



Ich bin's, deine Mondzeit. Hallo! Jeden Monat besuche ich dich, seit vielen Jahren schon. Ich besuche dich gerne, bin immer gespannt auf die Zeit, die wir zusammen verbringen. Ich komme gerne zu dir und bringe dir ein Stück Ruhe. Ich gebe dir die Möglichkeit, deine Batterien wieder zu laden, damit du gestärkt in den neuen Monat gehen kannst.

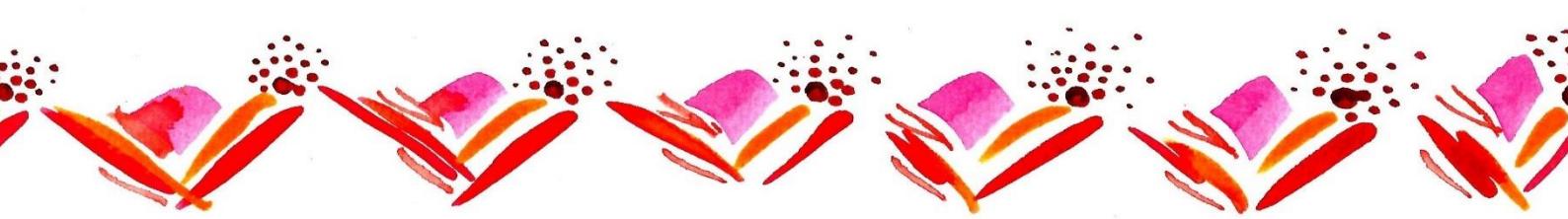
Vielleicht findest du mich so richtig doof. Das ist ok. Vielleicht findest du mich lästig. Das ist auch ok. Vielleicht bin ich dir egal? Und vielleicht schämst du dich sogar manchmal für mich? Wegen deiner Stimmung? Wege den roten Flecken auf dem Fixleintuch, in der Unterhose? Weil du nicht mehr magst und einfach nicht den gleichen Elan und Schwung hast wie sonst? Weisst du was? Du bist genau richtig so wie du bist während meinem Besuch: müde, entspannt, faul, gemütlich, für die Welt nicht verfügbar.

Vielleicht wartest du jeden Monat auf dein kleines Kindlein, und ich bringe dir die Nachricht, dass es diesen Monat wieder nicht geklappt hat? Dann sei traurig. Sei enttäuscht. Fühle was du fühlst. Diese Gefühle gehören zu dir, du darfst sie fühlen. Teile deine Gefühle mit einem lieben Menschen. Einer Frau, die dir zuhört, die dich in die Arme nimmt. Weine. Und lasse dir Trost spenden. Du bist nicht alleine.

Meine rote Farbe kann dir Kraft geben. Sie soll dich an deine Wurzeln erinnern. Rot ist eine kräftige, starke Powerfarbe, die dich richtig erdet und dir viel Energie gibt. Achte dich mal in deinem Alltag – wie viele rote Sachen hast du in deinem Haus? Wie viele rote Kleidungstücke liegen im Schrank? Zieh doch jetzt gleich etwas an davon. Wie fühlst du dich damit? Erfreue dich an allem roten – den roten Blumen, den roten Feuerwanzen, den roten Rändern, dem roten Blut.

Ich bin auch deine Lehrerin. Ich gebe dir jeden Monat einen Crash Course in Sachen Selbstachtung und Selbstliebe (Selfcare!). Vielleicht nervt dich das. Vielleicht nervt es dich, dass du nicht immer gleich sportlich, gleich fit, gleich gelaunt bist. Weisst du, das ist OK! Du bist keine Maschine. Du bist kein Roboter.





Du bist eine wunderbare Frau im fruchtbaren Alter. Und fruchtbar kann man mit vielem sein, das müssen nicht nur Kinder sein. Du kannst mit Ideen, Projekten und Träumen schwanger sein.

Durch mich und mit mir hast du jeden Monat eine neue Chance, dein Leben mehr und mehr so zu gestalten, dass es dich glücklich macht. Wenn du mich besser kennst, kannst du einfacher Entscheidungen treffen, die dir gut tun!

Du bist weise und schlau – und ich bin überglücklich, denn heute hast du mir, vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben, in die Augen geblickt und gesagt: Mondzeit, ich sehe dich, ich weiss du bist da.

**GRATULIERE! Du hast die Tür für mich aufgemacht.**

Wenn es uns Zweiern gelingt, in Harmonie zu leben, dann werden deine Monate voller Überraschungen, voller Lebenskraft und vor allem: voll Gelassenheit!

Wenn du meine Schwestern Frühling, Sommer und Herbst kennenzulernen, kannst du zyklisch durch dein Leben wandeln, und dich selber viel mehr geniessen.

Du hast die Erlaubnis zu bluten. Du hast die Erlaubnis, deinen Zyklus zu erforschen und das Momentum zu nutzen und in deinen Alltag zu integrieren, damit dein Leben leichter wird.

Nimm dir Zeit für dich selber. Nimm dir Zeit, damit wir zwei sie miteinander verbringen können wenn ich dich besuche. Mach uns eine Tasse Tee. Mach uns ein Fussbad. Malen wir zusammen etwas Rotes? Oder machen einen Spaziergang zusammen im Wald? Ich würde mich freuen.

Ich bin deine Freundin, deine Verbündete, deine Weisheit und ich hab dich gern. Du bist genau richtig so wie du bist.

Alles Liebe, und ich freue mich schon auf meinen nächsten Besuch bei dir!

*Deine Mondzeit*



MONDZEIT – Mein Zyklus, mein Kompass Online-Kurs  
[www.quittenduft.ch](http://www.quittenduft.ch)

Copyright by Josianne Hosner; Texte dürfen nur mit Genehmigung reproduziert werden