

ORGASMIC LOVE

LAURA BALMER

Warum bist du hier

- ▶ Du willst keine Sklave mehr sein (nicht mehr Abhängig vom Mann, von Geld, von Anerkennung, Sorgen, Zeit)
- ▶ Du willst in eine tiefe Beziehung mit deiner Essenz sein
- ▶ Du willst in deiner Macht stehen
- ▶ Du willst ekstatisch und tief lieben

Mein Ziel für dich in ORGASMIC LOVE


- ▶ Erkennen was deine Werte in der Liebe sind
- ▶ Emotionale Reife und innere Freiheit
- ▶ Selbstbeherrschung deiner Lebensenergie

Du bist Ekstase und Magie

- ▶ Ekstase ist die kreative Kraft in dir, die dich allen Lebensbereichen stärkt
- ▶ Sich sorgen und emotional sein, ist nicht dein Naturell
- ▶ Welche Schwingung strahlen wir aus?
- ▶ Unsere Beziehung zu Körper, Geist und Seele müssen ein harmonisches Spiel sein, um ekstatisch leben zu können
- ▶ Ein Leben zu führen, dass mit dem Körper verbunden ist und ihm zuhört, ist der Schlüssel ... er ist unser Tempel, es ist unser Fortbewegungsmittel, unser Feedback-System, welches uns wissen lässt, wie es uns geht, was wir brauchen

Intuition

- ▶ Deine Intuition (deine Seelenenergie) zwingt dich immer wieder in die Ausdehnung und Ekstase, meistens ist das nicht nur erfreulich
- ▶ Zu empfangen was du wirklich willst, schenkt dir Freude, Kreativität, Reichtum und Power. Deine Seele will wachsen und sich ausdehnen, transformieren, nicht stecken bleiben
- ▶ Sobald wir anfangen zuzuhören, wird er mit uns zusammenarbeiten und er muss nicht mehr «schreien», um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen, sondern er wird stattdessen mit leiser, leiser Stimme zu uns sprechen.
- ▶ Je mehr wir zuhören, desto weniger beängstigend und einsam werden fühlen wir uns, weil unser Geist unser Verbündeter wird und unser Geist unser Leben nährt.

- 
- ▶ Der Atem ist der Schlüssel zur Verkörperung ~ die Art und Weise, wie wir unseren Körper / Geist / Geist halten
 - ▶ Je tiefer der Atem, desto mehr Lebenskraft kannst du tatsächlich halten.
 - ▶ In den Bauch zu atmen, ihn vollständig zu füllen, während er sich entspannt, ist so beruhigend / heilend

Dein Sex – und Liebesleben...

- ▶ Hat höchste Priorität, null Ausreden
- ▶ Weibliche Intuition kommt aus dem Gefäss/Körper
- ▶ Wir werden uns entweder der Weisheit ergeben oder uns widersetzen
- ▶ Wenn wir uns ergeben, empfangen wir den Körper als Geschenk, von dem wir lernen können
- ▶ Bekenntnis: Ich bin mit der De - Programmierung einverstanden und den damit aufkommenden Ängsten
- ▶ Die Ängste saugen wir aus den Tribewurzeln raus!

Engagement

- ▶ Willst du Ekstase in allen Lebensbereichen, intimer Sex und erfüllende Liebe? Sei die Liebe, Ekstase und Erfüllung selbst
- ▶ Wie du dich hier zeigst, gibst und verbindlich zeigst, programmiert dich neu für dein Sex - und Liebesleben

Die Euphorie des Anfangs nutzen

- ▶ Am Anfang des Programms setzen wir am meisten um und gehen direkt in die Umsetzung der Aufkommenden Challenges und Themen mit dem Alchemie Tool
- ▶ Hier lässt du auch deine Konditionierungen/Paradigmen los
- ▶ Alle Aufgaben müssen in kurzer Frist umgesetzt werden

- ▶ Beginne damit dir klar zu werden, was du schätzt und was du als wichtig wertest
- ▶ Hohes Selbstwert = Wahrheit sagen – für sich selbst eintehen – Würde – Genialität – Magie kreieren, erleben was du dir wünschst
- ▶ Niedriges Selbstwert = lügen und ausweichen – nicht für sich eintehen – Verlust von Power, Charisma, Magie, Träume werden nicht wahr

Der Schlüssel zu einem hohen Selbstwert

- ▶ Die Angst deine Wahrheit zu sagen, löst Angst vor Resultate aus = Mangel
- ▶ Keine Angst deine Wahrheit zu sagen, keine Angst vor den Folgen = du kannst mit allem umgehen was sich zeigt und dich zumuten

Alles ist Sex

- ▶ Sei überraschend, verführerisch, bringe Ansprüche in die Beziehung (Ecstasy)
- ▶ Flirten, Dessert Programme, Fantasien (Ecstasy)
- ▶ Energie Management
- ▶ Keine oder wenig Funktionalität
- ▶ Spass, Verrücktheit, Abenteuer (innerlich denkst du vielleicht: Ich glaub ich bin völlig verrückt geworden...)

Verlasse den Tribe

- ▶ Tue, was deine Ursprungsfamilie nie tun würde
- ▶ Was sind deine Gewohnheiten? Lasse sie los!
- ▶ Überquere alle No go's deines Tribes, bis sie dich abstossen
- ▶ ÜBERQUERE DIE LINIE JEDEN TAG!

- ▶ Insgeheim eifersüchtig? EKSTASE IST NICHT MÖGLICH.
- ▶ Leicht getriggert? EKSTASE IST NICHT MÖGLICH.
- ▶ Voller Scham und Schüchternheit? EKSTASE IST NICHT MÖGLICH
- ▶ Co - Abhängig? EKSTASE IST NICHT MÖGLICH.
- ▶ Abhängig von Leistung und Resultate? EKSTASE IST NICHT MÖGLICH

Die Kluft schliessen

LAURA BALMER

Mein verborgenes Ich

- ▶ Nimm dir eine Stunde Zeit für diese Übung, in der du dich entspannen kannst
- ▶ Schließe die Augen, atme ein paarmal tief durch.
- ▶ Denke an die Eigenschaften und Aspekte, die du vor anderen verborgen hältst, an Dinge, die nicht in das, nach aussen abgegebene, Bild passen, die dir peinlich sind
- ▶ Manche dieser Eigenschaften kannst du selbst vielleicht akzeptieren. Du glaubst jedoch, dass andere dich dafür kritisieren oder ablehnen würden.



Niemand weiss,

- ... dass ich im Kino weine
- ... dass ich im Versteckten mir Pornos anschau
- ... dass ich Liebesgedichte schreibe
- ... dass ich eine Schwäche für den Bankangestellten habe
- ... dass ich meinen Freund betrogen habe
- ... dass ich häufig masturbiere
- ... dass ich Kleider, die ich schon getragen habe, ins Geschäft zurückbringe
- ... dass ich oft direkt aus der Büchse esse

- ▶ Schreibe alle Erkenntnisse so rasch wie möglich auf, in der Reihenfolge, in der sie auftauchen. Schreibe jede Eigenschaft deines verborgenen Ichs auf.
- ▶ Füge alles hinzu, das dir beim Schreiben in den Sinn kommt. Jeder Gedanke
- ▶ Nun hast du ein Bild deines Verborgenen Ichs.
- ▶ Um diese Aspekte zu unterdrücken, wendest du viel Energie und Aufmerksamkeit auf, die dir an anderen Orten dann fehlt.

- ▶ Manche dieser Eigenschaften sind Aspekte deines authentischen Wesenskerns. Du musst sie in dein Selbstbild integrieren und vielleicht auch in deinen Beziehungen zu anderen Menschen integriert werden.

Das heißt aktive Angstüberwindung.

- ▶ Lasse andere wissen, dass du Gedichte schreibst oder im Kino weinst. Suche eine Umgebung, in der solche Dinge akzeptiert werden.

- ▶ Andere Teile sind vielleicht Kompensierungen für unterdrückte Aspekte. Pornographie kann zum Beispiel Ersatz für Einsamkeit oder sexuelle Entbehrung sein.
- ▶ Wirkliche Bedürfnisse müssen erkannt und erfüllt werden, damit du ganz werden kannst.
- ▶ Vielleicht gelingt es dir in zukünftigen oder jetzige Beziehungen so, verborgene Eigenschaften mit deinem Partner zu teilen. Er oder sie kann dir helfen, angemessen mit ihnen umzugehen

Mein verlorenes ICH

Lasse Kindheitserinnerungen fließen, in denen deine Eltern Botschaften über deinen Körper, deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen dir vermittelt haben. Was hast du gehört:

- ▶ »Das darfst du nicht« oder »Hör auf damit«. Zum Beispiel haben Ihre
- ▶ »Faß dich da nicht an«
- ▶ »Hör auf zu rennen«
- ▶ »Große Jungen weinen nicht«
- ▶ »In unserer Familie tut man so etwas nicht«

- ▶ »Du bist böse«
- ▶ »Du bist ein Störenfried«
- ▶ »Du gehörst hier nicht hin«
- ▶ »Du bist zu schlau«
- ▶ »Niemand mag dich, wenn du traurig bist«
- ▶ »Du solltest nicht existieren«.

- ▶ Überlege nun, was deine früheren oder dein gegenwärtiger intime Partner direkt oder indirekt gesagt haben. Diese Botschaften können in zwei Formen vermittelt werden. Manche davon lauten:
 - ▶ »Hör auf«
 - ▶ »Du darfst nicht« ähnlich wie die, die du von deinen Eltern gehört hast.
 - ▶ Zum Beispiel: »Stör mich nicht, wenn ich lese «
 - ▶ »Du solltest dich vor den Nachbarn nicht so verhalten«
 - ▶ »Hör auf, wie ein Kind zu kichern«.

Vielsagender ist aber, wenn Nahestehende dir erklärten, was sie von dir wollten, sich anders wünschten oder was sie an die vermißten.

- ▶ »Ich wünschte, du würdest im Bett etwas Aufregendes tragen«, oder »Warum denkst du nicht nach, bevor du den Mund aufmachst?«
- ▶ »Ich fände es so schön, wenn du einige der Bücher lesen würdest, die mich interessieren «
- ▶ »Du sagst mir nie, wie du dich fühlst, wenn ich ...«, oder »Du führst mich nie zum Tanzen aus.« Schreiben Sie wieder alles nieder, was Ihnen dazu einfällt.

- ▶ Solche Botschaften sind vielsagende Hinweise auf Funktionen des Verlorenen Ichs.
- ▶ Sie sind indirekte Bitten, dein Unterdrücktes zum Ausdruck zu bringen, und geben Information über das dir Fehlende.
- ▶ Es ist unabdingbar, daß du die unterdrückten Funktionen entwickelst, um eine ganze, eigene/getrennte Person zu werden. Nur so kannst du deinen Partner von dem Anspruch befreien, deine fehlenden Anteile für dich zu »übernehmen«.
- ▶ Die Kritik deines Partners dient dir zweifellos als Ansporn, jene fehlenden Teile zu entwickeln.

Üben für unsere Traumbeziehung

- ▶ Nebst der inneren Arbeit, die nicht immer wirklich erfreulich ist, praktizieren wir gleich von Anbeginn, die ekstatische Frau zu sein, die auch mit ihm sein wollen.
- ▶ Die Alchemiearbeit hilft uns im Detail zu erkennen, was unterbewusst wirklich abläuft, denn das ist es was unsere Realität kreiert. Schaut euch dazu die Videoserie EXPRESSION OF LOVE noch einmal an.
- ▶ Unsere primäre Liebesbeziehung ist die mit uns selber.

- ▶ Wir lieben und halten uns in unserem VIEL SEIN und unser VOLL SEIN. Das ist es auch, was unseren Partner auf diese authentische Ebene einlädt oder einen reifen Mann anzieht
- ▶ Das heilt und klärt unseren Körper auf eine feminine Art und Weise und der Moment bleibt immer neu, frisch und unbelastet von der Vergangenheit oder Zukunft

Praxis für die nächsten 7 Tage

- ▶ Die drei Säulen der Intimität sind:
 1. Im Moment sein, keine Vergangenheit, keine Zukunft
 2. Im Körper sein und wahrnehmen was ist
 3. Unmittelbarer Ausdruck unserer Wahrheit durch Stimme, Bewegung und Atem

Gemeinsam machen wir die Übung in 5 Atemzügen und ihr praktiziert sie täglich für euch