

~ Self Love Basics ~ "Das weibliche Basislager"

Herzlich Willkommen in der weiblichen Dimension

wir freuen uns so sehr, mit dir auf die Reise ins heilig weibliche Medizinrad zu gehen und wir feiern dein JA zu dir und dem Weiblichen Weg.

Damit du gut eingestimmt und vorbereitet bist und dich langsam eine nährende, tägliche weibliche Praxis gewöhnen kannst, schenken wir dir unsere SELF LOVE BASIC – Ein Anleitung für dein weibliches "Basislager". Das du hoffentlich zu einer lebenslangen Einrichtung machen wirst.

Unsere gemeinsame Reise führt dich in die weibliche Dimension, in den Bereich des Eisbergs, der unter Wasser liegt und von dort aus unser Leben bestimmt. In den Bereich, in dem unser gesamtes Potenzial gespeichert ist und auf Abruf wartet. Aber es liegen auch all unsere Traumen und vergangene Gefühle darin eingefroren.

Deine innere Stimme, deine Sehnsucht hat dich hierher gerufen und du kannst dir selbst vertrauen. Deine weibliche Kraft ist immer für dich da: Sie lebt in deinem Körper, in der Erde, im Blühen der Blumen und im Wachsen deiner Fingernägel. Sie ist die Kraft, die Leben erschafft, und zwar ALLES Leben auf diesem Planeten. Sie ist es, die dich durch alles hindurch tragen wird, was dir auf dieser Reise begegnet.

In der weiblichen Dimension wirst du auf eine neue Sprache treffen, ein Sprache die in Gefühlen, inneren Bildern, Träumen, Farben und Symbolen spricht.

In der weiblichen Dimension verläuft der Weg nicht geradlinig und linear. Er läuft spiralenförmig und manchmal fragen wir uns, warum wir immer und immer wieder an das gleiche Thema stoßen. Es ist nie genau die gleiche Stelle, es ist eine neue Spirale und wir haben neue Möglichkeiten, damit zu sein und umzugehen.

Unser Schoßzentrum (Gebärmutter) in Verbindung mit unserem liebenden Herzen ist der wahre Sitz unserer weiblichen Kraft. Diese beiden Zentren sind Zwillinge und wenn wir etwas mit Leichtigkeit erschaffen wollen, dann funktioniert das nur, wenn dies im Einklang mit unserem Herzen und auf unseren Seelenplan ausgerichtet ist.

Und egal, was dir im Leben geschehen ist und du dich vielleicht noch etwas getrennt, fragmentiert, aufgewühlt, nicht richtig ausgerichtet, verloren fühlst. Diese Essenz, diese reine Lebenkraft, die DU bist, ist IMMER da.

Wenn wir unter die Geschichten, Dramen und Konditionierungen schauen, kannst du in deinem Schoß deine gesunde, ursprüngliche Unschuld wieder entdecken, die niemals gebrochen oder dir weggenommen werden kann.

HEILUNG BEDEUTET SICH WIEDER ERINNERN.

Und los zu lassen, was du NICHT BIST. Diese Erinnerung und Wiederverbindung mit unserer wahren Essenz ist es, was unsere Lebensfreude belebt, die verhärteten Stellen aufweicht, die Taubheit zum Leben erweckt und die Flamme des heiligen Feuers entfacht, die deine Berufung und Entfaltung im Leben hervorbringt!

Gemeinsam gehen wir den Weg des Wieder Erinnerns.

Bald startet unsere gemeinsame Reise und für deine Vorbereitung und einen guten Start, laden wir dich ein, dich mit den folgenden Schritten und den Audios dafür zu fokussieren und auszurichten. Und zwar auf weibliche Art und Weise.

ERRICHTE DEINEN KRAFTPLATZ

Gestalte dir – falls noch nicht geschehen – deinen **Altar oder Kraftplatz.** Schmücke ihn mit Blumen, Steinen, einer Kerze und Gegenständen, nach denen deine Seele verlangt.

Du musst es nicht verstehen. Und du kannst ihn dann im Laufe deiner Reise jeweils an das anpassen, was du gerade erlebst.

Dieser Altar ist dein Ankerpunkt im Alltag und noch viel mehr: Er ist dein Kraftort, an den du dich jederzeit zurückziehen und in die Verbindung mit deiner inneren Quelle gehen kannst, wenn im Alltag gerade im Chaos versinkt oder du emotional oder geladen bist Er macht deine Sehnsucht, deine Herzenswünsche nach außen sichtbar. Und es braucht manchmal ganz schön viel Mut, seinen Altar zu zeigen.

Dein Altar ist auch ein **energetischer Anker** für dich, und umso mehr du ihn mit deinen Gebeten, deiner Liebe und deiner Präsenz nährst, umso mehr nährt er dich zurück. Er ist ein Kraftplatz, der einen energetischen Schutzraum für dich und dein ganzes Heim bereitet.

VERBRINGE TÄGLICH 10 MINUTEN AN DEINEM ALTAR

10 Minuten mag nicht viel klingen – aber zu Beginn wollen wir mal klein anfangen. Du wirst sehen, wie groß die Widerstände sind, einfach nur DIR und DEINER SEELE Zeit zu schenken, ohne etwas bestimmtes zu TUN.

Während unserer gemeinsamen 3 Monate – und hoffentlich für dein ganzes weiteres Leben – wird dieser Altar das erste sein, das du jeden Tag besuchst. Er ist ein Abbild, ein Anker, ein Synonym für deinen eigenen, inneren Roten Raum und du wirst sehr schnell erkennen können, wie diese tägliche Zeit dort und alle Widerstände, die damit einher gehen, ein Spiegel deines Alltags sind. Du wirst sehen, wo du keinen Selbstwert hast, dich hinten anstellst und Ausreden findest.

Natürlich hat dein Baby Vorrang, wenn es Hunger hat oder deine Kinder in die Schule müssen. Aber wenn das getan ist, ist dieser Ort das erste, was du für 10 Minuten aufsuchst.

Mache deine Reise, dein Herz, deine Weiblichkeit, deine Sehnsucht, mache DICH zum Mittelpunkt deines Lebens.

Es gibt dort nichts zu TUN. Erlaube dir dort einfach zu SEIN. Schau einfach, wie du heute da bist. Verändere nichts.

Erlaube alle Gefühle, allen Schmerz, alle Freude und alles Glück.

Verbinde dich für ein paar Minuten mit deinem Herzen – spür dein Herz, fühl dein Herz. Verbinde dich für ein paar Minuten mit deinem Schoß – spür deinen Schoß, fühle deinen Beckenraum. Vielleicht magst du jeweils eine Hand dort hinlegen, deine Augen schließen und hinein atmen.

Sprich wenn du magst ein Gebet für dich, für die Erde, deine Kinder, deine Ahnen, sprich deinen Dank für dich selbst, für diesen neuen Tag. Lies das Manifesto und schau, welcher Punkt dich heute berührt.

Und vor allem: GENIEßE DICH SELBST Lächle dir zu.

Stell dann zum Abschluss diese zwei Fragen:

Was ist das EINE, damit meine Seele heute genährt ist?
Was ist das EINE, was heute erledigt sein muss, damit dieser Tag gut ist?

Lausche auf die Antwort und mache dieses jeweilige EINE zur Priorität an diesem Tag.

Lass dich überraschen, was bei der ersten Fragen kommt! Das sind manchmal ganz verrückte Kleinigkeiten, die deine Seele da flüstert.

GEH IN VERBINDUNG MIT DER ERDE

Lege dich einmal täglich mit dem Bauch auf den Boden – Spüre dein Gewicht auf der Erde, nimm deinen Bauch wahr. Fühle wo Anspannung sitzt, lass dich schwer werden und einsinken in den Boden.

Spüre die energetische Verbindung mit der Erde – dein Körper ist Erde, jeder Teil kommt von dort. Erlaube jedem Teil von dir sich an seine Heimat zu erinnern. Atme Erde in dich ein mit jedem Atemzug, atme in die Erde aus. Genieß es! Wenn du magst, höre dazu erdige Musik.

SCHÜTTLE DICH

Aktiviere, belebe und bewege deinen ganzen Körper, schüttle dich durch, bring Stimme und Töne mit dazu, schüttle jeden Knochen, wähle dir eine Lieblingsmusik dafür aus. Schüttle dich durch schlechte Stimmung, durch dunkle Gefühle, schüttle dich weit, groß, wach und strahlend in deine wahre Größe hinein.

Nutze das Audio der drei Oasen-Downloads für dich.

FINDE DEINE INTENTION

Mit dem Audio "mein Herzensweg" kannst du dich deiner Seelenaufgabe, deiner Berufung und Intention mehr annähern. Höre es, so oft du magst. Am Abend, am Morgen oder unter Tags.

Beantworte die folgenden Fragen in deinem Tempo:

Was hat dich hierher gebracht?
Warum bist du hier?
Was ist deine größte Sehnsucht?
Was willst du wirklich wirklich leben?
Was ist dir wichtig?

Schreibe alles in dein Tagebuch oder male ein Bild, stelle es auf deinen Altar. Mach deine Intention sichtbar! Teile deine Intention in unserer Facebook Gruppe.

RESET ZEIT

Mit den kleinen Kurz-Audios hast du eine kleine kurze Reset-Möglichkeit, um im Körper anzukommen, deine Bewusstheit zu dir zu bringen. Es ist empfehlenswert am Nachmittag und/oder auch vor dem Schlafen gehen im Bett.

KREIERE DEINE VISIONSCOLLAGE (ODER PINTERESTBOARD)

Auch das ist natürlich optional, eine wunderschöne, weibliche Aktivität, in der unsere Seele zu uns spricht und uns führen kann.

Leg dir ein paar alte Zeitschriften parat, eine Schere, Kleber und ein großes Blatt Papier.

Mach deine Schoßraummeditation und verbinde dich mit deinem Ja, deiner Sehnsucht in deinem Herzen und dem Brennen in deinem Schoß.

Stell dir dann den Timer auf 20 Minuten und schneide alle Bilder, Worte, Farben etc, die dich berühren, aus den Zeitschriften aus.

Klebe sie dann auf dein Blatt und fertige deine Visionscollage.

Es ist auch eine gute Sache, sanfte inspirierende Musik im Hintergrund dazu laufen zu lassen. Teile ein Bild deiner Collage in der FB Gruppe.

ERSCHAFFE DEINEN GEBETSSTAB

Die Weibliche Dimension ist die verkörperte Dimension. Und unser Körper ist das Gefäß für unsere Gebete.

Nimm dir Zeit für ein spielerisches Ritual und gestalte dir deinen eigenen Gebetsstab.

Suche dir dafür einen Ast oder Zweig, ein paar Bänder, Schnüre, Federn, Glöckchen, Perlen, etc. Dann setzt du dich an deinen Altar, verbindest dich mit deiner Intention, deiner Sehnsucht, deinen Wünschen.

Für jeden Wunsch beginnst du nun ein Band um deinen Ast zu wickeln.

Mache dieses Wickeln zu einem heiligen Akt. >Lass deine Gebete von deinem Herz in deine Hände und von dort in das Band fließen. Mach das so lange, bis du spürst, dein Stab ist fertig.

Gib ihm seinen Platz auf deinem Altar.

So kann ein Gebetsstab ausschauen:



Ziel unseres Basislagers ist es, Präsenz mit dir selbst zu etablieren und eine liebevolle tägliche Praxis als Tankstelle zu haben.

Achte auf das DANACH – wie fühlst du dich NACH deiner Praxis und wie fühlst du dich, wenn du es nicht tust und Ausreden hast.

Niemand wird dich rügen, du tust es NUR FÜR DICH:

Wandel geht nicht von jetzt auf gleich. Er geschieht, indem wir einen Schritt nach dem anderen Tun. Indem wir fühlen und unsere Wahrheit vor allen anderen Wahrheiten stellen.

FOKUS & COMMITMENT IST DAS ZAUBERWORT

Der Fokus ist das Ankommen in dir und an deinem Platz und ein tieferes Eintauchen in deinen inneren Roten Raum.

Es gibt nicht darum, mehr zu tun, sondern um ein Verlangsamen und nach innen gehen. In Kontakt kommen mit dir, deinen inneren Körperwelten, den Wellen deiner Gefühle, der Wahrnehmung des Lebens in jedem Moment.

Erst wenn wir uns da abholen, wo wir stehen, in unserer ganzen Echtheit, können wir neue Schritte gehen und unser Leben in den Transformationsprozess hinein geben. Dein Altar ist ein Symbol für dich und dein Leben und er wird für die nächsten 3 Monaten dein Zentrum werden: Er ist der Ort, an dem du unerwartete Einsichten, Durchsagen, Wissen und vieles mehr bekommst. An manchen Tagen wirst du vor ihm weglaufen wollen, Widerstände werden dich abhalten, vieles andere fühlt sich dringender an.

Erlaube allem, sich zu zeigen: Alle Widerstände, aller Druck und Stress, alle Freude. Sei liebevoll zu dir und besuche deinen Altar täglich.

Wir freuen uns, wenn du ein Bild deines Altars in unserer Gruppe teilst!

Hab eine sanft-liebevolle Ankunft in der weiblichen Dimension am heiligsten Ort in dir. Möge deine Essenz sich kraftvoll verankern und durch dich lebendig werden.

Herzensgrüße, *Alexandra & Ulrike*

