



hallo ihr lieben,

die **polarität**, die liebevolle auseinandersetzung mit sich selbst
die einfachste darstellung der polarität ist das aus- und einatmen.
atmet man nur ein, stirbt man, atmet man nur aus, stirbt man auch. ;-)

betrachtet man das ying-yang-zeichen,
befindet sich in der hellen hälfte ein dunkler punkt
und in der dunklen hälfte ein heller punkt.

dahinter verbirgt sich das **weibliche** (sinnlich fühlende) und das **männliche** (umsetzende handelnde) „**prinzip**“.

sind wir jetzt in der sinnorientierten fühlenden phase, erkennen wir zudem den dunklen punkt,
das bedeutet aus dem fühlen darf ein handeln erfolgen, damit eine heilung, ein ausgleich stattfinden kann.
sind wir jetzt in der umsetzenden handelnden phase, erkennen wir zudem den hellen punkt,
das bedeutet aus dem handeln darf wiederum ein sinnorientiertes fühlen erfolgen, damit eine heilung, ein ausgleich erfolgt.
wenn man das jetzt kontinuierlich so fortsetzt und mit schwung und elan betrachtet, ähnelt das ganze einer spirale. in welche richtungen, intensität, breite, ... das bleibt dir überlassen.
:-)

ganz liebe grüße ...
[erika](#)

p.s.
da polarität, wie z.b. tag **und** nacht, aktive phase **und** ruhende phase, ...
oft mit dualität verwechselt wird,
dualität wertet, urteilt in gut **oder** böse, schwarz **oder** weiß, rechts **oder** links, richtig **oder** falsch, schließt aus, teilt, trennt ... schulnoten