Unmute Your Soul Toolkit

#2 Das liebe Mädchen

Mit diesen Übungen kannst du dich davon befreien, ein liebes Mädchen zu sein, und dir deine Macht zurückholen.

Schritte zum Loslassen des lieben Mädchens

Finde heraus, wo und wie du dieses Muster einsetzt. Hier sind einige Fragen zum Nachdenken.

- Wie fühlst du dich als Frau?
- Verleugnest du irgendwo deine eigenen Bedürfnisse?
- Verlierst du dich darin, deine eigenen Gedanken zu formulieren?
- Stellst du die Werte anderer Menschen über deine eigenen?
- Fühlst du dich schuldig, wenn du dir eine Auszeit für dich selbst nimmst?
- Bist du in der Lage, deine eigene Meinung zu äußern?
- Ärgerst du dich darüber, dass andere nicht dankbar für deine Aufopferung sind?
- Fühlst du dich missverstanden?
- Musst du klarere Grenzen setzen?
- Musst du für etwas die Verantwortung übernehmen?
- Stellst du fest, dass du dich oft nicht vollständig ausdrücken kannst - dass du dich irgendwie versteckst?
- Hast du schon einmal von jemand anderem gehört, dass du ruhig sein sollst?
- Welches sind die Umstände oder Bereiche, in denen du dich normalerweise zurückhältst? Bei der Arbeit, in deinen Beziehungen oder anderswo?

Unmute Your Soul Toolkit

- Wurdest du jemals dafür bestraft, dass du deine Meinung gesagt hast?
- Kannst du dich in der Gesellschaft von Männern oder Autoritätspersonen selbstbewusst ausdrücken?

Empfindest du Groll gegen irgendetwas in deinem Leben?

Ich lade dich ein, eine Weile über diese Frage nachzudenken.

Wenn ja, sollten wir uns genau ansehen, woher der Groll kommen könnte.

- Bei welcher Grenzziehung warst du dir nicht sicher?
- Beunruhigt dich etwas an einer Situation, in der du dich jemandem gegenüber nicht vollständig ausdrücktest?
- Hast du deine Gefühle auf irgendeine Weise zurückgehalten, um die Gefühle einer anderen Person nicht zu verletzen?

Benutze diese Formel, um einen Dialog mit dir selbst zu führen. Schreibe ihn auf. Sei konkret.

- Ich bin verärgert, weil ...
- Das bedeutet, dass ich mir über etwas, das mich stört, nicht im Klaren war. Hier ist die Grenze, die verwischt wurde.
- Hier ist, was für mich in Ordnung ist.
- Hier ist, was für mich nicht in Ordnung ist.

Unmute Your Soul Toolkit

Beantworte diese Fragen in deinem Notizbuch und hol dir deine Macht zurück.

- Was sind meine Bedürfnisse und Wünsche?
- Wo würde ich gerne loslassen?
- Welcher Teil von mir würde dann zum Vorschein kommen, wenn ich es zulassen würde?
- Was hindert mich wirklich daran, diesem Teil von mir zu begegnen?

Bringe nun dein Bewusstsein in die Kraft, die du in deinem Beckenbereich und in deinem Schoß sitzen hast. Atme dorthin und erlaube der Energie, stärker zu werden. Dies ist der Sitz deiner Weisheit und Stärke. Bewege regelmäßig deine Hüften, um die stagnierende Energie dort loszuwerden. Ich liebe es, zu tanzen, meine Hüften zu shaken und zu kreisen, weil sich dadurch die Energie verschiebt. Hier sind ein paar Vorschläge für Musik, erstell deine eigene Playlist:

- Arabesque (Kareem Raihani Remix)
- Kareem Raihani - Dancing With Me
- Xavier Rudd - Follow The Sun
- Katy Perry - Firework
- Alicia Keys - Girl on Fire

Eine weitere Übung besteht darin, deine Füße fest auf dem Boden zu spüren. Massiere sie, bade sie in einem Fußbad und reibe sie mit schönem Öl ein. Spüre, wie du in deiner Kraft stehst. Genieße die Stille und spüre, was in deinem Körper lebendig ist.