



achtsam [er]leben

## Numerologischer Monats-Einblick

August 2023

geschrieben und erstellt von Roger Jud – 8sam.ch

## August 2023

**Herzlich willkommen im 8ten Monat des Jahres 2023!**

Der August 2023 lädt dich dazu ein, auch mal etwas zu entspannen und den Genuss voll und ganz in dein Leben zu lassen!

**Wie das geht?**

*Mach es einfach* 😊

**Sei weniger im Kopf und mehr im «erleben»!**

**Für einmal in diesem Jahr, geht es nicht darum, alles zu analysieren und aus verschiedenen Blickwinkeln zu Betrachten.**

Naja....ganz verschwindet es auch im August nicht, aber es steht eher in 2ter Reihe.

**Denn in 1er Linie soll erlebt und vertrauensvoll genossen werden!**

**Erleben und Geniessen gehen aber Hand in Hand mit «in Bewegung» bleiben!**

**Heisst:** Geh raus, genieße das Wetter, mache Sport, meditiere im Wald, entdecke neue Wege, zb. Wanderungen, usw.

**Tobe dich aus und lass dich spüren dass du lebst!**

Musik ist ein wunderbares Medium, dass uns auf Reisen mitnehmen kann und auch hier kann sich ein Gefühl von «erleben und geniessen» einstellen. Dasselbe gilt natürlich für ein gutes Buch, oder wenn du dich kreativ ausdrücken kannst.

**Versuche dich nicht von «Aussen» berieseln zu lassen, sondern kümmere du dich Selbst um dein Programm.**

**Folge deinem Herzen und unternimm das, worauf du Lust hast!**

**Lust auf ein Abenteuer? DEIN Abenteuer? Dann tu es!**

Vertraue deiner inneren Stimme und folge ihr!

Lass dich Achtsam auf deine Genussmomente ein und erlebe, wie «einfach» es eigentlich ist, zu entspannen, runterzufahren, ja sogar den Alltag zu vergessen, wenn du dir für etwas Schönes Zeit nimmst und es tatsächlich mit jeder Faser seines Körpers genießt!

Je nach dem klappt das nicht auf Anhieb, denn viele von uns haben die letzten Jahre verlernt, *einfach* mal zu geniessen!

Dass gilt es nun wieder ins eigene System zu integrieren und ohne schlechtes Gewissen zu verinnerlichen!

### **«Ohne schlechtes Gewissen» ist die Herausforderung!**

Aber sei dir immer bewusst, dass sich die Welt auch weiterdreht, wenn du mal etwas Genuss-Zeit mit deinem «liebsten und wichtigsten Menschen, mit DIR!» verbringst!

### **Denn je öfters du dir Zeit...und ich spreche hier von Qualitäts-Zeit, für dich nimmst, je besser und erholter kannst du dich wieder um deinen Alltag kümmern!**

Ausgeruht und vor allem «zufrieden» funktionieren wir alle besser!

Daher ist es grundsätzlich kontraproduktiv, wenn wir bis zum Anschlag «funktionieren», kurz pausieren und dann gleich wieder auf Vollgas schalten!

### **Je ausgeruhter, strukturierter und auch gelassener wir unseren Alltag dann wieder aufnehmen, umso «einfacher» fallen bestimmte Aufgaben.**

Plane diese Aufgaben und plane ebenso deine «Genuss-Momente».

**So bringst du das Gleichgewicht in deine Work/Life Balance.**

### **Wenn du dich an deine geplante Struktur hältst, wirst du feststellen, dass du auch mehr Zeit generierst!**

Mehr Zeit für deine geplanten Aufgaben, aber auch mehr Zeit für dich!

Halte dich aber «streng» an deinen Plan, denn Abweichungen können das Gleichgewicht wieder ins Wackeln bringen!

Nutze den Monat August um an deiner Work/Life-Struktur zu arbeiten.

Wenn du das eine Weile gemacht hast, wirst du dich fragen, wieso dass du das nicht schon immer so gemacht hast! 😊

**Aber sei dir bewusst:** *Aller Anfang ist schwer und es wird dich Überwindung kosten.*

Aber es lohnt sich!

Daher ist der August 2023 der Ideale Monat, um an dieser Struktur zu arbeiten!

### **Über die Entspannung, das Erleben und den Genuss, zu mehr Struktur!**

### **Und der Monat August unterstützt uns genau in diesen Belangen!**

#### **Zeit für MICH!**

Der wohl grösste Vorteil, den dir diese Zeit zur Seite stellt, ist die Möglichkeit zu erkennen, was für dich eigentlich wirklich wichtig ist und wie es weiter gehen soll.

Denn dann, wenn du im «Genuss-Modus» bist, bist du viel kreativer und befreiter, um die wirklich wichtigen Dinge zu entscheiden.

### **Also schenke dir die Zeit für DICH und nutze die Monatsenergie des August 2023 für dein Wohlbefinden!**

Der Wandel und das Visionieren kommt mit dem September noch früh genug wieder zurück!

### **Nutze die Ruhe und erfreu dich einfach auch mal am sein im hier und jetzt!**

## **Affirmationen für den August 2023**

**Ich erlaube mir, das Leben in vollen Zügen zu geniessen und jeden Moment mit jeder Erfahrung in vollen Zügen zu erleben**

\*

**Ich spüre die Lust am Sein und nehme mir bewusst Zeit für mich und meine persönlichen Freuden**

\*

**Ich erfahre Achtsamkeit, indem ich mich auf den gegenwärtigen Moment konzentriere und jeden Augenblick bewusst erlebe**

\*

**Jede Erfahrung ist eine Gelegenheit zum Wachsen und Entdecken - daher gehe ich offen und dankbar auf neue Erfahrungen zu**

\*

**Meine Kreativität erkenne ich als Geschenk und ich erlaube mir, meine einzigartigen Ideen umzusetzen**

\*

**Ich fühle mich sicher und geborgen, da ich das Vertrauen habe, dass alles zu meinem Besten geschieht**

\*

**Ich vertraue und weiss, dass alles, was geschieht, zu meinem höchsten Wohl ist und alles richtig kommt**

\*

**Meine Kommunikation ist klar, respektvoll und einfühlsam. Ich drücke mich authentisch und liebevoll aus.**

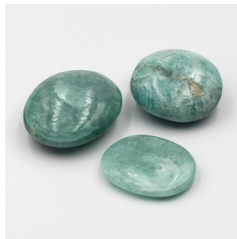
\*

**Das Leben ist ein Lust-Spiel – Ich erlebe und genieße es in vollen Zügen**

## Steine für den Monat August 2023

Ich möchte hier **4** Steine vorstellen, die sich, aus meiner Sicht, ideal dazu eignen, durch den Monat zu begleiten.

---



### Amazonit\*

**Harmonie und Genuss** – *Ich genieße den Augenblick und bestimme entspannt meinen weiteren Weg!*

#### Weitere Eigenschaften

Bringt Harmonie und Ruhe für Körper und Geist. Bessert innere Unruhe und unterstützt bei Trauer und Kummer. Hilft dabei Blockaden aufzulösen und das Gemüt aufzuhellen. Gleicht Stimmungsschwankungen aus und wirkt antidepressiv. Vermindert innere Konflikte und Widerstände und verbessert die Intuition. Harmonisiert den Verstand und spendet Mut zur Selbstbestimmung. Fördert das Einfühlungsvermögen und die Empathie. Unterstützt dabei, in die Mitte zu kommen und den Augenblick genießen zu können. Bessert das Lernen und Erleben durch das Stärken des Verstandes. Hilft dabei die Opferhaltung hinter sich zu lassen, um die eigenen Pläne zu verfolgen. Fördert die Selbstbestimmung und fördert den Selbst-Ausdruck.



### Aventurin grün\*

**Ausgeglichen und ausgeruht** – *Ich folge achtsam und gelassen meinem Herzen und entdecke so wunderbares!*

#### Weitere Eigenschaften

Verhilft zur inneren Ausgeglichenheit und lindert Ängste. Hilft dabei, dass schöne im Leben zu erkennen. Unterstützt die Naturverbundenheit und fördert die Achtsamkeit. Verhilft zur Gelassenheit, bessert die Geduld und senkt die Nervosität. Steigert die Regenerationskraft. Fördert die Intuition und stabilisiert die Selbst-Sicherheit. Macht Tolerant und Willensstark. Unterstützt die Bodenständigkeit und macht Entschlossen. Unterstützt die Kreativität und den Selbst-Ausdruck. Wirkt ausgleichend und harmonisierend.



### **Calcit gelb\***

**Strukturiert, neugierig und tatkräftig – Ich nutze die Lust am Leben/Sein und plane Selbstbewusst meinen weiteren Weg!**

#### **Weitere Eigenschaften**

Verhilft zu einer positiven Lebenseinstellung und macht offen und neugierig. Unterstützt die Selbstverantwortung und den Selbstaussdruck. Hilft dabei neue Ideen zu erkennen und spendet Hoffnung. Hilft dabei zu planen und zu organisieren. Spendet Hoffnung und Zuversicht. Stärkt das Erinnerungsvermögen und stärkt das Selbst-Bewusstsein. Steigert die Lust am Sein, am Leben und am auch am "erleben". Hilft in die Tat-Kraft zu kommen und diese strukturiert zu nutzen.



### **Selenit**

**Vertrauen und Innerer Frieden – Ich entlasse meine Ängste und folge vertrauensvoll meiner inneren Führung!**

#### **Weitere Eigenschaften**

Stärkt die geistige und seelische Stabilität. Fördert das Sicherheits- und Wohlbefinden und bessert Ängste im Allgemeinen. Hilft dabei sich zu entspannen und beruhigt das "Chaos" im Kopf. Unterstützt dabei im Fokus zu bleiben und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Bessert Hyperaktivität und den Drang immer in Bewegung sein zu müssen. Hilft bei Reizüberflutung und Panik besser abschalten zu können. Hilft sich "Neuem" und "Unbekanntem" vertrauensvoller zu öffnen oder sich darauf einzulassen. Steigert die "Feinfühligkeit" und die Verbindung zum höheren Selbst. Bringt inneren Frieden und unterstützt dabei, altes loszulassen (Kann auch in der sanften Sterbebegleitung eingesetzt werden).

---

#### **Anmerkungen:**

- **Mehr ist nicht immer gleich besser! Das gilt auch in der Steinheilkunde!**
  - Nutze deine Intuition und lass dich leiten, welcher Stein, wann der Richtige ist!
  - All diese Steine haben etwas mit diesem Monat und dessen Zahlen zu tun.
  - Viele dieser Steine arbeiten auch auf ähnliche Weise, aber über andere Wege.
  - Alle Steine mit einem \* lassen sich auch als Heilsteinwasser zu sich nehmen.
  - Natürlich gibt es noch viele weitere Steine, die passen würden. Jedoch möchte ich mich, der Übersicht halber, im Monatseinblick auf 4 Stück begrenzen. Die Auswahl, auf die ich eingehe, empfinde ich als sehr passend für die aktuelle Zeit.
-

Somit wünsche ich von Herzen, einen ausgeglichenen, genussvollen und spannenden 8ten Monat im Jahr 2023



Herzlich  
Roger

*Die 6 und die 8 begleiten uns alle im 8ten Monat des Jahres 2023.  
Natürlich spielen noch viele weitere Zahlen, vor allem die persönlichen, eine tragende Rolle für jeden Einzelnen von uns.  
Dies ist ein genereller Einblick, als Überblick, zum Monat August im Jahr 2023!*

*Meine Monats-Einblicke kann man auch per Newsletter erhalten, oder auf [www.8sam.ch](http://www.8sam.ch) nachlesen.*



**achtsam [er]leben**

### **In eigener Sache**

Ich veröffentliche jeden Monat einen numerologischen Einblick in den kommenden Monat!

**Interesse?** Dann melde Dich einfach kostenlos für meinem Newsletter an unter; [www.8sam.ch](http://www.8sam.ch)

Herzlichen Dank  
Roger