

INSTINKT

In dieser Aufgabe geht es darum, vom Denken ins Fühlen/Wahrnehmen zu kommen. Unsere Yoni kommuniziert die ganze Zeit mit uns. Es geht ums tiefere Wahrnehmen und fühlen der Zeichen, Gefühle und Eingebungen.

Das können Menschen, Worte, Musik oder Bilder sein, die dir einen Hinweis geben. Je, mehr du den kleinen Impulsen traust und ja sagst, desto klarer wirst du und die Männer um dich herum, weil auch sie dein Ja spüren können.

Übung

Dein Instinkt spricht andauernd zu dir. Lerne dieser Stimme mehr Aufmerksamkeit zu schenken und richte deinen «Empfang» präziser ein, wie bei einem Radiosender, so dass du die Stimme deines Instinktes besser hören kannst.

Wir wissen, dass das Hören unseres Instinkts, uns aus der Komfortzone holt, wo wir nicht mehr auf alte gewohnte Verhaltensweisen zurückgreifen können.

Wir können die Verantwortung nicht mehr abgeben und uns klein halten. Unser Instinkt fordert von uns, dass wir uns zeigen und dadurch verletzlich machen. Wir müssen für uns selbst eintreten. Wenn wir unserem Instinkt folgen, dann zeigen wir uns, nehmen uns ernst und lassen Kontrolle und Erwartungen los.

Übung: Nimm dir einen Abend frei und behandle deinen Instinkt wie einen Ehrengast. Putze deine Wohnung und richte sie schön ein. Vielleicht magst du Kerzen anzünden und deine schönsten Kleider anziehen.

Mach alles, damit du dich wohl und wunderschön fühlst.

Tische für zwei, einen Platz für dich und einen für deinen Instinkt. Nimm die ganze Zeit wahr, wie sich deine Pussy fühlt. Ob sie offen oder verschlossen ist. Bleibe in einer empfänglichen Haltung. Gehe nicht zu schnell vor, lass dir dabei Zeit.

Nimm wahr wie der ganze Raum sich mit Vorfreude füllt.

Setze dich dann hin und beginne mit der Mahlzeit. Nimm alles wahr, alle Gefühle, alle Gedanken und Empfindungen im Körper. Dann lässt du sie los. Öffne alle Sinne und genieße deine Mahlzeit.

Wenn es einfach ist für dich diesen Moment zu empfangen und die Stimmung wahrzunehmen, dann nimm wahr ob du daran gebunden bist oder ob du das Schöne empfangen und gleichzeitig loslassen kannst.

Lass Kontrolle los, wie in den vergangenen Wochen. Nimm einfach wahr. Spüre die Stimme deines Instinkts. Wenn sie zu dir spricht öffnet sich deine Pussy und dein Körper ist «wach». Wenn es die Stimme der Kontrolle ist: «Du solltest...», dann ist das Gefühl im Körper flau.

Frage dich:

- Was ist es was du lernen musst über deine Beziehung zu deinem Instinkt?
- Was dient dir in deinem Leben noch und was nicht mehr?
- Wie zeigst du dich? Wie musst du dich zeigen, damit es stimmig ist für dich?
- Was ist es als nächstes was du brauchst?

Frage dich und warte auf die Antworten. Spüre wie es ist da zu sein, zu horchen und mit dem Unbekannten in Kontakt zu sein. Nimm wahr.

Beobachte:

- Was hast du gespürt? Wie hast du empfangen?
- Konntest du die Stimme deines Instinktes hören? Wie war es für dich, falls sich dein Gast nicht gezeigt hat? Wurdest du wütend?
- Lass die Wut zu, ohne Geschichten und Verurteilung.
- Nimm wahr:
- Was hast du empfangen?
- Wofür bist du dankbar?

Diese Übung wird dir die Beziehung zwischen deinem femininen und maskulinen Aspekt in dir aufzeigen.

- Sind sie eine Einheit oder kämpfen sie gegeneinander?
- Wenn sie in der Einheit sind, erfährst du Frieden und Freude.
- Wenn du wütend auf deinen Gast bist, dann bist du wütend auf deinen femininen Aspekt.
- Wenn du die Vorbereitungen und die Stimmung verurteilst, dann verurteilst du deinen maskulinen Aspekt.

FORGESCHRITTENE

In dieser Übung musst du den Zugang zu deinem Instinkt gut spüren und dessen Stimme hören. Du musst fähig sein der Stimme zu trauen und alles zu empfangen was sie dir sagt.

Wenn du weisst was dein Instinkt zu dir sagt, ist der nächste Schritt der, dass du JA SAGST dazu und sofort in die Handlung gehst. Wenn du deinem Instinkt folgst, bist du deiner Power am nächsten und du hast die Kraft zu manifestieren, was du wirklich willst.

Tue das nicht:

- «Ich werde es später tun...»
- «erst wenn ich mich gut fühle und alle meine Ängste geklärt habe, werde ich das tun»
- «jemand anderes wird es tun»

«ich kann nicht, weil...

- Ich nicht gut genug bin
- Zu viel bin
- Ich es nicht verdient habe
- Ich zu dick
- Zu alt
- Zu dünn
- Zu intelligent
- Zu hübsch
- Zu arm/zu reich

Nichts von all dem! Du musst nicht wissen warum und wie. Du hörst die Stimme und du folgst ihr.

Ja sagen heisst ins Handeln kommen, auch wenn du zweifelst und Angst hast. Das wird eine riesige Veränderung!

Vielleicht heisst das:

- Deinen Kleiderschrank zu räumen und neue Kleider kaufen, welche mehr zu deiner Identität passen
- Deine Ex und dir selber zu verzeihen
- Etwas Gutes für andere tun

- Kritik und Perfektionismus loslassen und horchen was dein Körper will und wie er sich fühlen will
- Gehst du raus und hast eine Menge Spass mit Freunden oder triffst dich mit einem unbekanntem Mann
- Nein sagen zu etwas was du schon lange Nein sagen wolltest – eine Stunde dem Tratsch deiner Freunde zuhören, für Stunden Fernseh schauen, viel Zucker zu dir nehmen.
- Vielleicht ist es ein Ja sagen zu neuen Kleidern
- ja zu einer Einladung eines Mannes
- ja Hilfe zu empfangen
- ja sagen zu deinen neuen Wünschen deiner neuen Identität
- ja sagen mehr zu tanzen, mehr zu lachen, mehr zu spielen, mehr Sex zu haben.

Sagt ja und erfinde dich neu! Sag ja zum nächsten richtigen Schritt!