



# Dein historisches Nein in ein lustvolles Ja umwandeln

LAURA BALMER

# Wir starten hier

- ▶ Manchmal möchten wir ein "Ja" sein, aber wir scheinen es nicht zulassen zu können. Wir vertrauen dem Mann und dem Moment und wollen uns mit ganzem Herzen und mit ganzem Körper öffnen, stecken aber in einem Nein, das sich unserer Kontrolle entzieht.
- ▶ Wir sind völlig blockiert, von der Liebe ausgeschlossen und in unseren Ängsten begraben. In diesem Fall handelt es sich um ein „historisches Nein“.

# Was ist ein historisches Nein

- ▶ Ein historisches Nein ist ein Nein, das aus der Vergangenheit stammt und absolut nichts mit der Gegenwart zu tun hat. Es ist ein Verteidigungsmechanismus, den wir zu einem früheren Zeitpunkt in unserem Leben eingerichtet haben, als wir das Gefühl hatten, dass wir ihn brauchen.
- ▶ Vielleicht hat unser Bruder uns missbraucht, also haben wir gelernt, unseren Körper auszuschalten, um ihn nicht noch mehr zu reizen
- ▶ Vielleicht hat uns unser erster Freund betrogen und wir haben geschworen, uns nie wieder zu verlieben.

# weiter

- ▶ Wir stecken fest, machen uns auf eine Wiederholung, den Schmerz gefasst und warten darauf dass der neue oder aktuelle Partner sich gleich verhält, obwohl er uns keinen Grund gegeben hat, ihm zu misstrauen.
- ▶ Entweder streiten wir uns, schauen auf unser Handy, werden nervös oder werden einfach taub. Sobald sich die Aufruhr gelegt hat fragen wir uns: „Warum zum Teufel habe ich das getan?“

# weiter

- ▶ Wenn wir dies tun, blockieren wir aktiv die Liebe, die wir bekommen wollen. Wir können sie nicht vollständig empfangen. Leider werden unsere Männer eines von zwei Dingen tun, wenn wir dies tun.
- ▶ Sie werden entweder aufgeben und zu jemandem übergehen, der das Ja erhalten kann.
- ▶ Oder sie bleiben bei uns, geben aber keine Liebe mehr, weil sie nicht empfangen wird, und die Beziehung wird mittelmäßig.
- ▶ Es ist deprimierend, in einem «saftigen» Moment mit deinem Mann zusammen zu sein, seine volle Aufmerksamkeit zu bekommen und zu bemerken, dass du ihn dort nicht treffen kannst. Das "historische Nein" ist sehr knifflig, aber es gibt einen Ausweg. Schauen wir uns ein Beispiel aus der Praxis an.

# Die Ja Praxis

- ▶ Die Ja Praxis wird dein Leben und deine Beziehungen für immer verändern, besonders wenn du sie diszipliniert und ohne Kompromisse tust. Es ist nicht einfach.
- ▶ Du wirst mit der Angst vor dem Unbekannten, der Qual deiner Vergangenheit und dem Schrecken konfrontiert, möglicherweise Ablehnung, Verletzung und Schmerz zu erleiden.
- ▶ Möglicherweise fühlst du dich in deiner Verletzlichkeit erbärmlich und möchtest stattdessen eine dieser Frauen sein, die unberührbar und stark sind.

# Seite 2

- ▶ Aber du wirst in der Lage sein, das Neue anzunehmen. Und das Neue, dein Ja, lässt die Liebe gedeihen.
- ▶ Denke daran, es ist nicht immer eine gute Entscheidung, dich immer für alle und überall zu öffnen. Du kannst und sollst immer offen sein für Menschen, denen du vertraust.

# Die einfache Form der Ja Praxis

- ▶ Du kannst die „Ja“ – Übung formell üben oder sie den ganzen Tag über beiläufig machen.
- ▶ Die einfache Form der "Ja" –Praxis besteht darin deinen Körper wahrzunehmen.
- ▶ Dafür musst du deine empfundene Erfahrung im Moment hervorheben und nach einer angenehmen Empfindung suchen, die sich für dich wie ein „Ja“ anfühlt.
- ▶ Zum Beispiel kann sich deine Brust angespannt und eingeengt anfühlen, aber in diesem Moment fühlt sich deine Wirbelsäule beweglich an?
- ▶ Wenn ja, dann bewege und strecke deine Wirbelsäule und sag "Ja" zu diesem Vergnügen. Flüstere "Ja" für dich. Das mag sich zuerst fremd anfühlen. Und das ist in Ordnung. Wir machen viele wirklich lustige Dinge - aber sie funktionieren.



# weiter

- ▶ Während du weitermachst, richten deine Aufmerksamkeit auf die gefühlte Erfahrung des Augenblicks und finde immer wieder Empfindungen im Körper, die sich gut anfühlen.
- ▶ Egal, was sonst noch vor sich geht, konzentriere dich auf etwas - irgendetwas -, das sich wunderbar in deinem Körper anfühlt.
- ▶ Es könnte die Brise auf deiner Haut sein, ein Teil deines Nackens oder ein tiefer, reinigender Atemzug.
- ▶ Finde jetzt etwas.
- ▶ Kannst du in diesem kurzen Moment auch nur den geringsten Anflug von Lust in deinem Körper spüren? Ob groß oder klein, das ist perfekt. Wenn nein, ist das in Ordnung.

# Keine Wertung

- ▶ Beachte, ob du urteilst - oder Ängste oder Ausreden aufkommen.
- ▶ Anstatt ihnen Autorität zu verleihen, disziplinieren deinen Geist, um deinen Körper zu umarmen und ihn mit Liebe zu überschütten.
- ▶ Viele von uns sind konditioniert, sich die meiste Zeit auf die negativen Gefühle zu konzentrieren, die in unserem Körper zirkulieren, oder auf das Verlangen nach Nahrung oder die unaufhörlichen beunruhigenden Gedanken einer zerbrochenen Liebesbeziehung.
- ▶ Dies führt zu einer Beziehung mit dem Körper, die sich wie ein Schlachtfeld anfühlen kann.

# Ziel der Ja Praxis

- ▶ Erforsche einfach deinen Körper und deinen Atem weiter, bis du eine bestimmte Bewegung oder einen Bereich findest, der sich angenehm anfühlt, und wenn du diesen findest, sage „Ja“.
- ▶ Einige von uns finden es möglicherweise innerhalb von Sekunden, andere innerhalb von Minuten, Stunden.
- ▶ Vertrauen dem Prozess.
- ▶ Du kannst die Ja Praxis mitten in einem hektischen Arbeitstag an deinem Schreibtisch tun, um in deinen Körper etwas Leben einzuhauchen.
- ▶ Du kannst es auf einem kurzen Spaziergang draußen in der Natur tun.
- ▶ Selbst ein paar Sekunden dieser Übung können Wunder bewirken, dass das Vergnügen und die Verkörperung eine nachhaltige Erfahrung bleiben.

# Geführte Reise zu deinem Ja

- ▶ Geführte Reise zu deinem lustvollen JA

# Erfahrungsbericht der Ja Praxis

- ▶ Schreibe deine Erfahrungen, dein Vertrag und dein Commitment in die Gruppe
- ▶ Mache die einfache Ja Übung täglich mehrmals
- ▶ Mache die tiefe Ja Übung jedes Quartal wieder
- ▶ Trete nur noch als ekstatische Führerin der Lust und Liebe auf, nicht mehr aus deinem Tier