



Der Weg in deine sexuelle Kraft

Teil 03 – die Einladung

Hallo und herzlich willkommen zu Teil 3 auf deinem Weg in deine sexuelle Kraft. Schön dass du da bist.

- ✚ Was sind deine Erfahrungen die du in Teil 2 gemacht hast?
- ✚ Warst du im Fluss oder gab es Schwierigkeiten?
- ✚ Hast du Fragen?

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

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast bereits die Verantwortung für deine Lust übernommen, bist evtl. Widerständen begegnet. Hast Altes angenommen und losgelassen und etwas getan, worauf die so richtig Lust hattest. Yeah. Super!

Ich gratuliere dir! Du bist wundervoll. Ganz große Anerkennung an dich!

Nachdem du nun den Boden bereitet und aufgeräumt hast, geht es weiter mit der Einladung. Damit die Saat dann auch aufgehen kann.

Die Lust wieder, oder überhaupt einmal zu dir einladen

Stell dir einmal vor, du bist zuhause und hast es ganz gemütlich. Auf einmal klingelt es an der Tür. Du erwartest niemanden. Du überlegst was du tun sollst und entscheidest dich dafür, die Tür zu öffnen.

Vor der Tür steht deine Lust. Wie reagierst du darauf?

- ✚ Freust du dich, jubelst du, und lässt sie sofort rein?
- ✚ Bist du zögerlich und weißt nicht so recht was du tun sollst?
- ✚ Knallst du die Tür zu vor lauter Schreck?

Notiere hier deine erste Reaktion. Es gibt kein falsch oder richtig. Es geht nur darum zu erkennen, was ist.

Egal wie die Antwort war. **Lade jetzt deine Lust nochmals, oder überhaupt einmal zu dir ein.** Hier zwei Möglichkeiten dafür:

1. Schreibe einen Brief an deine Lust und lade sie in dein Leben ein.

Lass dir dabei freien Lauf. Egal was kommt. Alles ist erlaubt. Kann sein dass du dich dabei erst einmal auskotzen musst (verzeih mir den Ausdruck, doch manchmal müssen die Dinge beim Namen genannt werden).

Wichtig ist das Ende des Briefes. Schließe ihn ab mit: „Liebe Lust, du warst lange nicht mehr da, jetzt lade ich dich in mein Leben ein. Ich lade dich ein Teil in meinem Leben zu sein und deinen Platz (wieder) einzunehmen. Ich freue mich auf dich.“ Oder so ähnlich. **Wichtig ist die konkrete Einladung.**

2. Male ein Bild oder mache eine Collage.

Packe und schreibe alles drauf, was dir in Kopf kommt oder dich anspricht. Auch hier gibt es keine Regeln. Alles ist erlaubt.

Auch hier wichtig: **Die konkrete Einladung aufschreiben.**

Egal ob Brief, Bild oder Collage, finde einen guten Platz dafür. Einen Platz wo du es siehst und wo du dich daran erfreuen kannst.

Ich bin gespannt auf deine Rückmeldung und freue mich über Fragen oder was immer dir in Sinn kommt per Email an ute@utebenecke.de

Lustvolle Grüße und viel Freude mit deinen Ergebnissen

Ute

www.utebenecke.de

© Ute Benecke

