

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Stenbukken

22. DECEMBER - 19. JANUAR



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Intro

Astrologi har været en del af mit liv, så længe jeg kan huske. At lære horoskoperne at kende, har givet mig bevidsthed om mine kerneværdier – først hos mig selv og siden hos andre.

Jeg nyder at følge med i den aktuelle astrologi og fordyber mig i stjernetegn og planeters betydning gennem apps, podcasts, bøger og sociale medier. Jeg deler løbende inspiration fra dygtige astrologer, som jeg selv værdsætter, samt links og anbefalinger sidst i hvert kapitel.

Min vinkel er opstået ud fra eget behov. Med al den viden og information, har jeg manglet redskaber til at få det ned på konkret handlingsniveau. En struktureret tilgang til at kunne følge de aktuelle astrologiske sæsoner, deres værdier og fokusområder - Et **Livredskab** til at dykke ned i de månedlige temaer som stjernetegnene bringer, for på den måde at kunne bruge det som konkrete redskaber i skiftene gennem året og sådan opstod **Fokus kalenderen**

De 12 stjernetegn er nemlig ikke kun relevante for dig med det aktuelle tegn (fx Stenbuk), men kan også give indsigt, hvis du har tegnet som måne eller ascendant. At læse med kan samtidig give en bedre forståelse af mennesker omkring dig, der har fx Stenbuk tæt på. Stjernetegnet er dog kun én brik i et større puslespil – vi rummer alle kvaliteter fra de øvrige tegn og planeter, hvilket gør os unikke.

Tegnenes temaer påvirker desuden den fælles stemning, som vi alle kan bruge bevidst og som en styrke.

Tak fordi du læser med, håber at du finder det brugbart

<3 Rigtig god fornøjelse <3

PS Du er velkommen til at dele og printe kapitlerne. De kan med fordel printes med 2s. pr. ark (A5)

Stenbukken

22. DECEMBER - 19. JANUAR



- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Stenbukken som stjernetegn (Soltegn)

Dit stjernetegn også kaldet Soltegn, da det var her solen stod, da du blev født.

Soltegn handler om din grundlæggende personlighed, kerneidentitet og livsenergi.

Med Stenbukken som soltegn er du en ambitiøs, disciplineret og arbejdsom person. Du er kendt for at være målrettet, tålmodig og realistisk med begge ben solidt plantet på jorden, hvilket gør dig til en naturlig leder, der er god til at planlægge og nå langsigtede mål - skridt for skridt målrettet mod toppen af bjerget.

Stenbukken kan have svært ved at give slip på mål, uden at det føles som nederlag.

At give slip på kontrol og vise sårbarhed er ikke stenbukkens styrker.

Stenbukken er meget praktisk anlagt, samtidig med at de er gode strategier.

Stenbukke er utroligt loyale og pålidelige over for dem, de stoler på, og selvom de virker reserverede, gemmer de på en følsom side.

Stenbukken er

- **Jordtegn** (som Tyren og Jomfruen)
Har fødderne solidt plantet på jorden, og brug for jord kontakt.
- **Kardinaltegn** (som Vædderen, Krebsen og Vægten)
Hvilket vil sige egenskaber som lederskab, god vilje, initiativrig og igangsætter.
- **Hersker Planet:** Saturn
Når Saturn hersker, kommer udviklingen sjældent hurtigt eller let, men til gengæld bliver den dyb, solid og langtidsholdbar.

Stenbukken har brug for

Stabilitet, loyalitet og følelsesmæssig tryghed. Stenbukke virker rolige og samlede, men kan inderst inde længes efter en de kan stole på - en som ser den indsats, de aldrig selv nævner.

- En der står op for dem - ikke bare siger at det vil.
- Kærlighed uden press, med lavt drama og høj hengivenhed.
- Stille bevidst romantik.

Stenbukken bygger et imperium, sten for sten.

Succes er ikke bare tilladt for dig - den er ment for dig!

Når du ærer din ambition, følger overflod!

Stenbukken

22. DECEMBER - 19. JANUAR



- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Månen i Stenbukken

Månetegn kendetegner det indre følelsesliv, dine intuitive reaktioner, og hvad der giver dig tryghed og følelsesmæssig balance.

Med Stenbukkemåne føler du dig tryk når du har kontrol og arbejder hen imod noget meningsfuldt. Du er selvstændig, ansvarsfuld og målbevidst og det er sikkert en værdi for dig at være arbejdsom og pligtopfyldende.

Du kan godt lide at organisere, alting skal helst være i orden – for du har nogle mål, og dem skal du nå. Der kan være så meget du gerne vil nå, at du kan komme til at glemme at tilgodese de behov, du har her og nu.

Stenbukkemåner kan have tendens til at være reserverede og tilbageholdende. Følelser håndteres med modenhed og omsorg gennem handling snarere end ord. Støtte gives ofte praktisk frem for følelsesladet. Det kan tage tid, før de dybere følelser bliver synlige, men når tilliden først er opbygget, er det en trofast og loyal ven eller partner.

Stenbukke ascendant

Ascendanten beskriver din umiddelbare adfærd og dit første indtryk på andre, din "maske". Kendetegn som fysiske fremtoning og hvordan du møder verden.

Med Stenbuk ascendant gives udstråling af seriøsitet, pålidelighed og stærk ambition. Med denne ascendant fremstår du målrettet, ansvarsfuld og arbejdsom.

Der følger behov for stabilitet og kontrol, mens fokus er på at nå langsigtede mål gennem dedikation og tålmodighed.

Stenbukke ascendanter præsenterer sig selv som disciplinerede og jordnære.

Fokus i Stenbukkens sæson

I Stenbukkens sæson kan du sætte dig ambitiøse, langsigtede men realistiske mål samt fokusere på at bygge solide fundamenter for fremtiden.

Målsætning bør kombineres med refleksion over dine værdier og personlig vækst, så du skaber balance mellem ambition og glæde i rejsen.

Det er en tid for at styrke relationer, vise lederskab og manifestere succes gennem tålmodighed og små vedholdende skridt.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Øvelser i Stenbukkens sæson

Brug lidt tid på at fordybe dig og reflektere, skriv ned på enten printet version af denne, på et stykke papir eller i din yndlings notesbog.

- Tænk gerne de STORE tanker nu i Stenbukkens sæson!

- Hvad har du af drømme eller ambitioner som du gerne vil udleve i år?
- Hvad vil være vigtige personlige mål for dig i året der nu er startet?
- Hvilke små skridt vil kunne være vejen dertil ?
- Hvor kunne der være noget i dit fundament, som trænger til fokus og styrkelse, for at blive endnu mere solidt til fremtiden?

I senere kapitel 'Fokus mål' dykker vi ned i den konkrete målsætning og vil ved hjælp af øvelser gøre dine mål til helt konkrete skridt, helt ned til de aller første små skridt på vejen.

Refleksion & noter

Hvilke 3 ting som har rørt sig eller fyldt i denne periode?

-

-

-

Hvad kunne være 1 ting som du har lært eller sætter pris på at være blevet bevidst om i denne periode?

-

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Nyttige links og anbefalinger

Med dette vil jeg slutte med at give mine varmeste anbefalinger - udelukkende på baggrund af mine egne erfaringer og fornøjelse.

[Astro.com](https://astro.com) hjemmesiden kan helt gratis du indtaste dine fødselsoplysninger og kvit downloade dit personlige fødselshoroskop.

Astrobella app er med virkelig mange gode og brugbare detaljer inkl. daglige / ugentlige horoskoper lavet ud fra præcis dit horoskop, også helt gratis - KÆMPE anbefaling herfra!

Astropod den fantastiske podcast hvor du uge for uge kan lytte med og lade dig flyde med i alt om astrologi, belyst fra mange vinkler sammen med de dygtige Astropod piger.

Villa Lovis - Krystal sæt til Stenbukken

Jeg knus-elsker mine krystaller! Om det er armbånd, en lomme krystaller eller et tårn i hjemmet, ELSKER jeg deres energi og at vide at den er med på min vej, hvad enten det er ved et boost af energi eller støtte og omsorg.

Er du selv eller kender du en Stenbuk som trænger til lidt ekstra forkælelse eller støtte med på vejen, så se lige det her skønne krystal sæt fra min yndlings krystal pusher Villa Lovis til Stenbukken [Link](#)

Bøger

Der findes så meget godt litteratur om emnet, lige til at låne og dykke ned i helt gratis fra biblioteket, her kommer mine 2 første bekendtskaber som var godt sted at starte

Horoskopets 12 tegn af Claus Houlberg

Astrologiens univers af Karl Aage Jensen

God fornøjelse!