



Sandra Coijanovic
HEILUNG UND BEWUSSTSEIN



Die aktuellen Energien im Oktober

Der hoch energetische September mit einer 10er Portaltagsreihe, die mit einem Vollmond endete, liegt nun hinter uns. Altes unerlöstes kam an die Oberfläche und im Kollektiv war eine Menge Angst, Schmerz, Wut und Verzweiflung zu spüren und ist auch jetzt immer noch präsent.

Altes wird aufgelöst und der Wandel ist in vollem Gange – Transformation pur. Mittlerweile spürbar bei jedem, nicht nur bei den Hochsensiblen.

Was können wir tun, um diese Energien zu nutzen?

Lass Dich so wenig wie möglich in Energien von Angst, Wut und Verzweiflung ziehen! Distanziere Dich von Nachrichten, Lästereien, Wut und Druck jeder Art!

Ja, das ist Deine Wahl!

Du wählst, Nachrichten zu schauen/lesen/hören!

Du wählst, einem Gespräch beizuwohnen, in dem Negatives verbreitet wird!

Du wählst, mit wem und worüber Du sprichst!

Und wenn Du jetzt denkst „aber das kann ich doch nicht machen“, dann sei Dir bewusst, dass Du mit Deiner Gegenwart, mit Deinen

Worten, mit Deiner Energie genau dieses Feld nährst! Willst Du das wirklich?

Auch im Oktober erwartet uns wieder eine 10er Portaltagserie (11. - 20.10.) und diese Tage werden wieder einen stark energetischen Einfluss auf unseren Körper und Geist ausüben. Wie Du damit am besten umgehst, erfährst Du weiter unten...

Wir alle sind aufgefordert, alte Dogmen und Glaubenssätze, die schon seit so vielen Generationen in uns als Zellinformationen gespeichert sind, bewusst zu hinterfragen. Und bewusst aufzulösen. Jeder für sich. Und nur DU kennst Deine Wahrheit - kein anderer kann für Dich entscheiden!

So sind wir aufgefordert, in die Selbstverantwortung zu kommen - in all unseren Lebensbereichen.

Du musst nicht alles alleine schaffen!

Vielleicht findest Du auf meiner Seite Möglichkeiten, die Dir helfen und guttun?

Womit kann ich Dir in dieser spannenden Zeit dienlich sein?

[zu meiner Webseite](#)



Workshop-News

Mein neuer Workshop startet nun endlich - viele von Euch haben mich bereits danach gefragt...

„L(i)ebe die Liebe“ startet am Samstag, den 12. November 2022, 14:30 - 18:00 Uhr in meiner Praxis und mit 40€ Beitrag bist Du dabei - melde Dich gleich an, die Plätze sind begrenzt.

Inhalt (Kurzfassung)

Liebe ist unsere wahre Natur, unser wahrer Seins-Zustand. Doch wir haben gelernt, unsere Liebe abhängig vom außen zu machen: Werden wir zurück geliebt, können wir Liebe schenken, werden wir gelobt und anerkannt, können wir uns selbst lieben. Andernfalls geht das nicht - und damit beginnt unser Leiden, unser Schmerz, unsere Abhängigkeit vom Außen.

Im Workshop geht es darum, wieder zu unserer ursprünglichen Seins-Form - Liebe - zurückzufinden, und zwar unter allen Umständen. Denn hier fühlen wir uns am wohlsten, sind am gesündesten und erfahren auch im Außen Liebe satt.

mehr dazu erfährst du hier



**Laut meiner Umfrage
interessieren sich die meisten
von Euch für diese Themen**

Portaltage

Portaltage sind Tage, an denen besonders hohe Energien auf die Erde fließen.

Wir werden herausgefordert, tief zu blicken, Altes (nicht mehr Gültiges) loszulassen und durchlaufen einen bedeutenden Transformationsprozess.

Wie gehst Du nun am besten damit um?

Nimm Dir möglichst Zeit und Raum für Dich. Meditation, Yoga, Energiebehandlungen und Rituale können Dir bei der Annahme dessen, was da hochkommt, helfen. Tue alles, um diesen Prozess der

Selbsterkenntnis leichter zu durchlaufen.

Wenn Du Dich dagegen wehrst und mit Ablehnung reagierst, kann es an diesen Tagen vermehrt zu starker Müdigkeit, Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit und Schwindel kommen.

Mach Dir das, was hochkommt, bewusst.

Schreib es auf und widme Dich diesen Themen – sie sind ein großes Geschenk für jeden persönlich und auch kollektiv, denn nur durch Bewusstwerdung können notwendige Veränderungen herbeigeführt werden.

Spiegelgesetz

Das Spiegelgesetz besagt, dass alles, was Du im Außen (Menschen, Situationen, Ereignisse, Körper) wahrnimmst, eine Spiegelung Deines Innen (also Deiner Gedanken, Gefühle und Überzeugungen) ist.

Alles wird Dir gespiegelt. Detailgetreu. Denn ein Spiegel macht keine Fehler. Er spiegelt einfach, was ist.

Wenn uns das bewusst ist, hören wir auf, das Spiegelbild anzuklagen und zu bekämpfen. Stell Dir vor, Du schaust morgens in den Spiegel und das, was Du siehst, gefällt Dir nicht. Dann beginnst Du ja auch nicht, den Spiegel zu waschen, kämmen, schminken.

Du bist Energie. Und Du strahlst ständig Deine ganz persönliche und einmalige Energiestruktur aus, 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Und erhältst entsprechende Ereignisse, Situationen und Menschen, die dieser Energiestruktur entsprechen, sie also spiegeln.

Wenn wir das verstehen, wenn wir aufhören, gegen die Wirkungen zu kämpfen und beginnen, uns mit den Ursachen auseinanderzusetzen und sie verändern, MUSS sich das Spiegelbild verändern – es kann gar nicht anders.

Wie morgens vor dem Spiegel 😊.

Erfahre mehr zum Spiegelgesetz (ich nenne es Ursache & Wirkung) hier:

Ursache & Wirkung

Minimalismus

Viele von Euch interessieren sich für Minimalismus, denn ich habe ihn bereits mehrfach in Workshops angesprochen.

Aber was ist das nun genau?

Ein Trend? Oder eine bewusste Lebensentscheidung?

Möchtest Du minimalistisch leben aus Überzeugung? Oder weil Du die Vorteile erkannt hast? Oder jetzt eher aus Angst?

Ich lebe seit Jahren minimalistisch. Ich habe verstanden, dass mich das Außen (Menschen, die aus Mangelbewusstsein mit „Zeug“ ihre

Lücken füllen wollen, Werbung, „Vorbilder“) dazu drängen möchte, mehr zu konsumieren, als ich brauche.

Das dient immer nur den anderen! Nicht mir.

Wenn Du Dich ganz bewusst fragst: Was macht mich wirklich glücklich? Dann wirst Du schnell durchschauen, dass es definitiv nicht das „Zeug“ ist. Ganz im Gegenteil: Hast Du schon mal eine Schublade geöffnet, die überquillt? Was erzeugt das für ein Gefühl in Dir?

Mach Dir folgende Punkte bewusst:

1. Wem dient der Konsum?
2. Konsum kostet Geld. Du verkaufst Deine Lebenszeit dafür. Willst Du das?
3. Wenn wir weiter so konsumieren, dient das Mutter Erde?
4. Was erzeugt das ganze „Zeug“ für ein Gefühl in Dir? Freude? Belastung?
5. Wie triffst Du Kaufentscheidungen? Aus dem Bauch? Aus dem Mangel? „das gönne ich mir jetzt mal, weil ich hart arbeite/traurig bin/mich wertlos fühle?“
6. Brauchst Du das, was Du da kaufst, wirklich für Dein Glück?
7. Was macht Dich wirklich wirklich glücklich?

Tipps für den bewussten Umgang:

1. Gehe nie hungrig einkaufen
2. Schreib Dir eine Einkaufsliste
3. Wenn Du beim Shoppen etwas siehst, was Du willst, lass es zurückhängen. Wenn Du in einigen Läden Dinge hast zurückhängen lassen, trink einen Kaffee und entscheide ganz bewusst: Welche Sachen will ich wirklich haben? Welche Sachen fördern mein Glück?
4. Wenn Du etwas online bestellen willst, lass Dir zwei Tage Bedenkzeit, bevor Du bestellst. Frag Dich: Brauch ich das wirklich? Macht mich das glücklich? Wenn Du nach zwei Tagen immer noch pausenlos daran denkst, bestell es Dir. Zu 90% haben wir die Dinge, die wir spontan „unbedingt brauchen“ bis dahin vergessen.
5. Mach Dir bewusst, dass Du durch diese Art zu leben viel mehr Zeit hast und viel mehr Geld hast (für alles, was Dir wirklich dienlich ist). Stell Dir vor, dass Du dadurch immer eine Menge Geld zur Verfügung hast.
6. Distanziere Dich von Menschen, die mit „Zeug“ prahlen und dadurch versuchen, ihr kleines Selbst aufzuwerten. Oder, wenn Du mutig genug dazu bist: Mach sie darauf aufmerksam.
7. Frag Dich bewusst täglich: WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?
8. Beginne aufzuräumen. Beginne, Dich von „Zeug“ zu trennen, das Du nicht mehr brauchst. Verschenke oder verkaufe es, Du wirst sehr schnell sehen, wie befreiend es ist.

Du möchtest mehr darüber erfahren?
Schreib mir gerne.

schreib mir auf WhatsApp



Human Design

Am 17. September fand mein vorerst letzter Workshop zum Human Design statt.

Natürlich kannst Du Dir gerne weiterhin Dein persönliches Human Design erstellen lassen.

Näheres erfährst du hier



BewusstSein

Wir alle werden mehr und mehr gezwungen, bewusster zu werden.

Dazu gehört, bewusstere Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für Dich und Dein Leben wieder mehr und mehr zu übernehmen.

Von klein auf bekamen wir genau das abtrainiert. Und meine Posts helfen Dir, es wieder anzutrainieren, Dir die richtigen Fragen zu stellen, um Deine ganz persönlichen Antworten darauf zu finden. Um bewusster und verantwortungsvoller zu agieren, zu handeln, zu leben.

Lerne Dich selbst kennen und lieben, entdecke Deine Potenziale und Fähigkeiten, achte und ehre Dich!

Wenn Dir meine Posts gefallen, wenn sie Dir helfen, durch diese spannenden Zeiten zu gehen, dann empfehl es bitte weiter.

Je mehr Menschen diesen Weg gehen, umso schneller gibt es Liebe und Frieden auf unserem wundervollen Planeten. Und das ist doch letztendlich unser aller Wunsch.



Alles Liebe für Dich,
alles Liebe in Dir,

Deine Sandra



Sandra Coijanovic

Eisenacher Straße 124
36208 Wildeck

Diese E-Mail wurde an
{ {contact.EMAIL} }
gesendet.

Du hast die E-Mail erhalten, weil Du Dich für den Newsletter angemeldet hast.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)



