Nyhedsbrev

Monika L. Z. Petersen,

Forfatter, skrivefilosof

www.monika.one

Dragør, Februar 2024

NYHEDSBREV QIGONGSILKE.DK februar 2024

Solen skinner og danner rød himmel over vintertrætte trækroner, der langsomt vågner for at spire og fryde vort øje og bringe os gode energier. Trænet ved godt, hvad der skal ske. Trænet fortsætter ufortrødent i cyklus efter de givne vilkår. Trænet trækker lys og energi til gavn og glæde for træet og dem omkring sig og for os og fuglene og alle andre dyr og insekter. Livet går sin gang. Vi går med.

Lyset vender tilbage og energierne øges. Lige nu mærker vi energierne stige. Lyset gør os godt. Vi vil ud. Vi vil mere. Vi får lyst. Vi gør. Det er naturligt og vidunderligt og givende. At gøre et godt, at gøre for meget er for meget. Vi kan blive helt kåde, allerede her i februar, og hvem nyder vel ikke glæde og kådhed? Lad os nyde det samtidig med, at vi husker at hvile. Vi lader os rive med, og vi nyder det, men lad os ikke rive mere med end, at vi også husker pauserne, de små og store hvil, hvor al den nye gode energi får tid og ro til at lagre sig i os. Vi lægger til. Vi bygger op.

Først medio marts og derfra stiger energier ekstra meget. Nu skal der ske noget. Vi har længere og længere pauser fra vores 'huler', for vi vil ud, og det skal vi, for det er godt. Men når vi har været ude længere, så kan man mærke trætheden snige sig ind. Man kan undres. Hvorfor bliver jeg træt? Men det er helt naturligt. De stærke energier der kommer til os skal lagres. YinYang. Det hele er YinYang. Kan vi indtage og bruge og leve i optimal YinYang balance, så har vi det godt.

Med disse ord vil jeg blot dele min glæde for tiden, der er kommet og tiden vi går henimod samt opfordre til at indtænke balance, og det kræver, at vi husker at mærke efter indeni. Hvad siger min krop? Hvad vil den fortælle mig? Hvad kan jeg brug signalerne til? Hvordan har mit hoved det? Hvad kan følelserne fortælle? Stille stunder for sig selv til sig selv levner rum for at lytte til følelserne og tænke de tanker, der kommer naturligt flydende uden, at vi hiver i en retning, men lader os lade op af det, som naturligt kommer til os.

VÆR VELKOMMEN TIL AT DELE BREVET

Ønsker du at stoppe modtagelse af nyhedsbrev, kan du afmelde til mail@monika.one

Når vi stopper med at ville styre, og derimod åbner for at modtage, får vi svarene vi skal bruge. Disse helt personlige svar, der blot ønsker at støtte og guide. Tag hvad du kan bruge. For din skyld.

Hvis du ikke allerede er medlem af FaceBook gruppen Qigong & Tai Chi, Dragør, Danmark så kan du nemt tilmelde dig. Derudover er der inspiration at hente i gruppen Livet i bevægelse, hvor du også nemt bliver medlem. Mine bogudgivelser og andre skriftlige udgivelser kan du følge i gruppen Skrivefilosof Monika L. Z. Petersen - www.monika.one det er blot at tilmelde sig.

Længere nede i denne besked er der link til mine sider, der deler viden, og du er velkommen.

Må du få en dejlig dag samt en dejlig rejse fra vinter til vår.
i kærlighed, Monika
18. februar 2024

Oversigt over platforme, hvor du også kan finde mig.

Meget foregår på sociale medier. Her er en oversigt over portaler, hvor du kan finde mig:

YouTube: https://www.youtube.com/@monikal.petersen5378

Blog:

https://qigongsilke.blogspot.com/?view=sidebar

FaceBook:

- Monika L. Z. Petersen
- Gruppen: ”Skrivefilosof Monika L. Z. Petersen”
- Gruppen: ”Livet i bevægelse”
- Siden: ”Frø til spiring – for bedre balance i livet”

Ris, ros, kommentarer og spørgsmål, er altid velkomne.

Del gerne brevet med dem, du mener kunne have lyst til at være med.

Kærlig hilsen

Monika
forfatter
skrivefilosof

Monika L. Petersen, forfatter
www.monika.one mail@monika.one 26297151