

# Sanmeigaku

## Analyse Ihrer ganz persönlichen Ruhezeiten

Sanmeigaku ist eine japanische Variante der Chinesischen Astrologie, die circa 4000 Jahre alt ist. Es war eine Geheimlehre, die ausschließlich dem Herrscherhaus/ Kaiserhaus zur Verfügung stand.

Die Natur unterliegt ihrem eigenen Rhythmus, in dem es einen ständigen Wechsel zwischen Neubeginn (Frühling) und Ruhephase (Winter) gibt, zwischen Ebbe und Flut oder dem Auf- und Untergang von Sonne und Mond.

Auch der Mensch unterliegt in seinem Leben diesen Rhythmen, jeder hat seine persönliche Ruhe- und Aktivitätsphase. Anspannung und Entspannung bedingen sich einander – das eine kann ohne das andere nicht sein (Yin – Yang – Prinzip).

Von mir können Sie Ihre **persönlichen Ruhezeiten** erfahren und können diese Informationen ab sofort in Ihren Alltag integrieren und für sich positiv nutzen.

Mit Hilfe dieses Wissens können Sie Ihre Kräfte besser einteilen, Konflikte vermindern und im geschäftlichen Bereich den richtigen Zeitpunkt für den Neustart von Projekten finden.

Bei dieser Analyse gilt die besondere Aufmerksamkeit den **2 Ruhemonaten** im Jahr und den **2 Ruhejahren** im großen 12- Jahreszyklus.

In dem **Aktivitätsmonat** eines jeden Jahres geht dann vieles leichter und Sie sind im Allgemeinen leistungsfähiger. Große Projekte, Renovierungen oder andere kraftzehrende Aktivitäten können in der Zeit leichter durchgeführt werden.

In Ihren eigenen Ruhezeiten ist es sinnvoll Ihre Kräfte zu schonen und keine wichtigen Entscheidungen zu treffen, die sich auf das nach außen gerichtete beziehen. Alles was mit materiellem Gewinnzuwachs einhergeht sollte nicht im Vordergrund stehen. (Meine Ausbilderin nannte es „sonst zahlt man Ruhezeitensteuer“.) Für Ihr Unterbewusstsein ist es so, als wenn es nicht stattgefundenen hätte.

In Ihrer Ruhezeit sind Sie selber sehr dünnhäutig. Durch diese Sensibilität fühlen Sie sich oft unverstanden und sind (evt.) sehr verletzlich. Sie nehmen in diesen Zeiten viele Dinge persönlicher als es Ihr Gegenüber gemeint hat. Auch dieses ist wichtig wahrzunehmen, um Konflikte zu vermeiden und dem Partner oder Kollegen nicht mit Wut zu begegnen.

Es ist eine ganz wunderbare Zeit, um geistige Nahrung zu sammeln und aufzunehmen. In dieser Zeit lernen Sie gerne. Somit sind Seminarbesuche, kulturelle Veranstaltungen – oder, was Ihrer Seele persönlich gut tut, hilfreich, um in der seelischen Balance zu bleiben.

Auf der körperlichen Ebene sind reinigende, entschlackende Kuren (Diäten) hilfreich, um sich von altem Ballast zu befreien. Auf der psychischen Ebene gibt es auch viele Möglichkeiten, um sich von altem Ballast zu befreien. Günstig sind Kombinationen mit Methoden, die dieses auch auf der psychischen Ebene unterstützen.

Es ist eine wunderbare Zeit für Erholung und Reisen damit Ihr Körper und Geist regenerieren kann. Für kurze Unterbrechungen können Sie sich die Zeit für eine Massage oder Saunabesuch nehmen, um dem Alltag zu entfliehen. Diese entspannenden Maßnahmen sind in den Ruhezeiten wichtig, um in unserer hektischen Welt besser zu bestehen.

Aus den Ruhejahren gestartete Projekte zeigen in den meisten Fällen lange keine Probleme. Die Konflikte zeigen sich häufig erst nach 10 Jahren. Danach kann es zu einer Entscheidung oder Neuorientierung kommen.

Alles was Sie aus den Ruhemonaten heraus zu einem ungünstigen Zeitpunkt begonnen haben, zeigt sich dann in circa 6 Monaten bis maximal 3 Jahren.

Falls Sie nach der Analyse jetzt feststellen, dass Sie z.B. Ihre Firma in Ihrer Ruhezeit gegründet haben, so können Sie in Ihrem Aktivitätsmonat einen Tag der Offenen Tür oder eine Erweiterung anbieten, um neue Impulse zu setzen. Noch aussagekräftiger ist natürlich die eigene Analyse Ihrer Praxis bzw. Firma. Dafür benötige ich nur das Gründungsdatum.

Auch für eine Heirat oder ähnliche wichtige Starttermine in der Ruhezeit gilt es, eine Aufmerksamkeit für die Situation zu bewahren. Bei Konflikten ist es anzuraten immer im Gespräch zu bleiben und evt. Hilfe von außen dazuzuholen. So können Sie auch diese Schwierigkeiten überwinden.

In der Ruhezeit begonnen Projekte müssen nicht scheitern. Es ist wichtig sie zu erkennen und in erfolgreiche Projekte umzulenken. Das ist alles möglich durch die Analyse Ihrer persönlichen Ruhezeit.

## **Zusammengefasst für Ihre Ruhestunden, Ruhemonate und Ruhejahre gilt:**

### **Ruhestunden**

Täglich haben Sie 2 mal 2 Ruhestunden.

Falls diese mitten am Tag liegen, müssen Sie Kompromisse eingehen. Wenn Ihre Berufstätigkeit es zulässt, sollten Sie sich wenigstens eine ganz kleine Pause nehmen. Dinge die Sie bewusst ausführen, haben dann auch eine größere positive Wirkung.

### **Die Ruhemonate**

Sie kennen jetzt Ihre 2 Ruhemonate, die sich jedes Jahr wiederholen.

Sie sollten falls möglich:

- Keine neuen Verträge abschließen
- Keinen Berufswechsel vornehmen
- Keine Immobilie kaufen
- Keine großen Investitionen vornehmen
- Keine Firma gründen
- Nicht heiraten
- Keine Gerichtliche Auseinandersetzungen durchführen

Hilfreich und unterstützend sind in dieser Zeit:

- Den Jahresurlaub zu verbringen
- Sich Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen
- Die Seele positiv berührende Veranstaltungen zu besuchen
- Im aktiven Berufsleben sich bewusst kleine Pausen zu nehmen
- Reinigende, entschlackende Kuren vorzunehmen
- Therapien, die Sie unterstützen, um Altes loszulassen

### **Die Ruhejahre**

Für die Ruhejahre gilt alles, was auch oben bei den Ruhemonaten steht. Besonders sollten Sie aber auf die 2 Ruhemonate in den Ruhejahren achten. In diesem Zyklus sind Pausen und Rückzug ganz besonders wichtig für Sie.