



Der Weg in deine sexuelle Kraft

Teil 02 – Bestandsaufnahme

Hallo und herzlich willkommen zu Teil 2 auf deinem Weg in deine sexuelle Kraft

- ✚ Was sind deine Erfahrungen die du gemacht hast in Teil 01?
- ✚ Lief alles prima oder gab es Schwierigkeiten?
- ✚ Hast du Fragen?

Ich freue mich von dir zu hören gerne per Email an ute@utebenecke.de

Wir sind bei dem Thema Lust auf dem Weg zu deiner sexuellen Kraft.

Legen wir los mit Teil 2

Bestandsaufnahme

Nachdem du jetzt „JA“ zu deiner Lust gesagt hast und auch die Verantwortung dafür übernommen hast, geht es heute um die Bestandsaufnahme. Dein Status Quo.

Hierzu gibt es eine ganz einfache Methode. Die Frage lautet:

- ✚ Wovon willst du weg?
- ✚ Wo willst du hin?

Praktisch funktioniert das so:

Nimm zwei Blatt Papier. Auf einem steht „weg von“, auf dem anderen „hin zu“.

Der Atem ist uns ein ständiger Begleiter, so auch hier.

Bevor du mit der Übung beginnst, verbinde dich mit deinem Atem und deiner Lust. Du kannst dir deine Lust vor deinem inneren Auge vorstellen. Dann atme tief ein und aus, ein und aus, ein und aus. Mind. 3-5mal. Indem du das tust, kommst du in dir an und spürst dich zuerst selber, bevor du die Fragen beantwortest.

Wenn du soweit bist, frage dich innerlich und notiere deine Antworten:

- ✚ Wovon hast du genug in Bezug auf deine Lust?
- ✚ Wovon hast du so richtig die Schnauze voll?
- ✚ Was willst du auf keinen Fall mehr?

Tob dich einmal so richtig aus. Halte dich nicht zurück. Es gibt kein falsch oder richtig.

Wenn du fertig bist, nimm wieder 3-5 tiefe Atemzüge.

Dann frage dich und notiere auf Blatt zwei die Antworten:

- ✚ Wie hättest du es gerne mit deiner Lust?
- ✚ Was willst du in Bezug auf deine Lust?
- ✚ Was willst du anders haben/machen?

Wenn du damit fertig bist, nimm wieder 3-5 tiefe Atemzüge und komme bei dir an.

Annehmen was ist und loslassen.

Nimm den Zettel mit „weg von“. Schau dir an was du geschrieben hast. Bist du bereit loszulassen?

Wenn du magst kannst du dich bei den Punkten bedanken. „Danke dass ihr da ward. Jetzt gehe ich weiter“, oder was auch immer für Worte dir da kommen. Und dann verbrenne den Zettel und lasse währenddessen innerlich los. Tief einatmen und beim ausatmen loslassen. Einatmen, loslassen. Die Asche kannst du wieder dem Fluss oder deiner Toilette mitgeben.

Dann fange an dich auf „hin zu“ zu fokussieren. Da wo der Fokus ist, fließt die Energie.

Du kannst das mit folgenden Fragen ergänzen und verstärken:

- ✚ Wann hast du Lust?
- ✚ Was bringt dich in deine Lust?
- ✚ Was tust du um in deine Lust zu kommen?

Versuche dir einmal bewusst zu werden wie du so tickst, was du brauchst und was dich in deine Lust bringt.

Bei der nächsten Frage kannst du dich mal wieder so richtig austoben. Schreib mind. 20 Punkte dazu auf. Mindestens 20 Punkte führen dazu, dass du dich einmal richtig intensiv damit beschäftigst und in alle stille Kämmerlein schaust. Sollte es stocken, steh mal auf dazwischen und geh ein paar Schritte, atme, geh raus in die Natur ...

- ✚ Worauf hast du Lust?
- ✚ Worauf hast du Lust und hast dich noch nie getraut?

Das darf auch allgemein sein, wobei sich mind. 10 Punkte auf deine Sexualität beziehen sollten.

Lust auf Sex und Lust im Leben überhaupt, sind sehr eng verbunden.

Wenn du fertig bist mit deiner Liste, schau sie an und nimm einen Punkt heraus, auf den du so richtig Lust hast. Was dich so richtig anmacht.

Und dann setze ihn um. Ohne wenn und aber. Ohne Ausreden. Tue es. Jetzt.

Ich freue mich von dir zu hören wie es war und welchen einen Punkt du umgesetzt hast.

Kommst du nicht so richtig in Fluss mit der Aufgabe. Schreibe mir eine Email an ute@utebenecke.de .

Ich bin gerne für dich da.

Herzliche Grüße und eine lustvolle Zeit dir.

Ute

www.utebenecke.de

© Ute Benecke

