

# Die wichtigsten Energien

## Portaltage

Da ich nicht nur die Mondphasen nutze als Orientierung für meine persönliche Weiterentwicklung, sondern auch die Portaltage, möchte ich dir an dieser Stelle auch die Termine für die Portaltage nennen (alle Angaben ohne Gewähr).

Portaltage sind nach dem Mayakalender, Tage an denen extrem hohe Energien auf die Erde strömen. Jeder Mensch nimmt diese Energien unterschiedlich wahr. An diesen Tagen ist der Schleier zur Anderswelt besonders dünn und du kannst dich besser mit deinem höheren Selbst verbinden. Deswegen kannst du die Portaltage sehr gut zum Meditieren nutzen. Wenn du nicht weißt, wie du diese Energien nutzen sollst, dann bekommen wir oft Symptome, wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit.

## Vollmondenergien

Die Vollmondenergien wirken stark auf das Unterbewusstsein, sodass wir uns oft aufgewühlt fühlen. Zur Vollmondzeit geht es darum, dass wir einen Zugang zu unseren Gefühlen bekommen und sie wieder in den Fluss bringen. Es ist eine wunderbare Zeit, um Blockaden zu lösen und Dinge ins Bewusstsein zu rufen. Das Aufwühlen der Gefühle und des Unbewussten führt wiederum dazu, dass wir sehr unruhig und nervös werden. Viele Menschen schlafen in dieser Zeit unruhig.

## Mondfinsternisenergien

*Sonja Kopplin*

Sonja Kopplin Coaching

Die Energien bzw. Themen einer Finsternis dauern länger an als die Mondenergien. Man kann von einem Zeitraum über 6 Monate ausgehen, wo sich die Themen entfalten, also sei in dieser Zeit besonders achtsam. Im Allgemeinen läuten Finsternisse eine große Veränderung ein. Jede Finsternis ist immer ein intensives Ereignis für uns Menschen. Jede Finsternis beleuchtet unsere Schattenthemen und das fühlt sich sehr unangenehm für uns an. In dieser Zeit sind diese Energien sehr fordernd und anstrengend, weswegen es ratsam ist, sehr fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Eine Mondfinsternis ist ein zigfach potenziertes Vollmond und fordert uns emotional sehr stark.

## *Neumondenergien*

Die Neumondenergien läuten immer einen neuen Zyklus ein. In dieser Zeit sind wir besonders offen für neue Möglichkeiten in unserem Leben. Wir befinden uns hier in der männlichen Energie (Yang-Energie) und können somit sehr gut, Dinge in die Tat umsetzen. Wenn du dich in dieser Zeit aber vor neuen Dingen verschließt, weil du Angst vor Veränderungen hast, dann wirst du wahrscheinlich in dieser Zeit körperliche Symptome spüren, die dich darauf hinweisen, dass du die neuen Informationen unterdrückst. Fokussiere dich in dieser Zeit unbedingt auf das, was du haben möchtest und nicht auf das, was du nicht möchtest. Die Neumondtage eignen sich außerdem immer sehr gut, um neue Dinge in die Tat umzusetzen.

## *Sonnenfinsternisenergien*

Eine Sonnenfinsternis ist ein zigfach potenziertes Neumond. Auch hier herrschen besonders starke Energien. Eine Sonnenfinsternis bietet uns immer die Chance zu schnellem Wachstum. Eine Sonnenfinsternis fühlt sich oft stärker an als eine Mondfinsternis, da wir hier schneller Ereignisse im Außen präsentiert bekommen. Manchmal öffnet sich in dieser Zeit auch eine Art energetisches Fenster, wo sehr viel Negatives durchkommt.

## *Sonnensturmenergie*

Auch die Energie der Sonnenstürme strengt unser energetisches System an. Oft kommen diese Energien wortwörtlich stürmisch bei uns an, sodass wir an diesen Tagen sehr gereizt und überfordert mit dieser Energieflut sind. Ähnlich

wie bei den Portaltagen zeigen sich dann unterschiedliche Symptome, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Übelkeit.

## *Schumannfrequenz*

Die Mondenergien sind den meisten Menschen bekannt, aber es gibt noch eine weitere Energie, die großen Einfluss auf uns nimmt. Es ist die Schumannfrequenz. Man bezeichnet sich auch als Schwingung der Erde. Die Erde hat also somit ihren eigenen Herzschlag, welcher auch wissenschaftlich nachweisbar ist. Unser energetisches System möchte sich dieser Frequenz anpassen. Wenn wir nicht angepasst sind, dann zeigen sich schnell Symptome (ähnlich, wie bei den Portaltagen). Wir reagieren mit Übelkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Angstzuständen.