



ARBEITSBUCH ZUR SEXUELLEN & GELDENERGIE

Reflexions- & Heilungsbuch zum Interview mit Alexandra & Christian

Dieses Arbeitsbuch begleitet die Inhalte des Interviews mit Alexandra & Christian. Es unterstützt dich dabei, deine Beziehung zu Sexualität, Fülle, Selbstwert, Liebe, Verkörperung und energetischer Heilung bewusster wahrzunehmen.

Sexuelle Energie als Schöpferkraft

Im Interview wird beschrieben, dass sexuelle Energie weit mehr ist als körperlicher Sex – sie ist Lebensenergie, Kreativität und Schöpferkraft.

- Wie nehme ich meine sexuelle Energie wahr?
- Wo halte ich meine Energie zurück?
- Wo darf ich mich mehr öffnen?

Fülle & Selbstwert

Viele Menschen fühlen innerlich Mangel und versuchen diesen durch Geld, Anerkennung oder Beziehungen auszugleichen.

- Fühle ich mich wertvoll?
- Knüpfe ich meinen Wert an Leistung oder Anerkennung?
- Was bedeutet wahre Fülle für mich?

Das Herzzentrum öffnen

Das Herz wird im Interview als Zentrum von Liebe, Heilung und erfüllter Sexualität beschrieben.

- Wann fühle ich mein Herz geöffnet?
- Was blockiert mein Herz?
- Wie fühlt sich Liebe in meinem Körper an?

Scham, Angst & Schutzprogramme

Viele Blockaden entstehen durch Erfahrungen, Verletzungen oder gesellschaftliche Prägungen.

- Welche Ängste trage ich in mir?
- Wo schäme ich mich für meine Bedürfnisse?
- Welche Schutzprogramme laufen in meinem Leben?

Verkörperung & Präsenz

Im Gespräch wird beschrieben, wie wichtig Präsenz, Körperbewusstsein und Verkörperung sind.

- Bin ich wirklich präsent im Körper?
- Wo bin ich abgeschnitten von mir selbst?
- Wie fühlt sich Lebendigkeit für mich an?

Heilung durch bewusste Beziehung

Beziehungen können ein Spiegel und gleichzeitig ein Raum für Heilung sein.

- Kann ich mich wirklich öffnen?
- Wie leicht fällt mir Vertrauen?
- Wo wünsche ich mir tiefere Verbindung?

Natur, Genuss & Lebensenergie

Die Natur wird als Spiegel orgasmischer Lebensenergie beschrieben.

- Wann fühle ich mich mit dem Leben verbunden?
- Kann ich Genuss wirklich zulassen?
- Wo darf mehr Lebendigkeit in mein Leben kommen?

Affirmationen für Liebe, Fülle & Lebensenergie

- Ich erlaube mir, ganz ich selbst zu sein.
- Meine Lebensenergie darf frei fließen.
- Ich öffne mein Herz für Liebe und Vertrauen.
- Ich bin wertvoll.
- Ich darf empfangen.
- Ich erlaube mir Genuss, Freude und Lebendigkeit.
- Ich bin verbunden mit der Fülle des Lebens.

Sexuelle Energie ist Lebensenergie. Je bewusster wir lernen, mit unserer Energie umzugehen, desto mehr können Liebe, Vertrauen, Heilung und Fülle in unser Leben fließen. ■ Öffne dein Herz. ■ Verkörpere deine Wahrheit. ■ Erlaube dir Lebendigkeit.