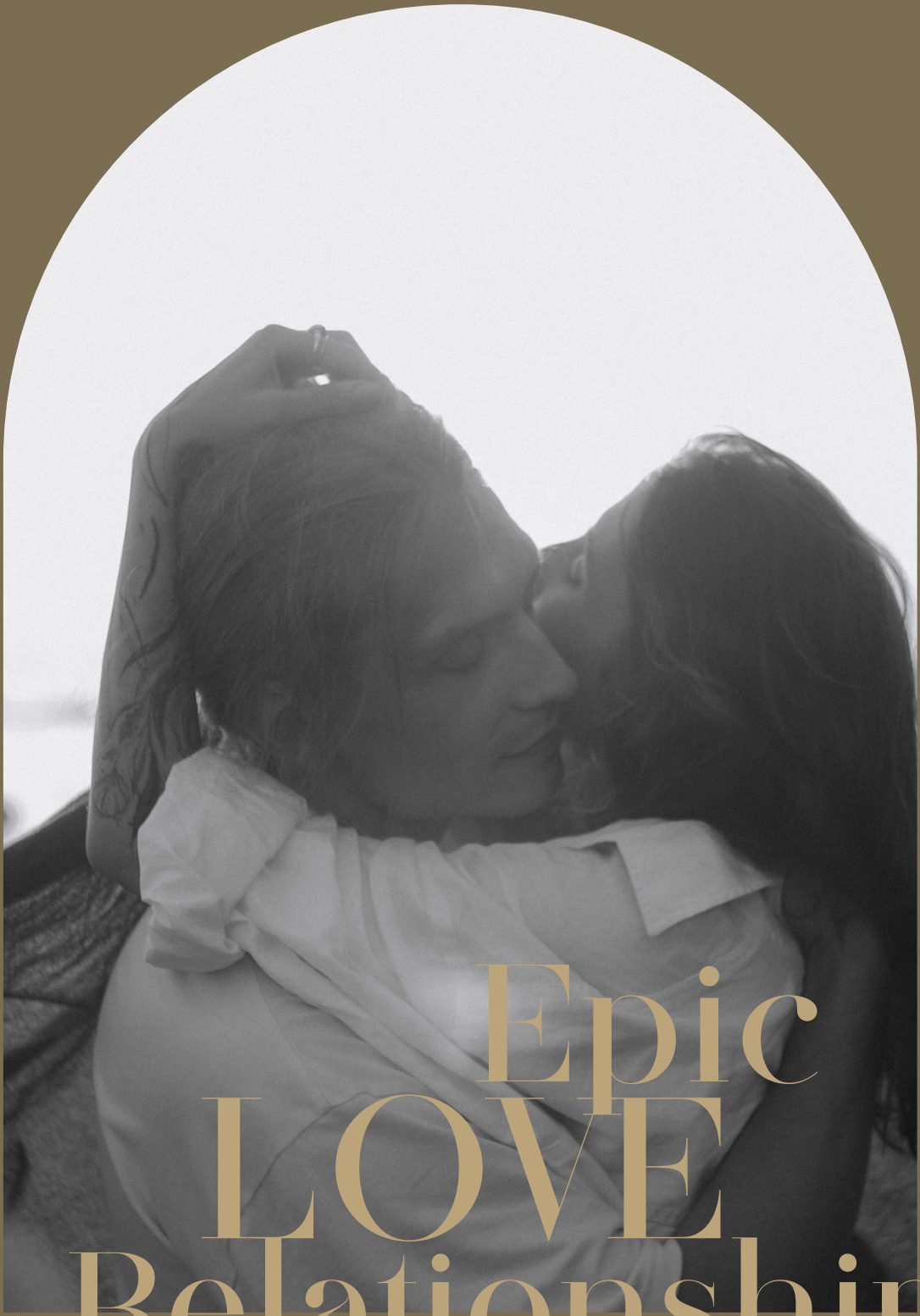


THEMA IM AUGUST:



Epic LOVE & Relationships

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



LIEBE

Was bedeutet Liebe für dich? Was ist eine glückliche, gesunde Beziehung?

Wenn wir aufwachsen, werden wir vor allem geprägt durch die Beziehung unserer Eltern. Doch häufig ist das nicht das Ideal einer gesunden, glücklichen Beziehung.

Die erste Liebe, die wir erfahren, ist die Liebe unserer Eltern oder derjenigen, bei denen wir aufwachsen. So wie wir von ihnen geliebt (oder auch nicht geliebt) werden, fühlt sich meistens am vertrautesten und sichersten an. Auch wenn diese Liebe dysfunktional, ungesund bis toxisch, geknüpft an Bedingungen ist, oder schlichtweg nicht die Liebe ist, die wir eigentlich gebraucht hätten: eine freie, bedingungslose, sichere Liebe und Akzeptanz unserer selbst. So entstehen spätere Beziehungsmuster, oder das Phänomen, dass du immer die gleichen Partner/innen anziehst, die beispielsweise emotional nicht verfügbar sind, nicht loyal sind, die sich nicht committen wollen, für die du dich ändern musst etc.

Muster sind sehr individuell und verschieden. Oft haben wir auch mehrere Muster, geprägt von der Beziehung zu unserer Mutter und der zu unserem Vater.

Wir suchen uns als Erwachsene häufig Menschen, die unseren Eltern und deren Muster ähneln. Unterbewusst möchten wir dadurch heilen: Wir denken oft (zum größten Teil unbewusst): wenn dieser emotional nicht verfügbare Mann doch irgendwann immer für mich da ist, oder sich die Frau, die sich nicht committen möchte, doch auf etwas Festes einlässt - dann ist meine Vater/Mutterwunde geheilt - dann bin ich liebenswert. Vielleicht hast du schon mal den Satz gehört: Work on your shadows, otherwise you end up dating it.

Es gibt durchaus Beziehungen, die es mit wirklichem Commitment von beiden Seiten schaffen, ihre dysfunktionalen Muster umzuwandeln. Doch meistens heilen wir nicht oder nur schwer mit Menschen, die unsere Kindheitstrigger ansprechen und uns keine Sicherheit geben.



DEINE WICHTIGSTE LOVE STORY

Die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die zu dir selbst - denn du verbringst ausnahmslos jede Sekunde mit dir, dein ganzes Leben lang.

Alle Beziehungen in deinem Leben sind Spiegel deiner Beziehung zu dir selbst. Wie du mit dir selbst umgehst, das erlaubst du auch anderen. Was du in deinen Beziehungen als wiederkehrendes Muster siehst, z. B. dass du dich nicht gesehen oder gehalten fühlst, zeigt dir oft, wo du in der Beziehung zu dir ebenfalls einen Bedarf hast - z.B. dich selbst noch tiefer sehen oder halten.

Manche Beziehungen können wir uns nicht aussuchen - die der Familie z.B. Deshalb sind Grenzen in jeder Beziehung essentiell. Allein du entscheidest, wie du geliebt werden möchtest, wen du nah an dich lassen möchtest, wem du Vertrauen schenken möchtest.

Du bist die Königin deines Reiches - deines Körpers, deiner Seele, deines Herzens. Wenn du eine tiefe, liebevolle, leidenschaftliche, ehrliche Beziehung mit dir selbst führst, spiegelt sich das in allen Beziehungen um dich herum wieder. Und es macht dich magnetisch - für deine / n bestehende / n Partner / in oder deine / n zukünftige / n.

FOUNDATIONS OF LOVE

Eine liebevolle, offene, ehrliche Kommunikation ist essentiell für eine schöne, tiefe Beziehung. Denn nur wenn du aussprechen kannst, was deine Bedürfnisse, deine Gefühle, deine Grenzen sind, kannst du dich sicher fühlen. Und wenn du darin gesehen, respektiert und gehört wirst. Wenn du dich für Kommunikationstipps interessierst, kann ich dir gewaltfreie Kommunikation ans Herzen legen - so lernst du statt Vorwürfe oder Beschuldigungen zu machen, Dinge aus deiner Perspektive zu erklären. Dies öffnet den Raum für einen friedlichen Dialog, in dem sich beide gesehen fühlen.

Ehrlichkeit, Vertrauen & Sicherheit sind die Basis einer Beziehung. Du musst dich auf deine / n Partner / in verlassen können und ihm / ihr vertrauen können. Und auch dir selbst.

Verantwortung übernehmen. Möchtest du einen "Awakened Man"? Dann musst du auch deine "Awakened Woman" verkörpern - die Verantwortung für sich und ihre Emotionen übernimmt, merkt wann sie etwas projiziert, wann sie vielleicht in ihrem Schatten ist, und die Liebe in ihrem höchsten Ausdruck lebt, nicht aus ihrer Verletzung heraus. Das kann eine Journey der Selbsterkenntnis sein - erwarte keine Perfektion. Wir handeln alle mal aus unserem Schatten und unserem Ego heraus.

Bedürfnisse und Grenzen sind so wichtig. Ohne Grenzen gibt es keine Sicherheit - denn ein grenzenloser Raum ist nicht gehalten. Was sind eure Bedürfnisse und Grenzen in der Partnerschaft? Wie lassen sie sich vereinen?

Love Secrets

- Es ist kein Secret, dass Kuschneln, Sex, sich körperlich nahe sein Hormone ausschütten, die die Bindung vertiefen. Es ist super wichtig, offen über eure Sexualität, eure Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen sprechen zu können.
- Tip (was in meiner Beziehung sehr gut funktioniert): Wenn ich genervt bin von meinem Partner oder "Mikroaggressionen" in der Luft liegen, wir etwas mit Worten schon geklärt haben, aber diese Energie noch ein bisschen mitschwingt, dann gehen wir oft in einen **Playfight**, in dem wir in einem sicheren, liebevollen Rahmen Restaggressionen spielerisch transformieren. Das ist so heilsam, macht Spaß und führt bei uns dazu, dass sich nichts anstaut.
- **Eyegazing** ist meine liebste Practice mit meinem Partner. Wir machen dies einfach spontan, egal in welcher Situation. Eyegazing gibt dir immer Feedback, wo ihr gerade steht. Wenn du alleine bist - mach Eyegazing mit dir selbst im Spiegel!



TANTRIC UNION PLEASURE RITUAL

VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM. OPTIONAL: MACH DIE TANTRIC UNION ÜBUNG ZUR VORBEREITUNG, ODER VERBINDE DICH ANDERWEITIG MIT DEINER FEMININEN & MASKULINEN ENERGIE.

1. Mach gerne die Tantric Union Practice zur Vorbereitung.
2. Beginne dein eigenes Self Pleasure Ritual und verbinde dich dabei mit deiner inneren männlichen und inneren weiblichen Energie. Du kannst sie auch Shiva und Shakti nennen.
3. Lass sie verschmelzen und Liebe machen - ganz intuitiv, wie es sich für dich gerade richtig anfühlt!
4. Schenk dir dabei Pleasure und Lust, und visualisiere dabei weiterhin, wie deine Energien sich sexuell verbinden. Wenn du zum Orgasmus kommst, visualisiere die Tantric Union in dir als tiefe Verschmelzung.





Mein
MIANTRA

Ich bin, lebe und atme pure Liebe.



ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

Mutter, Lover, Jungfrau/Maiden, Queen, Tantrika, Seductress

Aphrodite, Parvati, Guinevere, Aine, Hathor, Venus, Freya



PLAYLIST

AUGUST PLAYLIST





ENERGIE DES MONATS

STEINE

Rosenquartz
Lapis Lazuli
Rosa Turmalin

PFLANZENMEDIZIN

Cacao (herzöffnend)
Ritualpflanzen, die du in Verbindung mit anderen
Menschen zeremoniell einnimmst (Blauer Lotus, Tee,
psychoaktive Pilze...)
Pilze (Pilze leben nur in Verbindung und tragen diese
Energie in sich; sie kommunizieren über riesige
Netzwerke)
Rosen

SELF-CARE & RITUALE

Partnerrituale
Verbindung deiner männlichen & weiblichen Energie
Selbstlieberituale
Tantrische Rituale

CHAKRA

Herz / Anahata

JOURNAL PROMPTS

EPIC LOVE & RELATIONSHIPS

1. Was für eine Liebe wurde dir als Kind vorgelebt? Wie hat das deine Sicht auf Beziehungen geprägt?
 2. Wie kannst du eine Verkörperung von Liebe werden - in deinem Leben, deiner Arbeit, deinen Beziehungen, mit dir selbst?
 3. Was ist dein Beziehungsideal? In Kommunikation, Grenzen, Nähe, Sexualität, Werte, Lifestyle...?
-





JOURNAL PROMPTS

EPIC LOVE & RELATIONSHIPS

1. Schreib dir selbst einen Liebesbrief - ganz frei und intuitiv!
 2. Wie ist die Beziehung zu deiner Mutter und die zu deinem Vater? Was braucht dein inneres Kind von dir, um sich geliebt und sicher zu fühlen?
 3. Was ist dir wichtig in eine / m Partner / in? Was ist ein absolutes Muss, wo bist du variabel?
-