



DEINEN
LUSTTANK
FÜLLEN

LAURA BALMER
WWW.LAURABALMER.COM

Den «Lusttank» füllen

mit Laura Balmer

Inspirationen und Ideen zum Ausprobieren:

- Musik, Tanz und Bewegung: Hiphop, Afro, Bauchtanzmusik...
- Kaufe für dich einen neuen Spiegel (Brockenhaus).

Dieser Spiegel ist nur dazu da, um Selbstakzeptanz zu zelebrieren. Stelle ihn auf und jedes Mal, wenn du vorbeigehst, sprich deine Selbstakzeptanz aus.

- Verspieltheit: Wenn du nicht weisst was du sexy findest, dann beginne damit in dem du verspielt an die Sache gehst.

Vielleicht machst du mit deinen Freunden einen Abstecher in den Erotikshop, in den Dessouseladen, gehen in Secondhand Läden und kauf dir für wenig Geld Dinge, die nur dazu da sind, dich sexy fühle zu lassen

- Geniesse Zeiten des Nacktseins. Wenn das für dich ein grosses Hindernis ist, dann versuche es einfach in ein kleines Ritual einzupacken, z.B. bevor du in die Dusche einsteigst oder anschliessend, ein sanftes Einölen und das Öl für eine Weile nackt einwirken lassen.

Vielleicht magst du dich sanft vor dem Spiegel bewegen und wenn das gar nicht geht dann schliesst du deine Augen und konzentrierst dich einfach auf deine Gefühle und Empfindungen. Schreibe hier deine Ideen auf.

Was entspannt und öffnet dich? (Musik, Bäder, Aktivitäten...). Schreibe hier deine Ideen auf:

Was öffnet mich?

Ernährung/Kochen

Musik

Einrichtung/Wohnen

Körperliche Aktivitäten

Natur/Blumen

Körperpflege

Freundschaften

Sexuelle Energie



Tägliches Ritual für meine Weiblichkeit Nimm 3 -4 Elemente aus verschiedenen Lebensbereichen und kreierte selbst ein tägliches Ritual. Mache es 3 Wochen lang und schau, welche positive Wirkung es auf dich hat. Ändere nach Lust und Laune die Elemente deines Rituals.