

THEMA IM MÄRZ:

OCEANIC Self-love



WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

SILJA JANINA



WILLKOMMEN

Jeder Moment in deinem Leben ist eine Chance, dich tiefer lieben zu lernen.

Liebe ist die stärkste transformierende Kraft, die es gibt. Selbstliebe bringt die tiefsten Veränderungen in dir und deinem Leben und ist die Basis für ein wild, sexy life. Betrachte Selbstliebe als etwas, was du ständig tiefer "üben" und verkörpern kannst. Deshalb ist dieser Monat Oceanic Self-love gewidmet. Denn wenn du deine eigene beste Freundin bist und weißt, du bist immer für dich da, egal was kommt - dann hast du die beste Basis für ein freies, erfülltes Leben.

Alle Verletzungen, alle Schmerzen, alle Ängste sind tief im Inneren der Mangel an Liebe. Und jede Situation in deinem Leben bringt dir bei, dich tiefer zu lieben. Besonders, wenn du Menschen oder Dinge verlierst, wenn etwas mal nicht so läuft, wie du es dir wünschst - wie sehr kannst du dir in solchen Momenten Liebe und Akzeptanz entgegen bringen? Wie sehr kannst du den unangenehmen, schmerzhaften, schambehafteten oder angstvollen Anteilen von dir Akzeptanz entgegen bringen?

SELBST LIEBE

Frag dich in Situationen, in denen du Guidance brauchst: Handle ich du aus Angst oder aus Liebe? Und: Was würde die Liebe tun? What would love do?

Selbstliebe bedeutet NICHT, dass du alles, was du tust, immer gut finden musst oder alles an dir immer bedingungslos lieben. Liebe verschönt nicht - Liebe ist ehrlich (was übrigens auch in der Beziehung zu anderen gilt). Wir machen Fehler, haben Schattenanteile, die uns oder andere manchmal verletzen können und wir können sabotierende oder destruktive Anteile in unserer Persönlichkeit haben. Es geht mehr darum, dich selbst zu akzeptieren, zu verstehen und dir mit Mitgefühl zu begegnen.

Du musst zum Beispiel nicht deinen kritisierenden, sabotierenden Anteil lieben und toll finden. Aber du kannst vielleicht akzeptieren, dass er (gerade) ein Anteil von dir ist. Du kannst Verständnis aufbringen, dass dieser Teil z.B. aus deiner Kindheit stammt, oder und versucht, dich zu schützen - weil er z.B. denkt, dass du nur liebenswert bist, wenn du "perfekt" bist. Selbstliebe ist also vor allem Annahme, Verständnis und Mitgefühl gegenüber allem, was du bist. Und das ist etwas, was du immer wieder üben und verkörpern darfst.

DEINE BRÜSTE: TOR ZU DEINEM HERZEN

Deine Brüste sind energetisch und physisch verbunden mit deinem Herz. Sie sind Zentrum deiner Weiblichkeit, Sinnlichkeit, Selbstliebe und Liebe. Deine Brüste können nicht nur ein Baby nähren, sondern nähren auch dich. Lerne deine Brüste zu lieben, egal wie sie sind. Wenn du deinen Körper kritisierst, kann er dir nur begrenzt Pleasure schenken. Deine Brüste sind genau richtig, wie sie sind.

Im Taoismus wird gesagt, dass die sexuelle Energie der Frau in ihren Brüsten beginnt, und dann erst nach unten in ihre Yoni fließt. Der Weg zu deiner Pussy führt über dein Herz!

TIPS FÜR HAPPY BOOBS

- Keinen BH tragen (BHs lassen dein Gewebe schneller erschlaffen und engen deine Brüste ein)
- regelmäßige Massagen (du findest meine Brustmassagetechniken in The Love Siren & in späteren Monaten der Membership)
- Hände auflegen
- oben ohne Yoga machen/meditieren
- Herzmeditationen & dich mit deinem Herz verbinden
- Deine Brüste sinnlich einölen



PLEASURE IN LOVE RITUAL

VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM UND NIMM DIR MINDESTENS EINE STUNDE NUR FÜR DICH. MACH ES DIR SCHÖN - ERSCHAFFE EINEN RAUM VOLL LIEBE. VIELLEICHT MIT KERZEN, BLUMEN, ROSENÖL, SINNLICHEN DÜFTEN. HALTE GERNE DEIN YONI EI ODER CRYSTAL WAND BEREIT - WENN DU ETWAS IN ROSENQUARTZ BESITZT, DANN NIMM GERNE DAS - DENN ROSENQUARTZ IST DER STEIN DER SELBSTLIEBE.

1. Verbinde dich mit deinem Herz und atme in dein Herz. Wenn du es fühlst, mach eine Herzmeditation.

2. Massiere sanft deine Brüste und Nippel. Während du massierst, lass deine Herzenergie in deinen gesamten Körper fließen und auch nach unten in deine Yoni fließen.

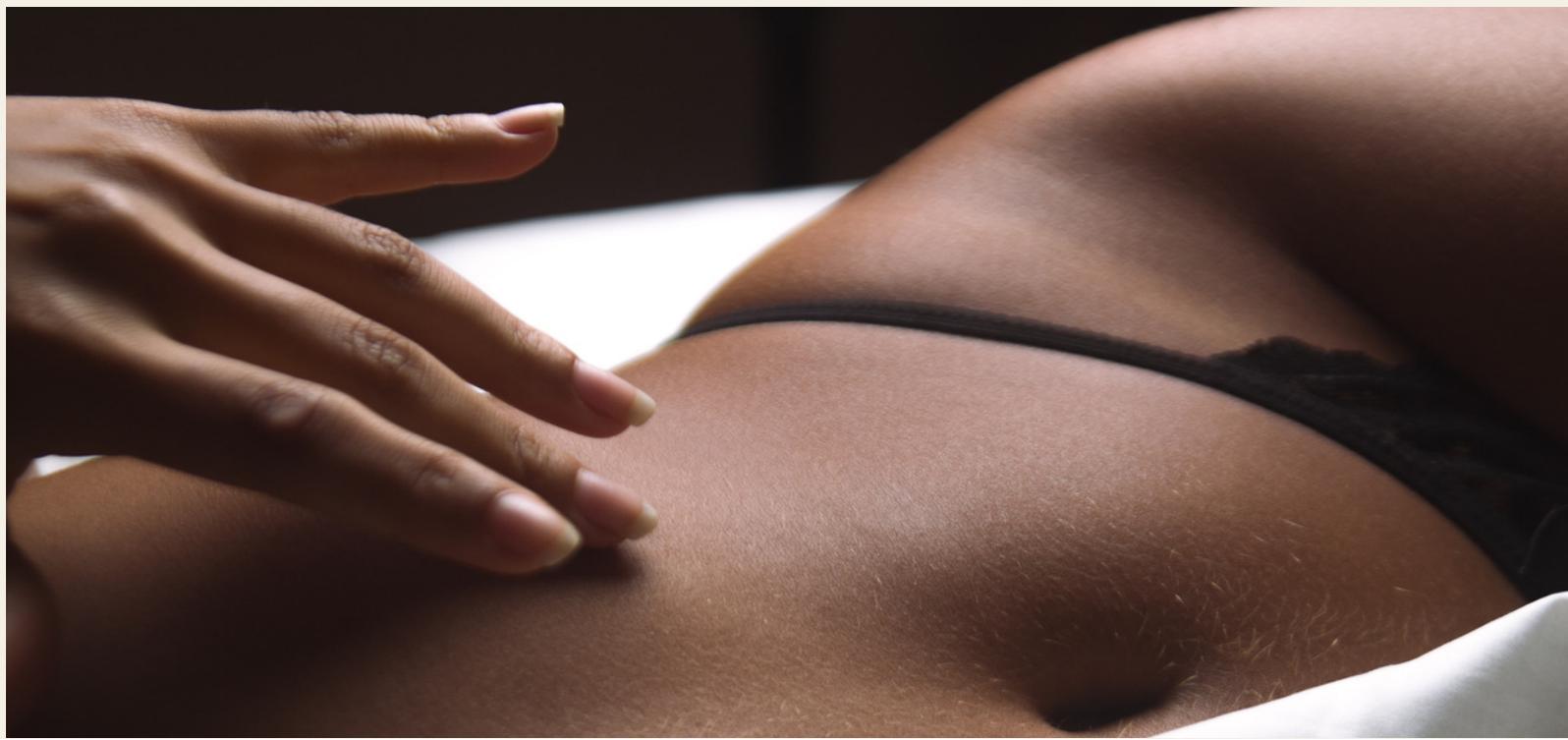
3. Berühre deinen Körper, deinen Bauch, deine Schenkel und deine Pussy.

5. Lass Pleasure & Lust entstehen, während du mit deinem Herz verbunden bleibst (du kannst dies auch visualisieren).

6. Nimm gerne dein (Rosenquartz) Yoni Ei oder Crystal Wand und schenk dir weiterhin Lust. Berühre dich selbst mit der tiefsten Lust und Liebe. Wann immer du in deinen Kopf gehst, Druck oder Erwartungen spürst (z. B. dass du kommen möchtest) etc. - komm zurück zu lustvoller Liebe.

Atme während dieses Self-Pleasure Rituals in dein Herz, und verschmelze deine sexuelle Energie mit deinem Herz. Wenn du dich zum Orgasmus bringen möchtest, visualisiere wie du diese orgasmische Energie mit deinem Herzen verbindest (Heartgasm).

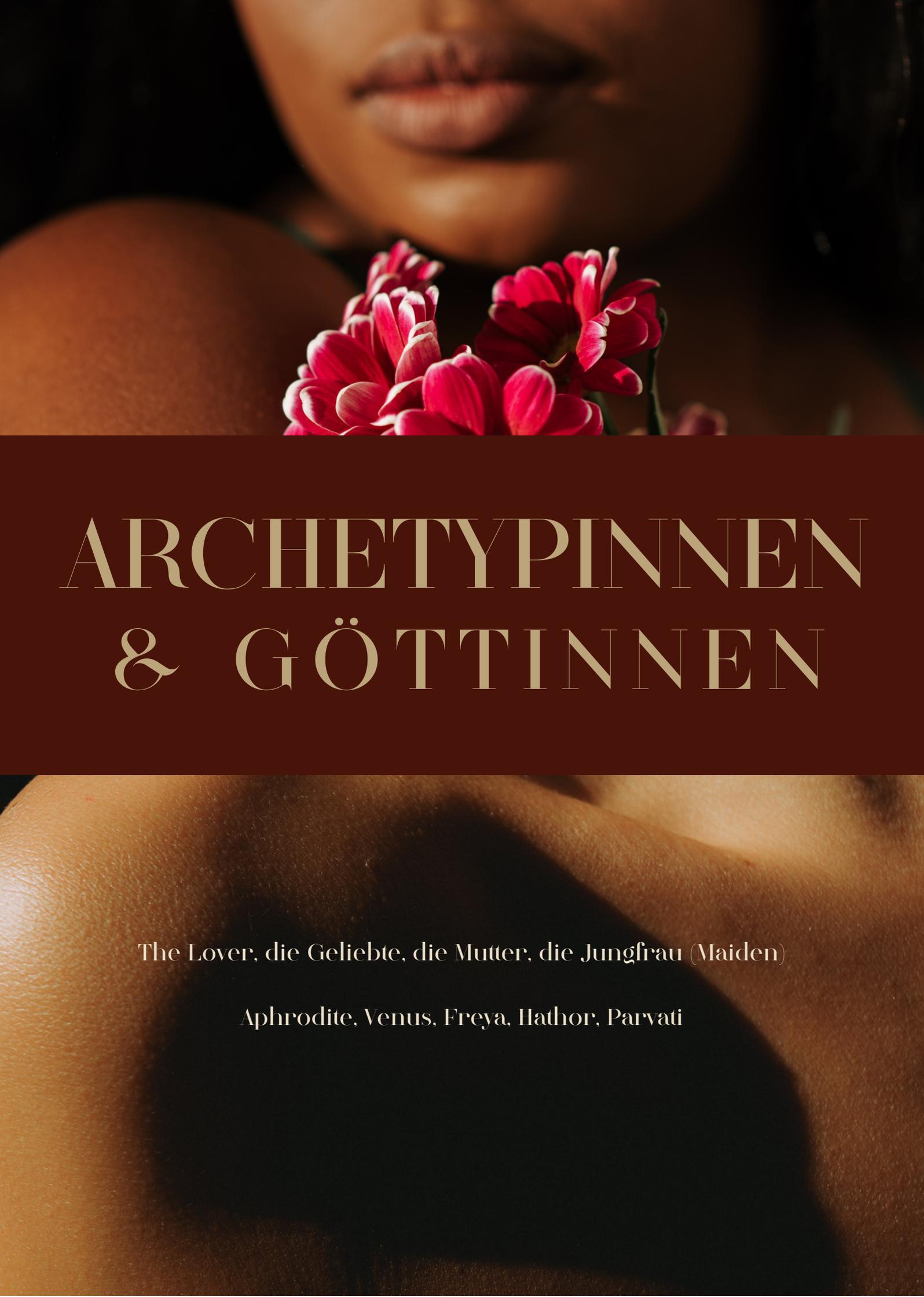
Lass alle Emotionen aufkommen - vielleicht ist es auch schwierig, so viel "Liebe" mit deiner Sexualität zu verbinden. Schau, was sich für dich zeigt und nimm dir gerne auch Zeit, danach zu journalen.



Mein MANTRA

Ich lebe, atme,
verkörpere, spreche
und bin pure Liebe.





ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

The Lover, die Geliebte, die Mutter, die Jungfrau (Maiden)

Aphrodite, Venus, Freya, Hathor, Parvati

PLAYLIST

MÄRZ PLAYLIST





ENERGIE DES MONATS

STEINE

Rosenquartz
Amethyst
Rhodonit

PFLANZENMEDIZIN

Kakao: herzöffnend
Rosenblüten
Grünes Blattgemüse: gut für dein Herz & Blut

SELF-CARE & RITUALE

Rosenbad & einölen
Brustmassage
Pussy Massage
Herzatmung
Bewusst Liebe praktizieren, vor allem für deine
Schatten & Anteile, die du schwierig findest zu lieben

CHAKRA

Herzchakra / Anahata

JOURNAL PROMPTS

G O D D E S S O F L O V E

1. Was unterstützt dich diesen Monat konkret darin, deine Goddess of Love zu verkörpern?
 2. Und was hält dich eher davon ab?
 3. Wo und wie kannst du dir selbst noch mehr Liebe, Mitgefühl und Akzeptanz entgegenbringen?
-



JOURNAL PROMPTS

GODDESS OF LOVE

1. Wie hängen Sexualität und Liebe für dich zusammen?
Wie fühlt sich diese Verbindung für dich an?
 2. Gibt es Bereiche oder Menschen in deinem Leben, in denen du aus Liebe zu dir selbst anders handeln müsstest, als du momentan tust?
-