



**Das vergangene Jahr 2011**  
**und**  
**das neue Jahr 2012**

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
Meine Gedanken .....	3
Transformation und Atem .....	4
Rückblick auf das vergangene Jahr .....	5
Annehmen in 2011 .....	6
Heilung in 2011 .....	7
Schattenanteile in 2011 .....	8
Innere Ruhe .....	9
Bedeutende Ereignisse in 2011 .....	10
Vorschau auf 2012.....	11
Neue Klarheit in 2012 .....	12
Neues in 2012 .....	13
Fülle in 2012.....	14
Die Erde und 2012 .....	15
Freiheit Geborgenheit.....	16

## Meine Gedanken

Das Jahr 2011 ist wieder wie im Fluge vergangen. Vieles hat sich ereignet, geplantes hat sich vollendet, nicht geplantes durfte in mein Leben hineinkommen. Gerade die nicht vorhergesehenen Ereignisse geben dem Leben etwas reizvolles. Manchmal sind es gerade die ungeplanten Dinge, die das Leben mit Frische und Leichtigkeit erfüllen.

Wie jedes Jahr nehme ich mir Ende Jahr einige Stunden Zeit, setze mich an mein Tagebuch und lasse das Jahr noch einmal vor meinem geistigen Auge vorüberziehen. Dieses Jahr erstelle ich mir diese Seiten für die Rückschau und die Vorausschau. Mir hilft es das vergangene Jahr bewusst und voller Dankbarkeit zu verabschieden. Das noch vor mir liegende neue Jahr kann ich liebevoll begrüßen.

Gerade dieser Jahresübergang von 2011 auf 2012 ist etwas ganz Besonderes. Wir gehen in ein sehr herausforderndes Jahr. Das Jahr 2012 wird uns mehr denn je herausfordern zu uns selbst zu stehen. Unsere ureigenstes Ich zu erkennen und es nach aussen auszudrücken. Alles was nicht der eigenen Wahrheit entspricht wird sich lösen. Aber es kann auch sanft geschehen es muß nicht immer in einer Katastrophe enden. Wir können uns selbst unterstützen, indem wir jeden Tag einige Minuten zur Ruhe kommen und entspannen. In dieser Zeit können wir uns Raum für die Verbindung zu unserer Seele geben. In dieser Verbindung erkennen wir, was wir benötigen für unser Leben – was liebevoll ist.

Heute ist der 21.12.2011 – Wintersonnwende. Dieser Tag lädt uns ein inne zu halten. Es ist die längste Nacht, die Dunkelheit lädt uns ein, das innere Leuchten zu erkennen, es in die dunkle Nacht auszustrahlen. Am 24.12.2011 ist Leermond. So haben wir gleich zwei wunderbare Ereignisse, die uns einladen in die Stille einzutauchen. Es reicht, wenn wir einige Minuten die Augen schliessen und atmen.

## Transformation und Atem

### *Das transformierende Feuer*

Das Element Feuer ist eine gute Gelegenheit alles Alte und Verbrauchte zu verwandeln. Wie jedes Jahr gehe ich mit meinem Rückblick an eine Stelle in der Natur, entzünde ein Feuer und verbrenne die Seiten. Alles was losgelassen werden möchte darf sich transformieren und verwandelt in das Neue Jahr hineinfließen.

### *Mit der Erde atmen*

Gleichsam ist es eine wunderbare Gelegenheit mit der Erde zu atmen. Du kannst das in der Natur draussen tun. Oder genauso zu Hause. Setze dich entspannt hin, nimm einige Atemzüge, verbinde dich zuerst mit dir. Verbinde dich mit der Erde, atme mit ihr, atme genau an dem Platz an dem du dich befindest. Spüre die Erde unter dir, segne sie.

Ich wünsche dir eine segensreiche Weihnachtszeit und einen wunderbaren Start in das Jahr 2012.

Herzliche Wintergrüsse

Marianne

## Rückblick auf das vergangene Jahr

Setze dich bequem hin und wenn du möchtest kannst du auch die Augen schließen.  
Fühle das vergangene Jahr in dir.

Welches Wort oder welchen Satz würdest du dem Jahr 2011 geben?

---

---

Wie hat sich dieses Jahr für dich angefühlt?

---

---

---

Was durftest du die letzten 12 Monate lernen?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Annehmen in 2011

Wir sind immer wieder aufs Neue aufgefordert uns für das Annehmen zu öffnen.  
Entspanne dich und spüre in dich hinein.

Was bedeutet Annehmen für dich?

---

---

---

---

Was durftest du in diesem Jahr 2011 annehmen?

---

---

---

---

---

Wo hattest du Mühe etwas anzunehmen?

---

---

---

---

---

## Heilung in 2011

Jedes Jahr bringt auch eine besondere Qualität der Heilung mit sich. Auch das Jahr 2011 hatte eine ganz besondere Heilenergie.

Welche Verletzungen durften sich bei dir dieses Jahr zeigen?

---

---

---

---

---

Was half dir bei deiner Heilung?

---

---

---

---

---

Was hat dich gehindert diese Heilung anzunehmen?

---

---

---

---

---

## Schattenanteile in 2011

So hell wie das Licht in uns leuchtet, genauso dunkel können sich auch die Schattenanteile zeigen. Schattenanteile sind Bereiche in dir, die du ablehnst, es sind Bereiche, die ungeliebt sind. Es fließt zu wenig oder keine Liebe hinein in diese Räume. Es sind unbewohnte dunkle, verlassene Räume. Wenn du aufhörst dagegen anzukämpfen, werden sich diese Räume wieder mit Wärme und Liebe füllen können.

Nimmst du Schattenanteile in dir wahr, wie zeigen sie sich dir?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was benötigst du, um deine ungeliebten Seiten wieder zu integrieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Innere Ruhe

Nun möchte ich dich einladen nach innen zu lauschen, gebe deinen Gedanken die Gelegenheit weiterzuziehen. Verbinde dich mit dem Raum deiner Intuition – spüre dich.

Was meint deine Seele zu deinem vergangenen Jahr 2011?

---

---

---

---

---

Wo kannst du deine Seele noch liebevoller in dein Leben einbeziehen?

---

---

---

---

---

---

Welche Botschaft möchte dir deine Seele für den Jahreswechsel mitgeben?

---

---

---

---

---

## Bedeutende Ereignisse in 2011

Welche bedeutenden Ereignisse hattest du im vergangenen Jahr. Du kannst jeden Monat durchgehen und sie aufnotieren

Januar \_\_\_\_\_

Februar \_\_\_\_\_

März \_\_\_\_\_

April \_\_\_\_\_

Mai \_\_\_\_\_

Juni \_\_\_\_\_

Juli \_\_\_\_\_

August \_\_\_\_\_

September \_\_\_\_\_

Oktober \_\_\_\_\_

November \_\_\_\_\_

Dezember \_\_\_\_\_

## Vorschau auf 2012

Lehne dich zurück und entspanne dich, wenn du möchtest schließe deine Augen, nimm ein paar weiche Atemzüge.

Welche Wünsche hast du für das Jahr 2012?

---

---

---

---

---

Was soll Neues in deinem Leben wachsen?

---

---

---

---

---

Was kann dich bei diesem Wachstum unterstützen?

---

---

---

---

---

## Neue Klarheit in 2012

Das Jahr 2012 wird dich herausfordern mehr Klarheit in dein Leben hineinfließen zu lassen. Vieles möchte sich verändern und klarer werden.

In welchen Bereichen möchtest du mehr Klarheit?

---

---

---

---

---

Mehr Klarheit in deinem Beruf?

---

---

---

---

Wie sieht deine Klarheit in deiner Partnerschaft/ Freundschaften aus?

---

---

---

---

---

---

## Neues in 2012

Jedes Jahr möchte auch Neues in dein Leben hineinziehen. Indem wir Raum schaffen, d.h. Altes loslassen, gibt es auch Platz für das Neue.

Was möchtest du loslassen, damit du freier in das Neue 2012 hinein kannst?

---

---

---

---

---

Was darf sich in deinem Leben verändern?

---

---

---

---

---

Welche unterstützende Hilfe benötigst du für diese Veränderung?

---

---

---

---

---

---

---

## Fülle in 2012

Auch die Fülle möchte wieder mehr in dein Leben hineinfließen. Fülle ist eine Form der Energie, die immer in Bewegung sein möchte. So wie ein Fluss fließen möchte, möchte auch die Fülle fließen. Nicht nur Geld ist mit Fülle gemeint, auch alle anderen Bereiche in deinem Leben dürfen sich mit Fülle anhäufen.

In welchen Bereichen möchte sich noch mehr Fülle zeigen?

---

---

---

---

---

Was hindert dich Fülle in dein Leben fließen zu lassen?

---

---

---

---

---

---

---

Was möchtest du dir nächstes Jahr schenken?

---

---

---

---

---

---

## Die Erde und 2012

Die Erde wird mit uns in eine immense Veränderung gehen, auch sie muß loslassen, sich verändern und heilen. Wir können die Erde dabei unterstützen, indem wir sie immer wieder in unsere Meditationen miteinbeziehen, mit ihr atmen. Wir dürfen Hilfe geben und genauso Hilfe annehmen. Wir müssen nicht alles alleine tun. Das Leben ist ein Geben und Nehmen.

In welchen Bereichen kannst du die Erde in ihrer Wandlung unterstützen?

---

---

---

---

---

Was teilt dir die Erde für 2012 mit?

---

---

---

---

---

---

---

## Freiheit Geborgenheit

Frei sein wie ein Vogel  
Im Wind schweben, sich tragen lassen  
Frei sein, einfach nur DA-sein  
Nichts ist mehr wichtig, nur das Selbst  
Das ICH BIN, so wie ich bin mich annehmen  
Mit allem was ist, es darf sein  
Gleichzeitig wissen ich bin geborgen in der Freiheit  
Geborgen in mir, diese Geborgenheit spüren jeden Moment  
Ja ich lebe, ich liebe ich bin erfüllt von Freude  
Diese Freude zeigt sich in der Fülle  
Die Fülle annehmen, sie zulassen, sie fließen lassen  
JETZT sofort, nicht mehr warten, nein, in der Freiheit die Fülle fließen lassen  
Meine Seele schwingt sich hinauf in die Lüfte, wie ein Vogel im Wind  
Das ist Freiheit, diese Freiheit, die nur in mir selbst entstehen kann  
Sie kann nur entstehen, wenn ich bereit bin sie zuzulassen  
Geduldig bin mit mir selbst.  
Ich lasse diese Freiheit entstehen in vollkommener Harmonie mit mir selbst  
In Harmonie mit meiner Seele, ich lasse meine Seelenqualitäten ausströmen  
Sie dürfen sich in mir ergießen, mich nähren, das ist Selbstliebe  
Ich liebe mich so wie ich bin. Das ist das ICH BIN  
Frei sein und doch geborgen, alles ist in mir, alles ist möglich  
Wenn ich bereit bin es zuzulassen, dann entstehen Ruhe und Frieden  
So kann ich meine Seele spüren, so bin ich verbunden mit allem was ist  
Mit allem was sein darf  
So kann mein Gottesfunken in und aus mir leuchten und erstrahlen  
Jeden Tag mehr und mehr

Marianne Hauser