

Terazi Dolunayı ile Merkezine Dönüş Rehberi

Hoş geldin! Bu rehberi okuyorsan, artık başkalarının terazisinde dengede kalmaya çalışmaktan yorulmuş ve kendi merkezine dönmeye karar vermişsin demektir. Terazi Dolunayı, uyum ve dengeyi temsil etse de, bize asıl öğrettiği şey;

İçeride kendi sınırlarını koruyamıyorsan, dışarıda kurduğun her uyumun dengesiz olacaktır.

Şimdi bu güçlü enerjiyi hayatına entegre etmek için kendine ayıracağın 15 dakikalık bir alana geç. Kağıdını kalemini al, dürüst olmaya hazırlan.

Bölüm 1: Yüzleşme

Aşağıdaki soruları uzun uzun düşünmeden, içinden ilk gelen hisle kağıda dök:

1. Hangi "Evet"im aslında kendime bir "Hayır"?

Sırf olay çıkmasın, düzen bozulmasın veya biri kırılmasın diye istemediğin halde dahil olduğun, yüklediğin veya kabul ettiğin durumlar neler?

2. Kimin hayatını kolaylaştırmak için kendi hayatımı zorlaştırıyorum?

Hangi ilişkide sürekli verici taraf sensin ve bu durum senin enerjini sessizce tüketiyor?

3. Eğer kimseyi kaybetme veya hayal kırıklığına uğratma korkum olmasaydı, şu an hayatımdan neyi veya kimi çıkarırdım?

Bölüm 2: Sınır Çizme Pratiği

Farkındalık edindik ancak bu tek başına yetmez, harekete geçmemiz gerekir. Bu Dolunay'da şu üç kuralı hayatına dahil et:

- **Adım 1: Geri Çekilme:** Bu hafta, seni tükettiğini fark ettiğin o dinamiğe (bu bir arkadaş, partner veya iş ortamı olabilir) harcadığın enerjiyi %50 oranında azalt. Sadece gözlemlerle. Sen sürekli "kurtarıcı" olmadığında o ilişki- iş ayakta kalabiliyor mu?
- **Adım 2: Bekleme Kuralı:** Önümüzdeki 15 gün boyunca, senden bir şey istendiğinde anında "evet" demek yasak. Yeni cümle; *"Programıma bir bakıp sana döneceğim."* Bu cümle sana, o isteğin senin sınırlarını ihlal edip etmediğini ölçmek için zaman kazandıracak.
- **Adım 3: Alan Yaratma:** Başkalarına harcamaktan vazgeçtiğin o 1 saatlik boşluğu sadece kendin için kullan. (Sessizce oturmak, yürüyüş yapmak, kitap okumak... Hiçbir şey "üretmek" veya birine "faydalı olmak" zorunda olmadığın bir an.)

Bölüm 3: Dolunay Niyeti

Bu cümleyi kendi sesinle, duyabileceğin şekilde tekrar et;

"Başkalarının beklentilerini karşılamak için kendi gerçekliğimden vazgeçmeyi bırakıyorum. Sınırlarım benim güvenli alanım. Kendi değerimi biliyor ve hayatımdaki herkesi bu yeni standartıma davet ediyorum. Merkezimdeyim."

Kendi Doğum Haritanda Neler Oluyor?

Dolunayların ve gezegen hareketlerinin senin kişisel hikayende hangi alanları (kariyer, aşk, içsel dönüşüm) tetiklediğini çok daha derinlemesine konuşmak istersen,

<https://altairastroloji.com/> veya info@altairastroloji.com üzerinden bize ulaşabilirsin.

Merkezinde kaldığın, güçlü bir Dolunay olsun. 🌞