

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Twillingen

21.MAJ - 20. JUNI



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

FOR 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 handlingsniveau, har manglet 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 redskab 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

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

Tvillingen som stjernetegn (Soltegn)

Stjernetegnet kaldes også Soltegn, da det var her solen stod på fødselstidspunktet. Soltegn handler om den grundlæggende personlighed, kerneidentitet og livsenergi.

Tvillingen elsker at være social. Faktisk så meget, at man sjældent ser Tvillingen alene. Hvis du er ven med en tvilling, er du altså altid sikret godt selskab.

Tvillinger er ofte nysgerrige, kvikke og kommunikative. De elsker at lære nye ting og har en naturlig evne til at tale med mange forskellige typer mennesker. Deres tanker bevæger sig hurtigt, og de er gode til at se flere sider af en sag.

Tvillingen har brug for mental stimulering og variation for at trives. De føler sig bedst tilpas, når de kan udforske nye idéer, tale frit og ikke bliver begrænset af for faste rammer. Frihed, nysgerrighed og gode samtaler er centrale behov for dem.

Tvillingen trives med variation og kan hurtigt komme til at kede sig, hvis hverdagen bliver for ensformig. Derfor søger de ofte nye oplevelser, ideer og sociale sammenhænge. De har en legende energi og en god sans for humor, som gør dem underholdende at være sammen med. De kan have lidt skiftende humør og interesser, det betyder samtidig også, at det nogle gange kan være svært at fokusere og fordybe sig og kan sommetider føre til overfladiskhed eller manglende vedholdenhed i projekter og relationer. Men deres fleksibilitet og evne til at tilpasse sig gør dem også åbne, kreative og fulde af liv.

Tvillingen er

- **Lufttegn** (som Vandbæren og Vægten)
Er livlig nysgerrig, social og kommunikativ
- **Kvalitet:** Bevægelig (som Fiskene, Jomfru og Skytte) hvilket gør dem fleksible og drømmende og giver en naturlig evne til at "flyde med livets strømmen"
- **Herskerplanet:** Merkur, planeten for sprog, intelligens og formidling, hvilket giver en alsidighed og eminente kommunikationsevner.

Tvillingen har brug for

- Spændende og varierede oplevelser i hverdagen
- Åbne og stimulerende samtaler
- Frihed til at skifte mening og udforske nyt
- Social kontakt og mulighed for at møde nye mennesker

Tvillingen

21.MAJ - 20. JUNI



Månen i Tvillingen

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

Har du månen i Tvillingens tegn, har du et stort behov for social kontakt, kommunikation og mental stimulering. Du trives bedst, når der sker noget nyt omkring dig, og når du kan udveksle tanker og idéer med andre. Lethed, humor og variation i hverdagen er vigtigt for dig, da du hurtigt kan komme til at kede dig.

Med Tvilling måne har du en stærk trang til at lære nyt og bruge dit hoved aktivt og du bearbejder typisk dine følelser gennem tanker og samtaler. Du søger at forstå ting logisk og se situationer fra flere vinkler, hvilket gør dig reflekterende og nysgerrig – det kan dog også føre til tankemylder og gøre det svært at træffe beslutninger. Du er ikke lige så vægelsindet som Vægten kan være, men er interesseret i, hvordan andre ser på tingene.

Følelsesmæssig tryghed finder du ofte i sociale relationer, følelsen af frihed og i at blive intellektuelt stimuleret. For dig er det vigtigt at kunne sætte ord på dine følelser for rigtig at forstå dem. Tunge og meget følelsesladede situationer kan virke overvældende, fordi du foretrækker at møde livet med objektivitet, bevægelse og nysgerrighed.

Tvillinge ascendant

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

Dit førstehåndsindtryk er, at du er kvik, kommunikativ og intellektuelt nysgerrig. Andre opfatter dig som livlig, engagerende og alsidig, og du vækker ofte interesse med din snakkesalige og vidende måde at være på med aktivt kropssprog og stil, ofte livlige bevægelser, expressive hænder, hurtig tale eller et vågent blik. Mange med denne ascendant har en mere "luftig" eller let energi.

Du møder verden nysgerrigt, kommunikerende og humoristisk og kan springe ind i hvilken som helst selskab og blende hurtigt ind - du er lidt af en social kamæleon og social sommerfugl. En skyggeside kan være en tendens til uro, overstimulering eller svært ved at fordybe sig i én ting.

Du formår at aflæse situationer og mennesket du står overfor og kan skifte maske, måske endda selvom du ikke er helt så udadvendt, men nærmere tilpassende og omskiftelig.

Fokus i Tvillingens sæson

Med Tvillingen styret af Merkur, kommer kommunikative evner i fokus. Det er tid til at være nysgerrig og udforske nye veje. Det er tid til gode samtaler, at få sagt ting højt - også det du måske har holdt tilbage. Ærlige dialoger passer godt til tvillinge energien vi kommer ind i nu og måske du bare skal lade dig selv blive overrasket over hvad der kommer igennem, når du stopper med at overtænke og kaster dig ud i samtalen.

Det er også en tid til lidt mere fleksibilitet, øv dig i at være mindre rigid. Det er tid hvor ombestemmelse og justeringer faktisk kan være sundt.

En tid til lethed og leg, Ikke alt behøver være tungt eller "dybt". Tvillingen trives med humor, flirt, kreativitet og bevægelse.

Tvillingens sæson er fuld af social energi, stærk for relationer, samarbejder og spontane møder og netværksdannelse. Er der mon nogen som du skal række ud til og starte en dialog med, måske nogle kan inspirere eller hjælpe dig videre med dine Fokusmål?

Øvelser i Tvillingens sæson

Brug lidt tid på at fordybe dig og reflektere. Skriv i dokumentet her, på et stykke papir eller i din yndlings notesbog.

Merkur-energi kan også skabe overstimulering, måske der skal sorteres i tanker og information

- Hvad er vigtigt at få sagt højt nu i Tvillingens sæson?
- Hvilke samtaler giver energi?
- Hvilke inputs dræner dig?
- Hvem giver energi?

Refleksion & noter

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

-

-

-

- Fokus kalender -

FOR PERSONLIG UDVIKLING

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

-

..for mere Taknemmelighed, læs forrige kapitel og kast dig ud i Taknemmeligheds journalen - universet har det med at give mere af det man fokuserer på.

Nyttige links og anbefalinger

Som altid slutter jeg af med at give dig mine varmeste anbefalinger, udelukkende på baggrund af fornøjelse. Indenfor astrologien er det ofte de samme, da det er mine go-to. Der findes mange andre dygtige og inspirerende inden for feltet, som jeg deler indhold fra på instagram - følg endelig med på min profil hvis du ikke allerede gør: @trinehoest

[Astro.com](#) hvor ved at indtaste fødselsoplysninger, kvit og frit kan downloade sit personlige fødselshoroskop og se Ascendant, Måne og øvrige placeringer.

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

Villa Lovis - Krystaller til Tvillinge sæsonen

Og så knus-elsker jeg jo mine krystaller! Er nok største fan (og ven) af Villa Lovis. Om det er deres armbånd, lomme krystaller eller krystal tårn i hjemmet - er det skønt at have deres energi med på min vej, hvad enten det er ved et boost af energi eller støtte og omsorg.

Er du Tvilling eller har brug for lidt grounding i en verden og tid hvor der sker meget så se lige dette [Krysokolla](#) armbånd til Tvillingen

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!