



Der Weg in deine sexuelle Kraft

Teil 06 – die Umsetzung

Hallo und herzlich willkommen zu Teil 6 auf deinem Weg in deine sexuelle Kraft.

Schön dass du da bist und bis jetzt durchgehalten hast. Und wie immer interessiert mich:

- ✚ Was sind deine Erfahrungen die du gemacht hast?
- ✚ Wie geht es dir mit der Farbe deiner Lust?
- ✚ Hast du Fragen?

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

Zum Abschluss heute etwas total Praktisches.

Nachdem du bis hierher dich und deine Lust von den verschiedensten Seiten und Facetten kennen gelernt und damit die Basis geschaffen hast, geht es jetzt an die Umsetzung.

Es geht darum dich zu trauen und es zu tun.

Denn all die Theorie bringt nichts, wenn du gelerntes und erkanntes nicht in die Welt bringst.

Die Welt wartet nur darauf, dass du das tust. Das du deine Lust lebst, zeigst und genießt. Denn dafür ist sie da.

Denke immer daran: Sie will gelebt werden und lässt sich nicht unterdrücken. Weder sexuell, noch sonst irgendwie.

Die Vorbereitung

Nimm Stift und Papier und mach dir eine 20-Punkte Liste. Ja, 20 Punkte.

Sinn und Zweck der 20-Punkte Liste ist, das ist eine anerkannte Methode, dass du dir einmal so richtig Gedanken machen musst. Nicht nur ein bisschen, sondern so richtig. Durch die 20 kommst du in Bereiche, an die du sonst nie gedacht hättest, weil du schon längst aufgehört hast.

Die Liste muss nicht auf einmal fertig sein, doch setz dir ein Zeitlimit. 2-3 Tage reichen.

Gut ist wenn du dazwischen auch mal in Bewegung gehst. Spazieren gehen z.B., und darüber nachdenkst. Ich habe für solche Zwecke immer mein Handy dabei und nehme mit dem Diktiergerät auf, was mir einfällt und setze es dann auf die Liste.

Die Aufgabe und darin steckt auch eine Gabe:

Mache etwas total Lustvolles!

Egal was, etwas das du vielleicht immer schon einmal machen wolltest. Trau dich! Es kann etwas sexuelles sein, es muss nicht. Wichtig ist nur, etwas Lustvolles, etwas worauf du total Lust hast und das du dich vielleicht noch nie getraut hast.

Die Frage auf deinem Zettel lautet also:

✚ Worauf habe ich total Lust (und mich vielleicht noch nie getraut)?

Punkt 1-20 !

Es gibt auch hier wieder kein falsch oder richtig. Tob dich aus. Schließlich brauchst du ja mind. 20 Punkte 😊

Mit der fertigen Liste nimmst du dir dann mind. 15 Minuten Zeit. Setz dich wieder in Meditationshaltung.

Die Liste liegt neben dir auf dem Boden. Verbinde dich mit deinem Atem. Verbinde dich mit deinem Herz und deiner Vulva. Du kannst jeweils eine Hand darauf legen. Atme tief ein und aus, ein und aus ... Solange, bis du bei dir und in deinem Körper angekommen bist.

Dann verbinde dein Herz mit deiner Vulva. Vielleicht kannst du einen Strom der Verbindung spüren. Atme tief in diese Verbindung rein. Bis du sie spüren und fühlen kannst.

Wenn du soweit bist, öffne die Augen, nimm deine Liste und wähle einen Punkt den du umsetzen wirst. Folge deinem Impuls. Du wirst dabei geführt und geleitet sein.

Sag es einmal laut was du tun wirst. Und dann gebe dir selbst ein Versprechen, dass du das in den nächsten 72 Stunden machen wirst. Sage es laut.

Lass dich dabei von deinem Herz und deiner Vulva leiten und nicht von dem, was dein Kopf und Verstand für möglich halten.

Nach 72 Stunden sinkt die Chance dass du umsetzt was du dir vorgenommen hast, auf unter 1 %. Denn du gehst jetzt einen neuen Weg und verlässt den alten Trampelpfad.

Doch das ist ja auch Sinn und Zweck der Sache, sonst wärest du nicht hier.

Eine gute Möglichkeit etwas umzusetzen ist auch, es jemandem zu sagen und sich zu verpflichten. Du musst auch nicht erzählen worum es geht und was genau du tust, es reicht zu sagen:

Ich verpflichte mich mein Lustvolles bis zum ... zu tun und du bist mein Zeuge.

Ich gratuliere dir!

Nachdem du das getan hast, worauf du so total Lust hattest, spüre wie es sich anfühlt. Fühle wie es sich anfühlt etwas so Lustvolles zu tun und speichere dieses Gefühl für dich ab.

Dann kannst du dich jederzeit wieder verbinden und dich daran erinnern. Und nicht vergessen, anerkenne was du getan hast. Feiere und beglückwünsche dich dazu! Das ist ein super tuper tolle Leistung.

Heute bin ich natürlich mega gespannt von dir zu hören wie es war wie immer per Email an ute@utebenecke.de !

Wenn du jetzt Lust auf mehr hast, Lust auf mehr Lust, auf besseren Sex, Lust auf mehr Lebendigkeit, mehr prickelnde Erotik ... [dann schau dir hier mein Angebot an](#) und nutze die Chance für ein 15-minütiges gratis Gespräch mit mir für deine sexuelle Freiheit. Damit du Scham und Tabus die dich noch zurück halten hinter dir lässt und endlich frei wirst.

Ich freue mich total auf dich!

Love and Aloha
Ute

www.utebenecke.de

© Ute Benecke

