

MONDPHASEN-GUIDE

DIE KRAFT DES MONDES BEWUSST NUTZEN

Der Mond bewegt nicht nur die Gezeiten – er beeinflusst auch unser inneres Wasser, unsere Emotionen, unseren Energiefluss.

Indem du dich auf seinen Rhythmus einschwingst, kannst du deine Handlungen, Rituale und Entscheidungen in Einklang mit den natürlichen Zyklen bringen.

● Neumond – Neubeginn & Saat setzen

- Energie: Klarheit schaffen, Wünsche formulieren
- Ritual: Schreibe deine Absichten auf und lege den Zettel über Nacht ins Mondlicht.
- Affirmation: „Ich setze klare Samen für mein Wachstum.“

● Zunehmender Sichelmond – Aufbau & Inspiration

- Energie: Neues anstoßen, Motivation sammeln
- Ritual: Beginne ein Projekt oder lerne etwas Neues.
- Affirmation: „Ich wachse mit jeder Entscheidung, die ich treffe.“

● Erstes Viertel – Mut & Handlung

- Energie: Hindernisse überwinden, Durchhaltevermögen
- Ritual: Mache einen ersten konkreten Schritt zu deinem Ziel.
- Affirmation: „Ich gehe mutig meinen Weg.“

🌕 Zunehmender Dreiviertelmond – Verfeinerung & Fokus

- Energie: Pläne anpassen, Details ausarbeiten
- Ritual: Überprüfe deinen Fortschritt und korrigiere den Kurs.
- Affirmation: „Ich richte mich auf das Wesentliche aus.“
-

🌕 Vollmond – Höhepunkt & Erfüllung

- Energie: Fülle, Dankbarkeit, Manifestation
- Ritual: Feiere deine Erfolge und schreibe auf, wofür du dankbar bist.
- Affirmation: „Ich ehre die Fülle in meinem Leben.“

🌔 Abnehmender Dreiviertelmond – Loslassen & Reflexion

- Energie: Abstand gewinnen, Altes entlassen
- Ritual: Verbrenne oder vergrabe etwas, das du nicht mehr brauchst.
- Affirmation: „Ich lasse los, um Raum für Neues zu schaffen.“

🌑 Letztes Viertel – Innenschau & Heilung

- Energie: Rückzug, Selbstfürsorge
- Ritual: Meditiere oder gönne dir bewusste Ruhe.
- Affirmation: „Ich finde Kraft in meiner Stille.“

🌑 Abnehmender Sichelmond – Übergang & Vorbereitung

- Energie: Abschließen, Reinigen, Vorbereiten
- Ritual: Räume physisch und energetisch auf.
- Affirmation: „Ich schaffe Raum für den nächsten Zyklus.“

💡 Tipp

Nutze den Guide wie ein Mondtagebuch: Notiere zu jeder Phase, wie du dich fühlst und welche Impulse du erhältst.

So erkennst du nach einigen Zyklen deine persönlichen Mondmuster.