

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Vædderen

21.MARTS- 20.APRIL



LIVSREDSKABER

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.

Fokuskalenderen er opstået ud fra eget behov. Med al den viden og information om astrologi der findes har jeg manglet redskaber til at få det ned på et konkret handlingsniveau. Jeg har søgt efter en struktureret tilgang til at kunne følge de aktuelle astrologiske sæsoner og have redskaber til at kunne dykke ned i de temaer som stjernetegnene bringer i skiftene gennem året - og sådan opstod min side **Livsredskaber** og **Fokuskalenderen**.

De 12 stjernetegn er nemlig ikke kun relevante for dig med det aktuelle stjernetegn, fx Vædderen, 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, hvis du fx har en Vædder tæt på. Stjernetegnet er dog kun én brik i et større puslespil – vi rummer alle kvaliteter fra flere tegn og planeter, hvilket gør os helt unikke.

Tegnenes temaer påvirker desuden den kollektive astrologiske stemning, som vi alle påvirkes af i sæsonen. Det kan bruges til at sætte fokus for perioden og være bevidst om hvad der er på spil lige nu.

Tak fordi du læser med mens Fokuskalenderen udvikles og bliver til kapitel for kapitel.

Håber at du finder det brugbart eller kan finde lidt inspiration hist og pist.

<3 Rigtig god fornøjelse <3

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

Vædderen

21.MARTS- 20.APRIL



Vædderen

21.MARTS- 20.APRIL



Vædderen som stjernetegn (Soltegn)

Dit stjernetegn kaldes også Soltegn, da det var her solen stod, da du blev født. Soltegn handler om din grundlæggende personlighed, kerneidentitet og livsenergi.

Vædderen er kendt for sin stærke handlekraft og sit mod. Den tager initiativ uden at tøve og kaster sig gerne ud i nye udfordringer. Der er en naturlig drivkraft i Vædderen, som gør den til den fødte leder, der gerne går forrest og inspirerer andre med sin energi og sit mod.

Verden opleves med intensitet og passion. Bag det modige ydre gemmer sig et varmt hjerte og en enorm gavmildhed. Følelser mærkes tydeligt, og reaktionen er hurtig. En begejstring tænder hurtigt en indre ild og fremdrift, der giver en smittende entusiasme, den kan dog blive til utålmodighed eller frustration, hvis tingene går for langsomt, eller den føler sig begrænset.

Vædderen er præget af ærlighed og direkte kommunikation. Ting bliver sagt, som de er, og man sætter pris på åbenhed frem for spil. Det skaber klarhed og autenticitet, men kræver også, at man nogle gange øver sig i at være mere diplomatisk for at undgå at virke for skarp.

Væddere er

- **Ildtegn** (som Løven og Skytten) Igangsættende, viljestærk modig og optimistisk
- **Kardinaltegn** (som Stenbukken, Krebsen og Vægten) Med egenskaber som lederskab, god vilje, initiativrig og igangsætter.
- **Herskerplanet:** Mars. Med Mars som herskerplanet, ligger en stærk drivkraft, handlekraft og lyst til at tage initiativ. Det betyder også, at man ofte har en intens energi og et konkurrencepræget sind, som både kan skabe mod og føre til impulsive reaktioner.

Vædderen har brug for

Frihed til at handle og være sig selv uden at føle sig begrænset. Den trives bedst, når der er bevægelse, udfordringer og mulighed for at tage initiativ og følge sine impulser. Som partner har vædderen brug for en person, der kan matche deres ild, men også berolige stormen. Vædderen opfører sig modigt, men under den selvsikkerhed gemmer der sig et hjerte, der længes efter loyalitet og tryghed. De ønsker en partner, der vælger dem – selv når de opfører sig, som om de er ligeglade, en partner, der udfordrer dem – på en god måde.

- Passion, engagement og livlig energi i sine omgivelser
- Frihed til at handle og være spontan uden for mange begrænsninger
- Udfordringer og nye oplevelser, der skaber fremdrift og energi
- Følelsesmæssig dybde uden at være klæbende

- Fokus kalender -

FOR PERSONLIG UDVIKLING

Månen i Vædderen

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

Med Væddermåne har du en stærk og energisk følelsesnatur med behov for handling og fremdrift. Du er impulsiv, direkte og siger din mening uden omsvøb, du tilgiver hurtigt andre og kommer videre. Samtidig er du ambitiøs og konkurrenceminded, med et stort drive for at præstere, udvikle dig og nå dine mål.

Du trives med fart, udfordringer og selvstændighed, og du presser dig selv for at yde dit bedste. Derudover har du et naturligt behov for at gå forrest, prøve nye ting og tage initiativ, hvilket gør dig til en person, der føler sig tryk i rollen som leder og pioner.

Vædder ascendant

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

Med Vædder Ascendant har du ja hatten på og går til opgaver med kæmpe drive, vitalitet og optimisme. Din tilgang kan virke befriende, da den er positiv, fremadrettet og handlingsorienteret. Du kan dog også komme til at træde andre lidt over tæerne, fordi din tilgang er så hurtig og energisk. Det er dog ikke ondt ment, blot et udtryk for entusiasme.

Du går til opgaver med stor handlekraft - og kan måske have tendens til at handle først og tænke bagefter.

Fokus i Vædderens sæson

I Vædderens sæson er det tid til at bruge den naturlige drivkraft og energi til at starte noget nyt eller tage første skridt på noget, du har udskudt – Vædderens sæson handler om handling og mod. Det er en god tid til at handle, men også vigtigt at mærke efter, før du reagerer for impulsivt, så du undgår unødvendige konflikter eller forhastede beslutninger. Det er en god tid til at stå ved sig selv og være ærlig omkring behov og grænser, i balance med hensyn til andre.

Øvelser i Vædderens sæson

Sæt tid af til at stoppe op og reflektere, skriv på et stykke papir eller i din yndlings notesbog. Måske det er tid til at købe en ny flot notesbog til den nye sæson og astrologiske nytår.

- **Hvad holder dig tilbage?**

Skriv 3 ting, du har haft lyst til at gøre, men ikke har handlet på.

- Fokus kalender -

FOR PERSONLIG UDVIKLING

Spørg dig selv: *Hvad er det, der holder mig tilbage?*

Vælg derefter én ting og tag et lille, konkret første skridt samme dag, med formålet at styrke din handlekraft og tillid til dig selv.

- **Hvordan bruger du din energi?**

Læg mærke til hvornår din energi er høj, og hvornår den bliver til frustration eller utålmodighed. Skriv evt. kort ned i løbet af dagen og vend tilbage ved at spørge:

Hvad var vigtigt for mig i situationen og hvordan kan jeg kanalisere min energi mere konstruktivt i morgen / næste gang?

Fokusmål

Har du sat dine mål for året? Med Vædderens fremdrift og handlingskraft er det godt at have sine mål at styre efter. Måske de skal genbesøges eller justeres.

I 'Fokus mål' kapitlet dykkede vi ned i årets målsætninger og gjorde mål til konkrete første skridt - se kapitel 2 - 'Fokus Mål'

Refleksioner i perioden

Nogle gange dukker tanker op midt i en fysisk aktivitet - især her i Vædderens sæson.

En indsigt eller refleksion som falder ned fra himlen midt på cykel- eller løbeturen, skriv den ned og gå på opdagelse i den, der kan ligge læring og udviklingspotentiale.

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

-

-

-

Hvad er én ting, du er taknemmelig for at være blevet bevidst om i denne periode?

-

Nyttige links og anbefalinger

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

Astrosoul - Med flotte og detaljerede opslag der giver indblik i hvordan planeterne bevæger sig helt aktuelt med store skift i disse år og hvordan det påvirker de forskellige stjernetegn.

- Fokus kalender -

FOR PERSONLIG UDVIKLING

Astrobella app med daglige horoskoper som føles helt spot on, ud fra dine fødselsoplysninger. Kan bruges helt gratis eller man kan tilkøbe udvidet adgang - Kæmpe anbefaling herfra!

Krystal anbefaling til Vædderen

Hos min yndlings krystal pusher Villa Lovis finder man dette skønne [Solsten armbånd](#) til Vædderen, som hjælper med at holde fokus, og bringe varme og lys. Selv elsker jeg de mange fine krystaller, deres energi og at vide at de er med på min vej, hvad enten det er ved et boost af energi eller støtte og omsorg.

Bøger

Der findes så meget god litteratur om emnet, lige til at låne og dykke ned i helt gratis fra biblioteket, disse var mine første bekendtskaber, og var et godt sted at starte

Horoskopets 12 tegn af Claus Houlberg

Astrologiens univers af Karl Aage Jensen - God læselyst!