

Lebe alle

Energien

in dir!



Yin & Yang

Wir alle tragen männliche und weibliche Energie in uns, egal ob Mann oder Frau. Es hat nichts mit dem Geschlecht zu tun. So wie die femininste Frau männliche Energien in sich trägt, hat der männliche "Muskelprotz" weibliche Energie in sich. Das Universum besteht immer aus Kontrasten und wir können nicht ohne das andere überleben. Wir dürfen beides verkörpern und leben. Diese zwei Seiten bilden eine Einheit.

Mache dir bewusst, dass wir vollkommene Wesen sind. Wir alle tragen beide Energien in uns, egal ob Mann oder Frau. Vielleicht sagen dir die Begriffe Yin & Yang etwas. Yin steht für das Weibliche und Yang für das Männliche. Wenn wir uns das Yin & Yang Zeichen anschauen (auf der Vorderseite deines Workbooks) erkennen wir, dass im dunklen Feld (Yin) auch ein kleiner Kreis (Yang) zu sehen ist und umgekehrt. Das bedeutet, dass keine der beiden Energien existiert ohne die andere! Wir Menschen können nicht existieren, wenn wir nicht beide Energien verkörpern.

In diesem Monat geht es darum, dass du deine weibliche und deine männliche Energie zum einen kennlernst, zum anderen aber auch ausleben kannst. Das bedeutet, dass du entspannt und im Flow bist und gleichzeitig vollkommen sicher und im Vertrauen, dass du mit den richtigen Action-Steps deine Ziele erreichst.

Wie sehr das Yin oder Yang verkörpert wird, hängt immer vom jeweiligen Menschen und dessen Erfahrungen ab. Aber wir alle bestehen aus beidem. Die "weiblichste" Frau trägt das Yang in sich und der "männlichste" Mann das Yin. Es kommt immer auf den jeweiligen Menschen darauf an, wie sehr er den Energien in seinem Leben Ausdruck verleiht und ihnen Platz lässt.

Stelle dir vor das Yin ist Wasser und das Yang der leere Pool. Yang hält somit das Yin, also der Pool hält das Wasser in ihm, sodass es fließen und da sein kann. Einfach nur Wasser auf der Erde versickert, denn es ist nichts da, das es hält. Das Männliche schenkt also dem Weiblichen den Rahmen, sodass es fließen kann.

Yin steht für:

Weiblichkeit, Mutter Erde, das Intuitive, Kreativität, das Empfangende, Passivität und das Innere, die rechte Gehirnhälfte, Mutterbeziehung

Yang steht für:

Männlichkeit, das Aktive, das Äußere, analytisches Denken, Gott/Universum, Kopf/Gedankenkraft, linke Gehirnhälfte, Vaterbeziehung





Die weibliche Energie

Die bewusste weibliche Energie verkörpert folgendes:

Erschaffen
Urvertrauen
Empfangen
Intuition
Hingabe und loslassen
Gemeinschaft
Kreativität
Träumen
Genießen und Entspannen
Heilen
Magnetisch
Nach innen gerichtet
Verbunden mit ihren Gefühlen
Genuss
Freude
Sinnlichkeit
Emotional
Sanft
Fließend



Die verletzte weibliche Energie verkörpert folgendes:

Opfermodus
Ohnmacht
leistungsorientiert
klammernd
destruktiv
manipulativ
Verlustangst
kann keine Gefühle zulassen
abhängig von anderen
fühlt Schuld/Scham
unkontrollierbar

In welchen weiblichen Energien erkennst du dich wieder?



Die männliche Energie

Die bewusste männliche Energie verkörpert folgendes:

Umsetzen
Entscheiden
Schützen
Handeln
Verstand
Kontrollieren
Fokussieren
Strukturieren
Kraft
Disziplin
Klarheit
Linear
aktiv
nach außen gerichtet
kann gesunde Grenzen setzen
pures Bewusstsein
innere Sicherheit
Logik
Tun



Die verletzte männliche Energie verkörpert folgendes:

Machtmissbrauch

Manipulation

Kontrolle

Zwang

Abwesenheit

kann mit Emotionen nicht umgehen

Starr

Unterdrückung von Gefühlen

In welchen männlichen Energien erkennst du dich wieder?

Welche Energie ist momentan stärker ausgeprägt, deine weibliche oder männliche Energie?

Warum stehen weibliche und männliche Energien in Konflikt?

Stelle dir vor: Wenn du es schaffst, beide Energien in Balance zu bringen und zu vereinen, dann lebst du aus deiner Intuition aber gleichzeitig auch aus deinem Verstand heraus. Du kannst Dinge umsetzen, aber gleichzeitig auch Innehalten und Pause machen, denn du vertraust und hast alles im Griff. So ist es dir möglich, ein Leben in Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Freude zu erschaffen.

Wenn alles aber im Ungleichgewicht ist, dann kommt es dir so vor, als wäre dein komplettes Leben unausgeglichen. Genau das ist häufig der Grund für Probleme in deiner Karriere, der Beziehung, den Finanzen, der inneren Erfüllung etc.

Du weißt bereits: Alles ist Energie. Öffne dich für den Gedanken, dass Energien Generationen übergreifend weitergegeben werden. Das was du über die Weiblichkeit und die Männlichkeit lernst oder mit beiden in Verbindung bringst, wird dir gleichzeitig von den Medien, der Gesellschaft, deiner Familie oder den Generationen deiner Familie weitergegeben bzw. vermittelt. Wie vorher schon erwähnt steht die Mutter für das Yin und der Vater für das Yang. Das wieder rum bedeutet: Durch die Erfahrungen die du machst übernimmst du gewisse Schlussfolgerungen über weibliche oder männliche Energie.

Ein Beispiel:

Wenn wir mit unserem Vater/der Mutter "negative" Erfahrungen machen, dann entsteht ein Vorwurf. Gleichzeitig entsteht dann ein Vorwurf gegenüber der weiblichen/männlichen Energie.

Solange du beispielsweise einen Vorwurf gegenüber deinem Vater/deiner Mutter hast, dass sie in irgendeiner Weise schwach/unzuverlässig/hart sind, solange verwehrst du dir selbst ein glückliches und erfolgreiches Leben, da dadurch dein Yin & Yang nicht in Balance ist.

Wie wurde dir Weiblichkeit vorgelebt?

Wie wurde dir Männlichkeit vorgelebt?

Wie wurde dir die Beziehung zwischen Männlich und Weiblich vorgelebt?

Wie äußert sich das in deinen heutigen Beziehungen?

Heile dein Yin & Yang!

Yin

übe, dich mit deiner Intention zu verbinden
verbinde dich mit anderen Frauen
komme in deinen Körper und fühle ihn
sanftes & fließendes Yoga
heile deine Mutter-Wunde
löse Abhängigkeiten auf
schaffe dir Raum für dich selbst
erwecke deine natürliche Sinnlichkeit
arbeite Traumata auf

Yang

aktivierendes Yoga
Krafttraining
Joggen, Wanderungen
heile deine Vater-Wunde
stelle dich deinen Aufgaben und setze sie um durch z.B. ToDo
Listen
meditiere
übernimm Verantwortung für dich und dein Leben
setze und wage Herausforderungen
arbeite Traumata auf

Du hast oben bereits festgestellt, in welcher Energie du gerade mehr lebst. Suche dir jetzt die Dinge heraus, die du für die Heilung tun möchtest:

Wie möchtest du diese Dinge in deinen Alltag integrieren?

Wie möchtest du deine Weiblichkeit leben und ausdrücken?

Wie möchtest du eine Partnerschaft leben?

Werde dir über deine Prägungen bewusst, denn nur so kannst du sie ändern! Ansonsten "funktionierst" du einfach nur, aber erschaffst dein Leben nicht bewusst. Du kannst nur in deine Kraft kommen, wenn du dir bewusst wirst und so deine Realität erschaffst!

Das Kollektiv

Von Natur aus ist es natürlich so, dass Frauen eher in der weiblichen und Männer eher in der männlichen Energie sind. Wir neigen aber alle eher dazu in der männlichen Energie zu sein. Im Endeffekt wird uns das auch durch das Kollektiv vermittelt.

Du weißt, dass Energie von Generation zu Generation weitergegeben wird. Deine Großeltern beispielsweise sind vermutlich in einer Zeit aufgewachsen, in der sie eventuell Armut und Krieg erlebt haben. Es gab Zeiten, in der Jugendliche in den Krieg ziehen mussten. Hier wurde den Männern beigebracht, vollkommen in der männlichen Energie zu sein. Auch Sätze wie "Ein Indianer kennt keinen Schmerz!" oder, dass das Weinen Schwäche bedeutet, kommen dir sicher bekannt vor. Zum anderen aber waren die Männer natürlich nicht zu Hause und die Frauen haben beide Rollen übernommen. Sie waren also auch automatisch viel in der männlichen und schaffenden Energie, ganz einfach deshalb, weil die damalige Zeit nichts anderes zugelassen hat. Und all das wurde natürlich von Generation zu Generation weitergegeben und das ist beispielsweise ein Grund, dass wir grundsätzlich eher in der männlichen als in der weiblichen Energie sind. Es wurde uns einfach so beigebracht.

Du hast aber natürlich immer die Wahl! Du kannst dich bewusst dafür entscheiden, mehr in deiner Weiblichkeit zu leben und sie wirklich zu verkörpern!

Tipps, um in deine weibliche Energie zu kommen:

1

Werde dir bewusst, dass du dich hingeben darfst und im vollkommenen Frieden sein darfst.

Was kannst du im Alltag tun, um das noch mehr zu leben und zu integrieren? Wann im Alltag kannst du dich einfach hingeben und loslassen? (z.B. Meditation etc.)

2

Kontrolle hält dich davon ab, in deine weibliche Kraft zu kommen und im Alltag rutschen wir sehr schnell in die Kontrolle und möchten Menschen oder Situationen im Griff haben, weil es uns Sicherheit gibt.

Wo in deinem Leben kontrollierst du viel?

Wie fühlt sich diese Kontrolle an?

Was wäre alles möglich für dich, wenn du die Kontrolle abgeben und loslassen könntest?

Wo in deinem Leben möchtest du ab jetzt mehr loslassen und wie möchtest du das umsetzen, sodass du mehr in deine weibliche Energie kommst?

3

Werde dir auch darüber bewusst, wie viel Gutes bereits in deinem Leben ist und wie das Leben dir zur Seite steht! Wenn dir das bewusst wird, fördert das langfristig dein Urvertrauen und auch so kommst du mehr in deine weibliche Energie.

Was kannst du direkt morgens tun oder dir sagen, damit du spürst, dass du getragen bist und, dass das Leben immer für dich ist? Was kannst du in dein Leben integrieren um dich täglich damit zu verbinden? Wie kann die Intention lauten, die du dir gleich morgens setzen möchtest?

4 Auch das Tanzen kann dir beispielsweise helfen in deine weibliche Energie zu kommen. Tanzen ist ein Ausdruck tiefster Freude, Leichtigkeit und auch Emotion! Mach dir einfach ein Lied an und bewege dich zu deiner Lieblingsmusik!

5 Gehe bewusst in positive Gefühle! Kreiere diese positiven Gefühle, die du spüren möchtest!

6 Lasse dir täglich Raum für Kreativität! Am besten täglich eine gute halbe Stunde, in welcher Form auch immer. Egal ob in deinem Job, bei deinem Morgenritual, beim Mandalas ausmalen oder beim Kochen, ganz egal, aber gebe dir den Raum! Kreativität hat so viele unterschiedliche Formen. Finde deine eigenen und schenke dir den Raum. So wie deine Kreativität aufblüht, so blüht auch du auf!

Wann möchtest du einmal am Tag Raum für Kreativität in deinem Leben schaffen und wie darf sie aussehen? Was möchtest du tun?

7 Richte dich auf die Fülle in deinem Leben! Weg vom Mangel sondern wirklich in die Fülle und sehe sie auch!

Wie möchtest du dir über die Fülle in deinem Leben bewusst werden und wie möchtest du auch das in deinen Alltag dauerhaft integrieren?

Rückblick auf den Monat Januar:

Wie habe ich mich im Januar die meiste Zeit gefühlt?

Auf einer Skala von 1-10, wie war der Monat Januar für
mich?

Für welche 10 Dinge bin ich im Monat Januar ganz besonders
dankbar?

Wenn ich den Monat Januar in 5 Worten beschreiben dürfte, welche wären es?

Wie sehr hast du dich mit dir verbunden gefühlt?

Diese Eindrücke und Dinge fallen mir spontan zum Monat Januar ein:

Auf was bin ich im Januar ganz besonders stolz?

Dein Monat Februar:

Was ist die eine Sache, auf die ich mich besonders im Monat Februar freue?

Wie möchte ich es schaffen, mich in diesem Monat noch ein Stückchen mehr mit mir zu verbinden?

Auf diese eine Sache möchte ich im Februar ganz besonders achten:

Diese Ziele möchte ich mir für den kommenden Monat setzen:

Warum möchte ich diese Ziele erreichen?

Welche Schritte kann ich gehen, um diesen Zielen näher zu kommen?

Was möchte ich in diesem Monat konkret tun, um meine Weiblichkeit voll zu leben?

Das möchte ich im kommenden Monat unbedingt machen:

Darauf freue ich mich im neuen Monat ganz besonders:

Diese Affirmation möchte ich mir ab jetzt jeden Morgen aufschreiben, sagen und wirklich von Herzen spüren:

Welche 3 Gefühle möchte ich diesen Monat am meisten fühlen?

Unsere Termine für den Monat Februar 2021:

1. Call zum Monatsthema: Sonntag,
31.01.2021, 18 Uhr
2. Q&A Call: Sonntag, 28.02.2021, 18 Uhr

Ich wünsche dir viel Spaß beim Durcharbeiten der
Inhalte und freue mich seehehr auf dich in unseren
Calls!



HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

(c) Copyright. All rights reserved and all wrongs reserved.