



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Jahreszeitenbrief Winter 2020

Herzlich willkommen liebe Leserin, lieber Leser zu meinem Winter - Weihnachtsbrief

Beim Einstimmen aufs Schreiben habe ich die Botschaft bekommen, dass dieser Brief leicht und lichtvoll werden sollte. Ich finde das Wortspiel von leicht und Licht im Schweizerdeutsch besonders schön, denn die beiden Wörter tönen so ähnlich:

siecht%und sLiecht%Also möchte ich versuchen, Dir ein paar **leichte** und lichtvolle Momente zu schenken, während Du meine Gedanken liest.

Du hast immer die Wahl, heisst es so schön. Doch manchmal vergessen wir das. Deshalb möchte ich Dich nochmal drauf schubsen, damit Du es Dir auch sicher bewusst bist. Denn Du allein bestimmst, worauf Du den Fokus richtest. Ist es das Licht oder ist es der Schatten? Wenn Du dieses Foto betrachtest, welche Gedanken kommen Dir? Das Spiel mit Licht und Schatten entscheidet, ob ein Bild einfach schön oder ob es aussergewöhnlich, ja magisch oder mystisch ist. Tatsache ist, dass es das eine ohne das andere nicht gibt.



Foto: Thomas Neff, Ende November

Diese **Wahl** worauf wir uns ausrichten, haben wir tagein tagaus. Wir entscheiden selber, wie oft wir uns welche Nachrichten anhören, was wir lesen oder im Fernseher ansehen und wieviel Zeit wir im Internet oder in den Sozialen Medien verbringen. Ebenso ist es auch unsere Wahl, welche Worte wir gebrauchen. Für jede negative Formulierung, gibt es auch eine positive. Da ist es nämlich genau gleich, wie beim Licht und Schatten. Ich kann mich über den Nebel oder das kalte Wetter ärgern, ohne jedoch etwas an der Situation ändern zu können, oder ich kann versuchen, das Beste daraus zu machen und dankbar sein für ein schönes und warmes Zuhause.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Was glaubst Du, in welchem Fall geht es Dir besser?
Zu diesem Thema möchte ich Dir folgendes Zitat von Charles Reade (Engl. Schriftsteller 1814 . 1884) mit auf den Weg geben:

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.%%*

Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Das ist ein Leitsatz, den ich in jede Feng Shui Dokumentation schreibe. Im Grundsatz geht es darum, dass Du die Energie in Deinen Räumen bewusst kreieren und lenken kannst. Dort, wo es Dein Auge hinzieht, ist auch die Energie. Stell dir eine neue und noch ganz leere Wohnung vor. Bei der Erstbesichtigung ist noch nicht viel Energie da. Sie kommt einzig und allein von der Form der Räume und der Anordnung und Grösse der Türen und Fenster. Meistens zieht es unser Auge direkt nach draussen. Ein schöner Ausblick ist natürlich immer etwas Tolles zum Geniessen und das Tüpfelchen auf dem si%% Die Lehre von Feng Shui hat jedoch auch zum Ziel, diese Energie von draussen, in die Innenräume zu holen, denn da verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens! Ich lade Dich ein, einmal mit diesem Bewusstsein durch Deine Wohnräume zu gehen und Dich zu achten, wo Du automatisch hinschaust. Meine Frage an Dich:%% Ist dort, wo die Energie ist auch der Ort, wo Du sie haben möchtest?%%

Wenn nicht, dann wäre es vielleicht an der Zeit, die **Energie** zu lenken. Man erreicht dies, indem man sogenannte sEyecatcher% aufhängt oder platziert, also beispielsweise mit Bildern und Skulpturen oder auch am Boden mit Teppichen. Gezielt eingesetzte Farben oder Licht sowie auch Zimmerbrunnen oder Pflanzen haben die gleiche Wirkung, je nach dem, was gefällt und passt. Lass Deiner Kreativität freien Lauf. Übrigens kann man auf diese Art und Weise auch von Bereichen ablenken, welche man nicht so in den Vordergrund rücken möchte. Falls Du unsicher bist, unterstütze ich Dich gerne als Feng Shui Beraterin.

In meinem Coaching Raum ist das goldene Feng Shui Bild von Andrea Wobmann ein solcher Eyecatcher und bündelt die Energie.

Foto: Monika Neff





Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

In diesem Jahr durfte ich viele schöne, berührende und lichtvolle Momente an meinen neu angebotenen Meditationsabenden erleben. Dafür bin ich unendlich dankbar. Mit grosser Freude gestalte ich diese Abende, an welchen wir uns vertrauensvoll der spirituellen Welt zuwenden. Mein Ziel ist es, an diesen Abenden das Gefühl von **Verbunden-Sein** sowie das Vertrauen in die persönlichen Wahrnehmungen und ins Leben an sich zu stärken und aufzubauen. Du hast es richtig erkannt, auch dies ist für mich eine Art des bewussten Lichtzuwendens.



Foto: Thomas Neff / Engel Künstlerin: Gilia Auth

Dieses mediale Wirken hilft mir dabei, Herausforderungen, die nun mal zum Leben dazugehören, annehmen zu können und einen besseren Umgang mit ihnen zu finden. Deshalb möchte ich diese Techniken einfach weitergeben. Wir treffen uns jeweils dienstags oder mittwochs in meinem Coaching Raum in Aesch. Die Termine kannst Du meiner Webseite unter [sAgenda%](#) entnehmen.

Welche Rituale gehören in Deinen Alltag oder in Deinen Jahreszyklus? Ich bin sicher, dass Du schon davon gehört hast, dass Rituale einem Halt und Sicherheit geben können. Wiederholende Abläufe, immer gleiche Handlungen und Automatisieren machen uns das Leben leicht. Stell Dir einmal vor, Du müsstest jeden Morgen neu überlegen, was Du in Küche und Bad zu tun hast. Also bei mir verläuft das alles rituell, ohne viel zu überlegen, immer gleich ab.

Und genau so beginnen sich meine Gedanken jeweils in der letzten Novemberwoche um die Weihnachtsdekoration bei uns zuhause zu kreisen. Denn auf den 1. Advent sollten schliesslich die Lichter und **Kerzen** im und ums Haus leuchten! Ich mache das nicht etwa, weil ich muss, sondern weil es meine Entscheidung ist und ich es so will. Ich finde, dass die dunkle Jahreszeit uns geradezu einlädt, Lichter und Kerzen anzuzünden und dankbar deren Wirkung zu geniessen. Seit Kindertagen erfreue ich mich in der Adventszeit an beleuchteten Häusern, Gärten und schönen Weihnachtsbeleuchtungen in Dörfern und Städten.

Ebenso weiss ich aus Erfahrung, dass bei mir erst durch das Schmücken und Dekorieren Weihnachtsstimmung aufkommen kann. Doch was ist dieses Jahr mit Lichter aufhängen und Schmücken? Schliesslich war dieses Jahr nicht so, wie all die anderen Jahre. Meine Meinung dazu ist, jetzt erst recht! Genau ist solchen Zeiten brauchen wir Halt und Sicherheit. Deshalb ist es wichtig, auch in fordernden Zeiten, sich an Rituale zu erinnern und diese auch bewusst einzuplanen. Wähle aus, was Dir wichtig ist und etwas bedeutet und zelebriere das mit Hochgenuss – sei es das



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Backen, Kochen, Basteln, Dekorieren oder das Feiern des „Santichlaus“ am 6. Dezember mit Grättimänner, Nüssli und Mandarinen oder das Wichteln während der Adventszeit oder das Kaufen und Ausschauen des Weihnachtsbaumes direkt im Wald oder das Räuchern in den Raunächten oder am 6. Januar und, und, und...
Mir geht es dabei darum, dass Du Dich genau jetzt dem zuwendest, was Dir gut tut, was Dich erfreut und Dein Herz berührt!

Zum Schluss möchte ich für alle treuen Leserinnen und Leser, wie gewohnt im Winterbrief bereits einen kleinen astrologischen **Ausblick** auf das neue Jahr geben. Das chinesische neue Jahr beginnt bekanntlich erst am 4. Februar und nicht schon wie bei uns am 1. Januar. Das Jahr 2021 steht unter dem Zeichen des Ochsen (auch Büffel genannt). Ochsen-Jahre bringen Ruhe, Festigung, und Stabilität, sagt man in China. Nach all den Turbulenzen und Unsicherheiten, welche uns das Jahr 2020 gebracht hat, finde ich diesen Ausblick beruhigend. Mehr über die neuen Energien im Jahr des Metall Ochsen kannst Du meinem nächsten Frühlingsbrief (Erscheinung am 1. März 2021) entnehmen.

Auch wenn dieses Jahr alles andere als leicht war, so bin ich überzeugt, dass auch am Ende dieses Tunnels Licht kommt. Und auf dieses Licht richte ich meinen Fokus. Schliesslich kann ich die Vergangenheit nicht ändern, aber ich kann das Beste aus der Gegenwart machen und meinen Fokus auf die Zukunft richten, denn das ist die einzige Zeit, die ich gestalten kann.

So wünsche ich Dir eine friedliche und lichtvolle Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Übergang ins neue Jahr.
Was auch immer kommen mag, mögen Deine Gedanken von Leichtigkeit geprägt und das Licht stets an Deiner Seite sein!

Liebe Grüsse und von Herzen alles Gute
Monika Neff



Foto: Thomas Neff