft neue Kräfte

## Begrüße die Göttin in dir

Der Monat steht für alle Göttinnen des weibliche **Archetyp der Mutter, der Liebenden und der sinnlichen Genießerin.**

Es ist ein Monat ohne ein Jahreskreisfest, doch **Gaia** und die Kraft der Göttinnen der Fruchtbarkeit, wie **Juno, Demeter oder Ceres** ist überall zu spüren.

Jedoch symbolisiert niemand die Kraft der Mutter Erde besser als die schöne und edle **Sif**, die Gattin des Donnergottes Thor. Sie ist das Sinnbild für Fruchtbarkeit und Mutter von Thrud\*.

Sie lebt den Sommer über in den heranreifenden Getreidefeldern, im Winter zieht sie sich in die Erde zurück. Sie wird in den nordischen Mythologien als die angesehen, die uns alles bereitstellt, was die Natur an Nahrung und Früchten anzubieten hat. Ihre goldenen Haare werden als Symbol des reifen Ährenfeldes gedeutet.

Sie ist das beständige fruchtbare Land und Thor das kurze Sommergewitter.

## Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!

### Befeuere deine Wünsche!

Nimm dir jeden morgen einen Moment, um dich positiv auszurichten.

Erinnere dich an deine Ziele und vor allem an deine Wünsche.

Lass sie in deinem Herzen lebendig sein und befeue sie mit deiner Freude, mit Liebe und Vertrauen und sprich darüber.

Indem wir das Warten loslassen und vertrauen und indem wir sie so oft es geht mit positiver Energie fluten, setzen sich unsere Wünsche in unserem Bewusstsein fest.

Mit Freude, Liebe, Leidenschaft und Glücksgefühlen befeuern wir sie.

Das ist schon alles!



\***Thrud**, die starke und mutige Göttin, die uns Mut und Tapferkeit schenkt.



## Boten des Himmels

### 10. Juli – Vollmond:

Der Donnermond, bringt eine starke Energie, die Eifer und Bestreben fördert, ehrgeizige Ziele anzustreben. Er steht, wie ein Gewitter für Reinigung, Klarheit, loslassen bzw. /weschwemmen alter Lasten und Vollendung.

### 24. Juli - Neumond:

Der Neumond ist mit der Kraft des Löwen verbunden. Er stärkt die Fähigkeit zur Führung, auch der eigenen und hilft generell beim Aufbau einer besseren Zukunft.

**Krebs (bis 22.7.):** Feste, Feiern und neue Verbindungen stärken dich und bringen dich langsam in die Stimmung des Löwen.

**Löwe (ab 23.7.):** Dich erwartet die innere Stärke, Kraft und die strahlende Energie.

## Krafttier des Monats

### Gib deiner GRÖßE die Anerkennung!

Der **Adler** gleitet in dein Leben und bringt dir Selbstwertgefühl, Aufrichtung und Verbundenheit.

Jetzt ist die Zeit reif, um dich in die Lüfte zu schwingen. Gehe hinauf und breite deine Flügel aus. Ja, genau deine. Du hast große Flügel. Sie sind da. Gib dich ihnen hin. Lebe mit ihnen. Höre auf dir zu erzählen, dass du sie nicht kennst. Deine innere Größe ist da.

Deine Selbstliebe ist groß und du kannst sie tief in deinem Herzen spüren. Tief gelöst siehst du deine Großartigkeit und Einzigartigkeit. Du bist es jetzt, die ihre Gaben zu teilen hat. Genau du. Ja, ich meine genau dich.

Die Zeit ist jetzt reif, deine alten Prägungen fallen zu lassen. Sie existieren eigentlich nicht. Gib dem Neuen, das schon da ist Platz.

**Gib dich hin. Sei frei. Nutze deine Flügel.**



-- Kathrin Sieder -

# ∞ Alle Elemente in uns ☼



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

**Luft:** Warm und angenehm, erleichtert sie uns jede Bewegung.

**Wasser:** Es lädt uns zur Erfrischung ein und wird zum zentralen Ort.

**Erde:** Sie ist jetzt voller Leben, mit Fülle und reichem Wachstum.

**Feuer:** Die Sonne schenkt uns lebendige Energie und treibt uns an.

## Mineralien & Farben:

Im Juli dominieren die Farben **Gelb** bis **Orange**. Der Repräsentant, der alle Töne in sich vereint ist der **Citrin**. Er spiegelt den Sommer wieder und steht für Freude und positive Energie. Er vertreibt negative Gedanken und stärkt unser Selbstvertrauen.



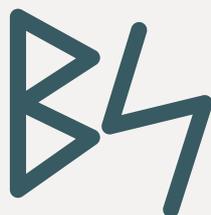
## Pflanzen & Kräuter:

Der Juli ist die Hochsaison für viele Kräuter und Sommerblumen.

**Sonnenblumen, Dahlien, Zinnien, Rosen, Lavendel** und **Geranien** blühen jetzt besonders schön in allen kräftigen Farben. Beliebte sommerliche Kräuter wie **Basilikum, Minze, Petersilie** und **Schnittlauch** sind jetzt in jedem Garten und auf jedem Tisch zu finden.

## Düfte & Räucherwerk:

**Auch** im Juli dominieren leichte **Zitrusdüfte**, wie **Zitrone, Orange** und **Grapefruit**, die für Energie und Frische sorgen. Frische herrscht auch beim Räuchern vor: Eine Mischung aus **Sandelholz, Salbei** und **Myrrhe** schaffen eine kühlende und beruhigende Atmosphäre.



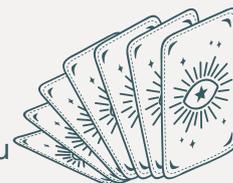
## Monatsrunen - der alte Pfad:

**Berkana:** Halte inne und verwöhne dich, wenigstens für ein paar Stunden. In der Ruhe liegt die Geburt neuer Ideen. Schenke den Dingen Sorgfalt und Aufmerksamkeit.

**Sowilo:** Handle im Einklang mit deinem Seelenheil, das gibt dir Sicherheit und die Motivation zur Veränderung. Zentriere dich aus dem Inneren heraus.

## Tarot:

**Der Wagen:** Er symbolisiert deine Kontrolle, Bewegung und Triumph über Hindernisse. Im Juli kann es eine Zeit sein, in der man aktiv wird, Herausforderungen annimmt und Fortschritte erzielt. Es ist wichtig, fokussiert zu bleiben und die eigenen Ziele mit Entschlossenheit zu verfolgen.



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

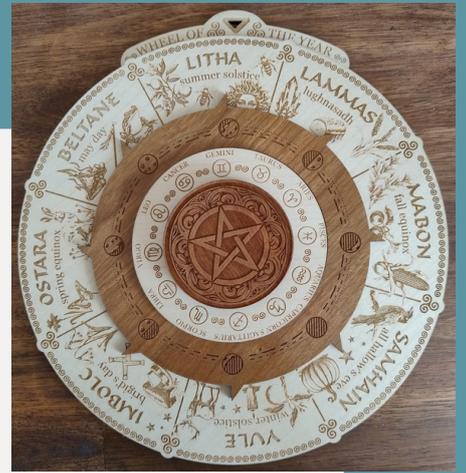
Mit welchen fühlst du dich verbunden?

Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden.

Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?



# Im Jahreskreis Feste, Traditionen & Brauchtum



Im deutschsprachigem Raum haben wir im Juli keinen wirklichen Feiertag. Feiertage sind meist mit Landwirtschaftlichen, alt-heidnischen oder religiösen Festen verbunden. Das bedeutet aber nicht, dass es nicht doch eins oder zwei Gedenktage gibt, auf die ich euch aufmerksam machen möchte:

**12. Tag der Einfachheit:** Es ist eine Gelegenheit, sich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren, unnötigen Ballast abzubauen und den Alltag bewusster zu genießen. Dieser Tag erinnert uns daran, dass manchmal weniger mehr ist und dass Einfachheit zu mehr Zufriedenheit und Klarheit führen kann.

**25. Tag der Freude:** Der Gedenktag des Apostels Jakobus, er symbolisiert eine positive Einstellung und die Freude am Glauben und Gemeinschaft. In katholischen Regionen ist es ein Tag mit fröhliches Festen, bei dem Menschen zusammenkommen, um zu feiern und Freude zu teilen.

**30. Tag der Freundschaft:** Ein bisschen Valentinstag im Sommer. Er hebt die Wichtigkeit von Freundschaften hervor. Der Tag bedeutet vor allem, dass wir unsere Freunde wertschätzen, ihnen unsere Dankbarkeit zeigen und die gemeinsamen Momente feiern. Viele Menschen feiern den Tag, indem sie Freunden eine nette Nachricht schicken, kleine Geschenke überreichen, gemeinsam Zeit verbringen oder einfach ihre Wertschätzung ausdrücken.

### Weitere Gedenktage:

- 01.07. - Canada Day (Kanada)
- 04.07. - Unabhängigkeitstag in den USA
- 14.07. - Bastille-Tag (Frankreich)
- 18.07. - Nelson-Mandela-Tag (Südafrika)
- 20.07. - Gedenktag für den Mondlandungstag (USA)



Portaltage

# Mein Juli

2025

*Ein Wort oder eine Farbe kann deinen Tag beschreiben!*

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		1	2	3	4	5
6	7	☾	☾	☾  ☾	☾	☾ <b>12</b>
☾ <b>13</b>	☾ 14	☾ 15	☾ 16	☾ 17	18	19
20	21	22	23	☾ 24	<b>25</b>	26
27	28	29	<b>30</b>	31		

*Das habe ich von mir gelernt:*

*Dafür bin ich dankbar:*

*Das lasse ich ab jetzt einfach sein!*

# Die Kunst klare Gespräche zu führen!



Wie kommunizierst du?

Wie kommunizierst du mit dir?

Erkennt du den Unterschied?

Kennst du die Gesprächsampel?



Vielleicht kennt die ein oder andere von euch noch die Gesprächs- oder vielmehr Lautstärken-Ampel aus der Schule. Der grüne Löwe, die gelbe Quatschqualle, der orange Flüsterfuchs und das rote Mucksmäuschen. Nun, die sind hier zwar nicht gemeint, aber es ist ein leicht verständliches Modell. Eine Gesprächsampel, die in unsere Zeit passt, lässt sich mit diesem Gedanken vielfältig aufbauen. Lasst es uns einfach mal probieren.

Kommunikation ist eine hohe Kunst. Um einen Gesprächsverlauf wirklich steuern zu können, braucht es viel Übung. Es gilt achtsam zu werden für unsere Worte, Gesten und Ausstrahlung, denn alles wirkt zusammen. Durch Unklarheit im Gespräch kann so mancher Konflikt provoziert werden. Mit dem Aufbau unserer eigenen Ampel, geht es darum, Spielregeln für eine gelungene Kommunikation zu erlernen und ins eigene Gesprächsverhalten zu integrieren. Wenn du deine Ampel regelmäßig anwendest, wirst du mit der Zeit klarer und wirksamer in den unterschiedlichsten Situationen kommunizieren können. Als kleine Anker baue ich in unsere Ampel die robuste Heckenrosen ein.

## Mein Ampel-Vorschlag:

- 1 Grün - Dünenrose - freie Fahrt!**  
Gemeinsame Anliegen und Ziele sind klar formuliert. Absprachen werden eingehalten. Ein wertschätzender Umgang miteinander.
- 2 Gelb bis Orange - Hund-, Gold-, Essigrose - Achtung!**  
Abgesprochenes wird nicht gehalten, da gilt es dranzubleiben und eventuell Konsequenzen aufzuzeigen. Die drei gelb geben die Möglichkeit, deutlicher zu werden und eventuell Fragen oder Wünsche neu zu steuern.
- 3 Rot - Zimtrose hat viele Dornen - Stopp!**  
Es ändert sich nichts. Angekündigte Konsequenzen werden umgesetzt, die Regeln klar gemacht. Weitere Gespräche fordern mehr Klarheit und Aufmerksamkeit.

# Ampel für klare Gespräche



Vorstellung und Absprachen sind klar  
und werden eingehalten  
→ Wertschätzung und Lob

Sei dein **Zeuge**,  
wie geht es dir?



Absprachen werden nicht eingehalten  
→ Wiederhole freundlich und klar

Bedenke deine  
**Ressourcen**,  
wie weit ist zu weit?



Absprachen werden nicht eingehalten  
→ Wiederhole in aller Klarheit und  
achte auf verstehen

Was steuert deine  
**Empathie**,  
was dein Verstand?



Absprachen werden nicht eingehalten  
→ Wiederhole mit deutlicher Ansage  
und zeige mögliche Konsequenzen auf

Stehst du zu deiner  
**Haltung**  
oder ist es zu  
schwer?



Das Ende der Geduld - Stopp  
→ Die angekündigten Konsequenzen  
werden umgesetzt



Bei den Eskalationsstufen mit dir, aber vor allem mit anderen. ist es wichtig, dir selbst treu zu bleiben (Zeuge), deine Möglichkeiten (Ressourcen), deine Empathie und Haltung zu berücksichtigen, um angemessen auf Gespräche und vor allem auf Konflikte zu reagieren und eine Lösung zu finden.

# Klare Gespräche in der Einfachheit der Heckenrose

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie sehr klare Kommunikation über dein Verhalten und Auftreten, dir dabei helfen kann, deine Wünsche und Ziele zu erreichen und Missverständnisse zu vermeiden?

Wie achtsam bist du mit deinen Worten, Mimik und Gesten? Was strahlst du aus, oder besser, was möchtest du ausstrahlen?

Kurz gefragt: **Wie kommunizierst du mit dir?**

So wie du mit dir kommunizierst, so wirkst du auch nach außen. Alles wirkt und spielt zusammen. Übe dich in Achtsamkeit bei deine Worte, deine Gesten und deine Ausstrahlung.

Nimm dir die verschiedenen Heckenrosen als Muster und überprüfe zunächst, wie du dich in Selbstgesprächen in unterschiedlichen Situationen verhältst.

**Grün - die Dünenrose:** Du bist stark und schenkst dir Anerkennung und Wertschätzung.

- Wie oft am Tag richtest du an dich selbst ein positives Wort?
- Kannst du und gehst du gütig mit dir um und wie machst du das?

**Hellgelb - die Hundsrose:** Dir geht es aus unerfindlichen Gründen nicht gut.

- Nimmst du deine sinkende Stimmung achtsam, aber noch wohlwollend zur Kenntnis?
- Gelingt es dir, mit kleinen Verhaltensänderungen zum Wohlfühl zurückzukehren und wie tust du das?

**Goldgelb - die Goldrose:** Du bist dünnhäutig und schlecht gelaunt.

- Wie gehst du mit dir um, wenn deine Stimmung noch schlechter wird?
- Wirst du ärgerlich oder streng mit dir oder bleibst du freundlich und konsequent bei deinen positiven Worten?
- Wie läuft es normalerweise bei dir ab?

**Orange - die Essigrose:** Du bist sauer und wütend.

- Wenn deine Stimmung in dir eskaliert, tauchen dann wütende, aggressive und selbst bestrafende Sätze in dir auf oder richtest du in aller Freundlichkeit eine konkrete Ansage an dich?
- Welche Sätze verwendest du?

**Rot - die Zimtrose:** Du kannst trotz deiner Mühen, die Dornen nicht verbergen.

- Was passiert, wenn du dein Verhalten nicht ändern kannst?
- Machst du dich daraufhin selbst nieder oder sticht dich dein Stachel freundlich und bestimmt und du sagst dir: „So nicht!“

Wendest du alle Blüten ausgewogen und situationsgerecht an oder präferierst du bestimmte Blüten? Wie setzt du dir selbst eine Grenze, um dich nicht zu übernehmen?

# Übe Gespräche mit dir selbst

Frage dich zunächst, wie du mit dir selbst kommunizierst.

Gehe durch die verschiedenen Farbbereiche der Blumenampel und Frage dich, wie du dich im Selbstgespräch verhältst:



Stehst du vor dir selbst und zu deinem Wort und lobst dein Gelingen?  
Gehst du gütig mit dir um?



Gelingt es dir, bei kleinen Stimmungsschwankungen wieder in dein Wohlfühl zu kommen?



Wie gehst du mit dir um, wenn deine Stimmung noch schlechter wird? Wirst du ärgerlich und streng oder bleibst du freundlich, konsequent in der Aussage?



Deine Stimmung eskaliert. Tauchen dann wütende, gar aggressive und selbst bestrafende Sätze in dir auf? Kannst du hier noch freundliche und vor allem konkrete Aussagen an dich richten?



Stell dir vor, du könntest dein Verhalten nicht ändern. Machst du dich daraufhin selbst nieder? Kannst du dir hier noch freundlich und bestimmt die innerliche rote Fahne hissen: "So nicht!"



Welche Erkenntnisse konntest du aus deinen Selbstgesprächen ziehen?

Wendest du alle Farben ausgewogen und situationsgerecht an oder präferierst du bestimmte Töne?

Wie setzt du dir selbst eine Grenze, um dich nicht zu übernehmen?

# Klare Gespräche - deine Erkenntnisse

Sobald du die Wirksamkeit der zunehmend klareren und deutlicheren Kommunikation mit dir selbst entdeckt hast, kannst du das Ampelmodell auch in komplexen Situationen mit anderen Menschen anwenden. Das Modell kann herausfordernden Situationen eine neue Ausrichtung geben.

Überprüfe deine Kommunikation mit anderen Menschen.

- Bei welchen Menschen solltest du deine Freude und Wertschätzung aktiver zum Ausdruck bringen?
- In welchen Situationen solltest du klarer und eindeutiger auftreten und dich unmissverständlich lesbar machen?
- Wo gilt es deutliche Konsequenzen aufzuzeigen, um deinen Worten auch Taten folgen zu lassen und was erscheint dir als angemessene Grenzsetzung? Sei dir selbst gegenüber ehrlich.

Mitunter geraten wir mit unseren Gefühlen, Gedanken und Gesprächen in eine Sackgasse. Alles wird zu turbulent, aufgeregter und verletzend. Wir sind sozusagen bei Rot gestartet und wissen jetzt nicht mehr weiter. Dann trete heraus. Gehe an die frische Luft. Suche die Stille und in dieser Stille das Gespräch mit dir - deiner Kraft.

Lausche deiner inneren Weisheit, deinem Herzen und deiner Fähigkeit zur Versöhnung. Lehne dich innerlich an den großen Baum der Schöpfung und hole dir Mut, Kraft und Geduld aus dem unendlichen Reservoir, das uns alle umgibt. Es nährt und schützt uns.



Missverständnisse und Konflikte bedrohen zunächst. Ein Konflikt, der uns tief berührt, kann aber auch zu einer großen Chance werden. Wir alle tragen kleine und große Narben. Und manchmal werden wir unbewusst an einen alten Schmerz erinnert und wir fangen an, unbewusst zu projizieren. Wir können nicht mehr unterscheiden zwischen dem Auslöser und den Gefühlen, die die wahre Ursache sind.

Aktiviere jetzt deinen **Achtsamkeitsmuskel**, deinen inneren Zeugen, als deinen klaren, nüchternen Beobachter.

Nutze die Chance, uralte Muster, Prägungen und Blockaden zu erkennen und sie nun ganz anders zu behandeln. Sei nun der reife Erwachsene, der das verletzte Kind in dir auf dem Schoß nimmt und ihm Fürsorge schenkt:

- Was ist dir widerfahren?
- Was hast du früher verdrängen müssen?
- Was kannst du dir heute, durch deine inneren Gespräche, bewusst machen und dadurch auflösen?

Weiche deinen Konflikten nicht mehr aus. Nutze deine innere Kraft und Reife, auf deine Verletzungen zuzugehen und sie schrittweise zu verstehen, aufzulösen und zu überwinden.

Wenn jeder alles von dem anderen wüsste, es würde jeder gerne und leicht verzeihen.

Es gäbe keinen Stolz und Hochmut mehr!"

Hafis

## Ausblick auf den kommenden Monat



## Reife

August - durch die Fülle zu einem neuen Weg.

Zeit für eine neue Perspektive.

*Danke für eure Anregungen, die das  
Journal von Monat zu Monat besser  
werden lässt!*

*Gemeinsam nutzen wir die volle weibliche  
Kraft und lassen uns auf unser Leben ein.*

# Cio fluas - das Journal

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!



Danke, dass du mitmachst.



[ciofluas@pikola-richter.de](mailto:ciofluas@pikola-richter.de)

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

+49 1512 2231632

Fotos & Bilder:  
Canva.com