

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Krebsen

21.JUNI - 22.JULI



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)

Krebsen som stjernetegn (Soltegn)

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

Krebsen er først og fremmest et stort familiemenneske. Familie og nære venner kommer i første række, og hjemmet spiller en særlig vigtig rolle som et trygt og hyggeligt samlingspunkt. Krebsen lægger stor energi i at skabe en varm atmosfære, hvor alle føler sig velkomne.

Som Krebs er man kendt for sin omsorgsfulde og tillidsvækkende natur. Du er god til at få andre til at føle sig trygge og værdsætter ærlighed og fortrolighed højt. Som person er du rolig, blid og oprigtig, og du går aldrig overfladisk til relationer.

Loyalitet og empati er blandt Krebsens største styrker. Du finder stor glæde i at hjælpe dem, du holder af, og er en ven, man kan regne med gennem hele livet. Samtidig er du sympatisk, følelsesmæssigt intelligent og besidder både fantasi, vedholdenhed og en stærk arbejdsmoral.

Krebsen har et rigt indre følelsesliv, og dine følelser er meget vigtige for dig. Det betyder, at personer med stjernetegnet Krebsen ofte har en stærk intuition, som de lytter meget til, når de skal træffe beslutninger. Krebsen kan dog nogle gange være lidt svær at blive klog på. For på den ene side er du som Krebs kendetegnet ved at være enormt følsom, men du viser det kun til andre, når du føler dig helt tryk i deres selskab.

Krebsen er

- **Vandtegn** (Som Skorpionen og Fiskene) Kendt for dybe følelser, stærk intuition og høj empati. Som vandtegn navigerer du primært i livet via mavefornemmelse, og har en naturlig evne til at mærke og forstå andres sindstilstande
- **Kardinaltegn** (som Stenbukken, Vædderen og Vægten) Med egenskaber som lederskab, god vilje, initiativrig og igangsætter.
- **Herskerplanet:** Månen, bringer en stærk følelsesmæssig dybde og en naturlig evne til at opfange stemninger og behov hos andre.

Krebsen har brug for

- Kærlighed, der føles tryk og stabile relationer, hvor de føler sig sikre og accepteret.
- Nærhed, omsorg og stærke følelsesmæssige bånd til familie og venner.
- Et harmonisk og hyggeligt hjem, hvor de kan slappe af og lade op.
- Anerkendelse, forståelse og plads til at udtrykke deres følelser.

Krebsen

21.JUNI – 22.JULI



Månen i Krebsen

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

Med månen i Krebsen, er du et meget følsomt og intuitivt menneske med et stort behov for tryghed, nærhed og accept. Bag din skal er dit følelsesliv dybt og du mærker hurtigt andre menneskers følelser. Ikke alle bliver lukket ind i varmen, men til de der gør gives meget kærlighed og du har en naturlig evne til at vise omsorg, støtte og beskyttelse.

Hjemmet, familien og de nære relationer er særligt vigtige for dig, da det er her, du finder ro og genoplader følelsesmæssigt. Du bearbejder bedst dine følelser i trygge omgivelser, hvor du føler dig set og forstået. Samtidig har du en stærk tilknytning til din fortid og dine rødder, hvilket gør dig nostalgisk og glad for traditioner, minder og alt det, der skaber en følelse af kontinuitet og tilhørsforhold. Din empati er en gave, ikke en byrde. Stol på din intuition, mavefornemmelser og drømme.

Krebse ascendant

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

Har du Krebsen som ascendant, møder du verden med stor omsorg, sensitivitet og en stærk intuition. Du opfanger stemninger og følelser omkring dig meget intenst og bliver let påvirket af både dine omgivelser og andre menneskers velbefindende. For at trives har du behov for at føle dig accepteret og tryk.

Du går forsigtigt til nye situationer og tager dig tid til at mærke efter, før du handler. En forsigtighed der kan betyde, at du nogle gange venter lidt længere end nødvendigt, men når du først bevæger dig fremad, følger du din egen vej mod målet. Selvom dine metoder måske virker indirekte for andre, ved du som regel præcis, hvor du er på vej hen.

Din intuition er en af dine største styrker og hjælper dig med at fornemme, hvad der er det rigtige at gøre på det rette tidspunkt. Samtidig er du meget omsorgsfuld og har et naturligt ønske om at skabe tryghed og trivsel for de mennesker, du holder af.

- Fokus kalender -

FOR PERSONLIG UDVIKLING

Fokus og øvelser i Krebsens sæson

Krebsens sæson handler i høj grad om at vende opmærksomheden indad og nære det, der får dig til at føle dig hjemme, både i dine omgivelser og i dig selv.

Det er oplagt at fokusere på de områder, som stjernetegnet forbindes med: Hjemmet, følelser, relationer og tryghed.

Brug lidt tid på at fordybe dig og reflektere.

Skriv noter i dokumentet her, på et stykke papir eller i din yndlings notesbog.

- **Er der ting i hjemmet som bør prioriteres?** Skal der gøres plads til mere hygge og nærvær? Hjem kan også være i overført betydning, at være hjemme og hvile i sig selv og selvomsorg. Mærk efter, hvad der giver dig ro, stabilitet og balance.
- **Lyt til dine følelser og din intuition**, giv dig selv tid til refleksion og til at mærke, hvad du virkelig har brug for. Krebsens energi kan hjælpe os med at sætte stagnerede følelser fri, så vi kan kigge på dem med allerstørste omsorg og uden at dømme.
- **Dyrk relationer og brug tid** med venner og familie. Investér i de mennesker, der betyder mest. Hvordan vil du kunne styrke dine nære relationer og hvem? Investér i de mennesker, der betyder mest.

Refleksion & noter

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

-

-

-

- Fokus kalender -

FOR PERSONLIG UDVIKLING

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 mennesker inden for feltet, som jeg nyder at følge og deler til inspiration, blandt andet på instagram

- følg endelig med på min profil hvis du ikke allerede gør: @trinehoest 😊

Astro.com Indtast fødselsoplysninger og download helt gratis personligt fødselshoroskop, så du kan se Ascendant, Måne og øvrige placeringer.

Astrosoul med altid spot on, sprudlende, dybdegående og handlingsorienterede opslag om både den aktuelle astrologi og indblik i stjernetegn og placeringer - kæmpe anbefaling at følge med hos Rahelh.

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!

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

Rigtig god læselyst!