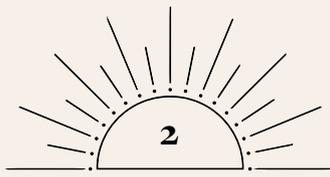


DIE RÜCKGEWINNUNG DER WEIBLICHEN KRAFT UND GÖTTLICHEN BESTIMMUNG



Workbook



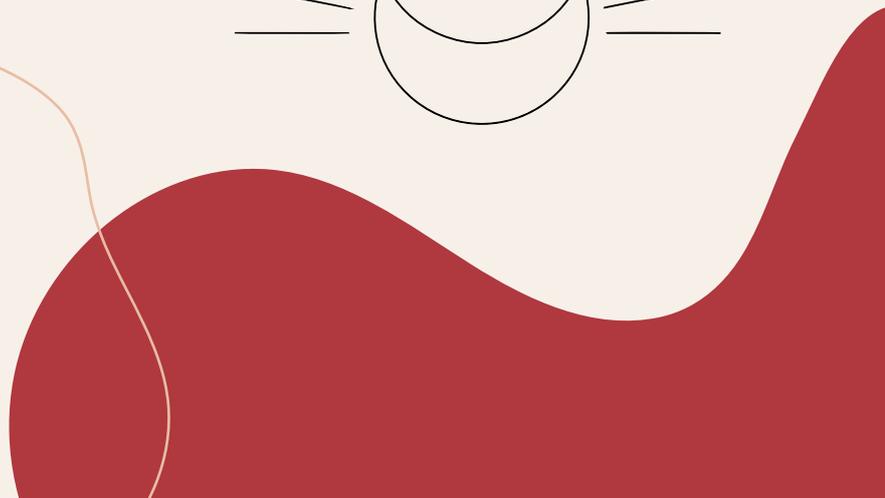
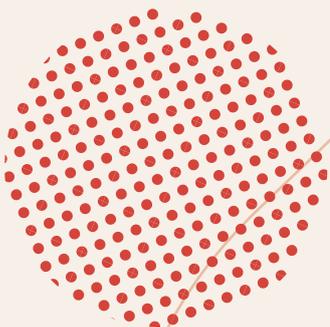
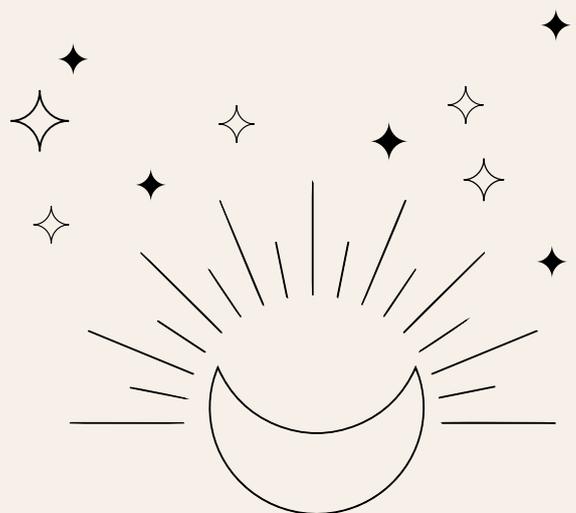


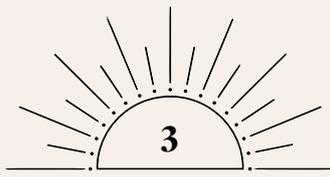
Hallo du wundervolle Frau!

Herzlich Willkommen zu diesem besonderen Summit. Dieser Summit wurde für DICH ins Leben gerufen. Er ist all den Frauen gewidmet, die ein erfülltes und sinnstiftendes Leben führen möchten. Er ist für all die Frauen, die ihre weibliche Kraft zurückgewinnen und zu ihrem wahren Ich zurückkehren wollen.

Vielleicht hast du als Mädchen gelernt deine Bedürfnisse hinten anzustellen, und diese für den guten Ton tief in deinem Unterbewusstsein zu vergraben. Uns Frauen wurde beigebracht, dass wir uns nur gut genug anstrengen müssen, um gesellschaftlich akzeptiert zu werden. Dabei sollen wir möglichst gut aussehen und uns um andere sorgen. Doch bloß nicht sollten wir uns etwas einbilden, oder uns zu sehr in den Mittelpunkt stellen. Stolz und Begierde zählten spätestens seit dem Mittelalter zu den sündhaften Lastern. Um in der männlich dominierten modernen Welt zu überleben und zu konkurrieren, fühlen sich viele Frauen heutzutage unter Druck gesetzt. Unser Nervensystem ist im ständigen "Kampf-oder-Flucht-Zustand" und versucht, das Zertifikat zu erlangen, das uns beweist, dass wir gute Frauen, Ehefrauen, Mütter, Töchter, Managerinnen oder Angestellte sind. Viele empfinden ein Ungleichgewicht und verspüren eine tiefe Sehnsucht, sich mit ihrer inhärenten weiblichen Natur zu verbinden. Angstzustände, Depression oder Burnout werden häufig erfahren und sind letztlich Zeichen unseres Systems, die wir ernst nehmen sollten. Es sind Symptome eines unauthentisch gelebten Lebens.

- ✦ Doch wie gewinnen wir unsere weibliche Kraft und Göttlichkeit für uns zurück?
- ✦ Wie finden wir zu unserem authentischen Selbst zurück und kommen wieder mit unserer weiblichen Magie in Verbindung?
- ✦ Wie stehen wir für uns ein, sprechen unsere Wahrheit und leben ein Leben in Fülle und Freiheit?
- ✦ Wie können wir unsere toxischen Glaubenssätze, wie "Ich bin nicht gut genug" oder "Ich bin nicht qualifiziert genug" hinter uns lassen?
- ✦ Und wie kreieren wir uns als Frauen ein Leben, das bedeutungsvoll ist und uns erfüllt?





Der einzige Weg, unsere weibliche Kraft zurückzuerobern ist es, unser persönliches und kollektives Trauma zu heilen.

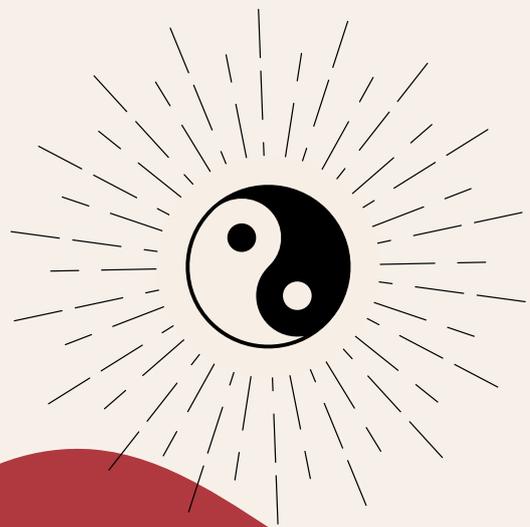
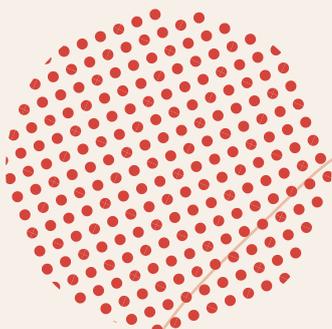
Neue wissenschaftliche Studien zeigen, dass Traumata von Generation zu Generation weiter gegeben werden können. Um langfristig in unsere weibliche Kraft zu kommen, müssen wir die Systeme der Unterdrückung auf persönlicher und kollektiver Ebene durchleuchten. Es ist essentiell, dass wir für uns eintreten und unsere Stimme sprechen, doch dies setzt voraus, dass wir bei uns selbst beginnen. Es bedeutet, genau die Veränderung zu verkörpern, die wir uns in der Welt wünschen.

Die Kraft des weiblichen Prinzips

Nach Daoistischer Kosmologie gibt es in der gesamten Schöpfung zwei gegensätzliche Prinzipien, die einander perfekt ergänzen. Das Yang-Prinzip ist nach außen gerichtet, expansiv, logisch, konzentriert und männlich. Das Yin-Prinzip ist nach innen gerichtet, empfänglich, ruhig, dunkel, intuitiv und weiblich. Es enthält und erhält alles und ermöglicht die Entwicklung aller Dinge. Wichtig ist zu verstehen, dass Weiblichkeit und Männlichkeit nicht isoliert betrachtet werden können. Diese beiden Prinzipien sind ausschließlich in der Beziehung miteinander zu verstehen. Weiblichkeit ist natürlich in der Frau, aber auch im Mann zu finden, genauso verhält es sich mit der Männlichkeit.

Eine ganz besondere Qualität der Weiblichkeit ist die Liebe, und diese macht uns zu mitfühlenden und fürsorglichen Wesen. Nach dem Philosophen Ken Wilber beruht die männliche Logik meistens auf Autonomie, Recht und Gerechtigkeit. Die weibliche Logik beruht meistens auf Beziehungen, Fürsorge und Verantwortlichkeit. Wenn wir innehalten und in uns hineinhorchen, entsteht ein leerer Raum. Und aus diesem Raum entzündet sich unser weibliches Potential.

Wir beginnen zu begreifen, wer wir sind und warum wir hier sind. Und vor allem, dass wir schon immer "gut genug" waren.





„Die Welt wird durch die westliche Frau gerettet werden.“

Dalai Lama



Wahrlich, diese westlichen Frauen verändern die Welt. Wer um den Globus reist, begegnet westlichen Frauen jeden Alters, die in der Lage sind, für Gerechtigkeit einzutreten und die Verantwortung zu übernehmen, sich liebevoll um den Planeten und seine Menschen zu kümmern. Jede Frau ist eine unermessliche Quelle der Schöpfung, die durch ihre Talente, ihre Leidenschaft und ihre Wünsche zum Ausdruck kommt. Es liegt in der weiblichen Natur, zu verbinden und zu kreieren. Um Zugang zu diesem liebenden und schöpferischen Potential zu erlangen, ist es notwendig, weibliche Qualitäten zu kultivieren.

Mit diesem Summit können wir keine eine Lösung anbieten, denn wir - als Frauen - gehen gemeinsam durch diesen Prozess. Letztlich gibt es nicht den einen Weg, oder einen magischen Ort, an dem wir uns wertvoll oder gut genug fühlen.

Es gibt nur deine eigene Heldinnenreise. Und anstatt dir einen How-To Plan an die Hand zu geben, soll dich dieser Summit auf eine vielfältige, feminine Art dazu inspirieren, tief in dich hineinzuhorchen und für dich, als Frau, loszugehen.

Im Women's Energy Summit teilen Frauen aus aller Welt ihre Weisheit und erinnern an die Heiligkeit des Weiblichen und die Kraft des kollektiven weiblichen Bewusstseins. Wir wünschen dir viel Freude auf dem magischen Weg der weiblichen Entfaltung!





Meditation:

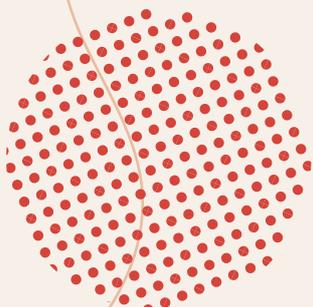
Die Glut des Herzens entflammen

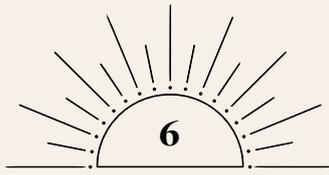


Die Kraft der Weiblichkeit liegt auch darin, sich vom Gedankenüberfluss zu befreien und in den Körper zu kommen. Spüre genau hinein, was dein Körper dir sagt und was er braucht. Folge deiner Intuition und lebe deine Neugierde und Kreativität. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Suche dir einen Ort, an dem du nicht gestört wirst und setze dich in eine bequeme, aufrechten Position.

Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade ist und entspanne Gesicht, Hals und Schultern. Schließe deine Augen und scanne deinen Körper nach Empfindungen. Nimm einfach wahr was ist, ohne zu bewerten.

- ✦ Beginne, deinen Atem zu vertiefen, indem du durch die Nase in den unteren Bauchraum einatmest.
- ✦ Lasse dein Ausatmen länger als das Einatmen werden.
- ✦ Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Herzraum und atme in diesen hinein. Nimm die Weite dieses Raumes wahr. Dein Herz ist der Ort der Akzeptanz und bedingungslosen Liebe. Spüre in diese Qualität hinein und weite diesen Raum mit jedem Atemzug aus.
- ✦ Nutze nun deine Imaginationskraft, um dir die Glut eines Feuers in der Mitte deiner Brust vorzustellen. Mit jeder Einatmung intensivierst du die Hitze des Feuers in deiner Brust und mit jeder Ausatmung leuchtet die Glut heller und größer.
- ✦ Erforsche diese Atmung für dich und sei dabei ganz präsent mit deinen körperlichen und geistigen Empfindungen. Versuche dich mit jeder Ausatmung tiefer zu entspannen.
- ✦ Kehre nach etwa fünf Minuten zu deinem natürlichen Atemfluss zurück und scanne deinen Körper noch einmal. Nimm dir zum Schluss noch etwas Zeit, um dich selbst liebevoll zu umarmen und mache dir bewusst, dass du in diesem Moment sicher und gehalten bist.





3 kraftvolle Dinge um mehr in deine weibliche Kraft zu kommen:

1. Komme in deinen Körper indem du dich bewegst

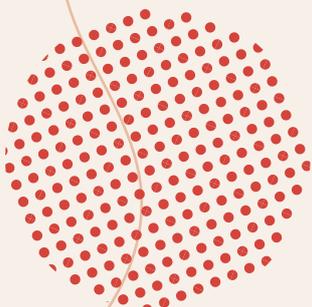
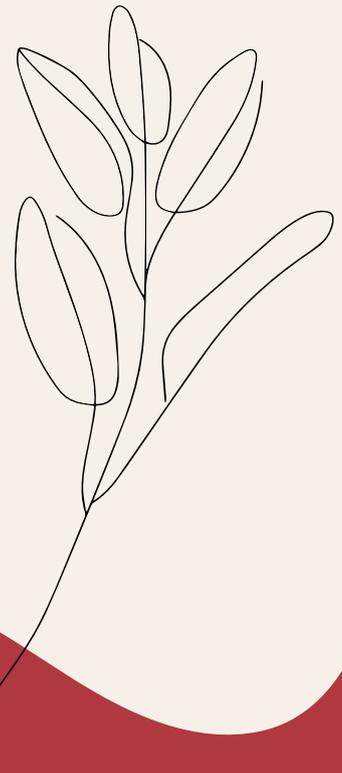
Weibliche Energie ist bewegte Energie. Der Ozean, das Wetter und die Erde selbst sind perfekte Metaphern für die weibliche Energie, da sie ständig in Bewegung sind und sich ständig verändern. Ob das nun bedeutet, im Wald spazieren zu gehen, Yoga zu machen oder zu deiner Lieblingsmusik in deinem Schlafzimmer zu tanzen - durch Bewegung kannst du deine weibliche Energie aktivieren.

2. Verbringe Zeit mit Frauen

Wenn du bewusst Zeit mit anderen Frauen verbringst, kommt ihr automatisch gemeinsam in eure weibliche Energie. In einem sicheren Raum unter Schwestern passieren magische Dinge. Es fällt uns häufig leichter, wir selbst zu sein und wir können gemeinsam die kollektive Schwestern-Wunde heilen.

3. Übe dich im Empfangen

Die männliche Energie gibt. Die weibliche Energie empfängt. Indem du Liebe, Energie oder Aufmerksamkeit empfängst, füllt sich das Gefäß deiner Weiblichkeit. Dies kann, aber muss nicht zwingend durch Sex geschehen. Du kannst auf eine einfache Art empfangen, indem du dich vom Wasser eines Sees oder dem Wind streicheln lässt, oder indem du dich achtsam von jemandem massieren lässt.

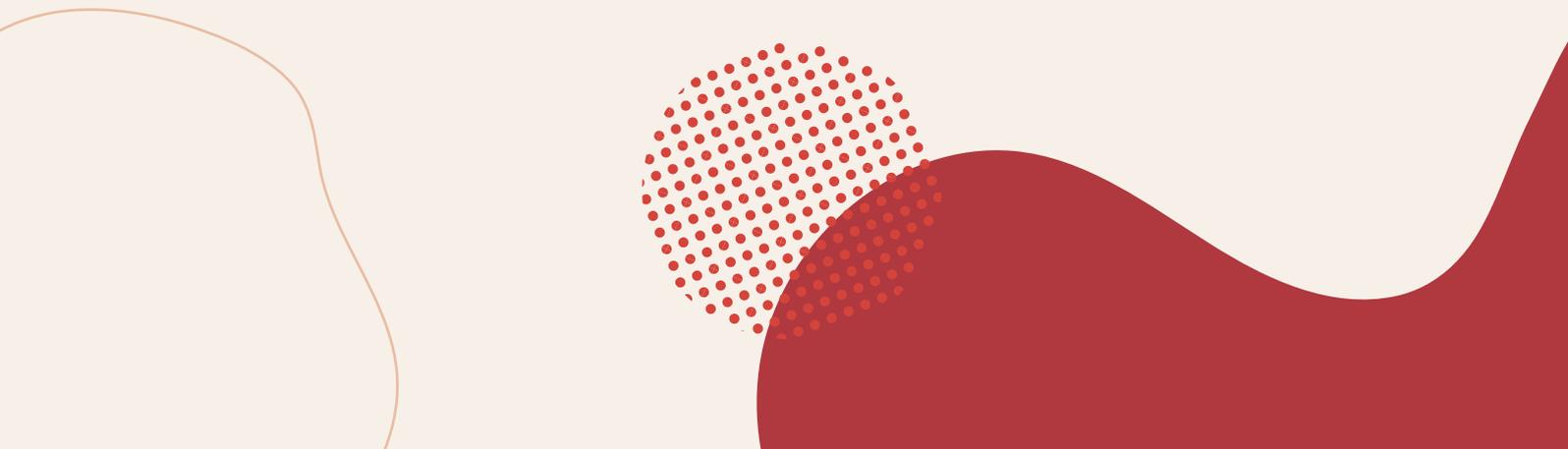


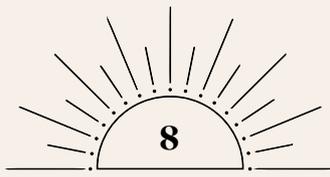


Kontemplation

Die folgenden Seiten sollen dir dazu dienen, deine Erkenntnisse im Laufe des Summits zu notieren. Gedanken und Erfahrungen niederzuschreiben hilft uns in unserem Bewusstwerdungsprozess dabei, Dinge ans Licht zu bringen und zu verarbeiten. Transformation kann geschehen, da wir mehr Klarheit über unsere Erkenntnisse und darüber, wie wir diese in unser Leben integrieren, erlangen. Beantworte die folgenden Fragen für dich, einmal vor und nach dem Summit. Gebe diesem Prozess Raum und Zeit, um deine eigene Weisheit aus dir heraus kommen zu lassen.

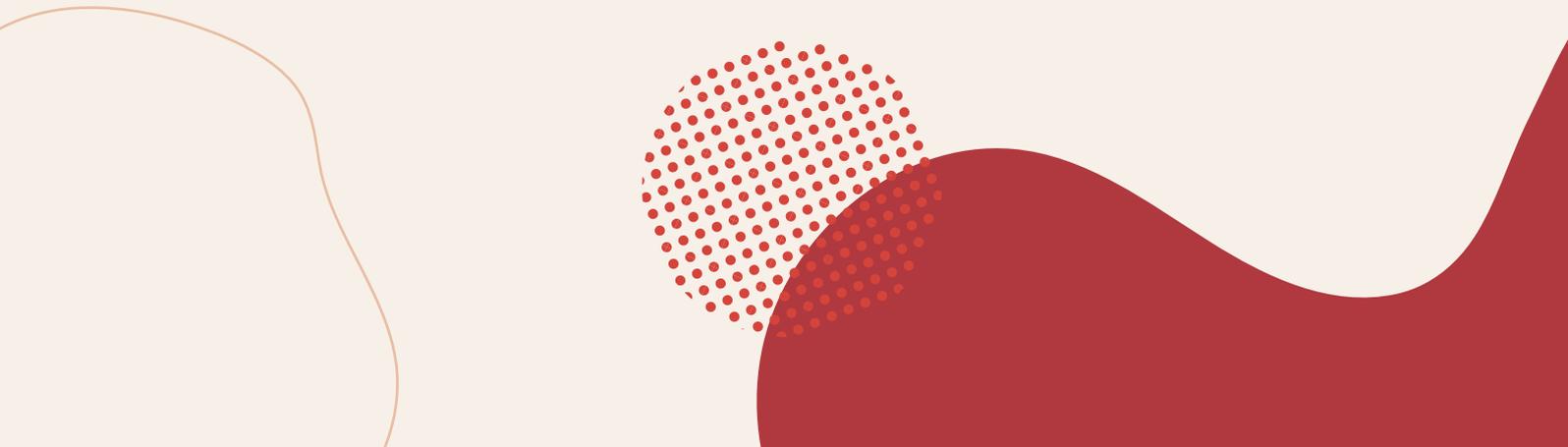
Du kannst zum Beispiel einen Waldspaziergang machen oder in einem See baden gehen und dir die Fragen dabei immer wieder stellen. Auf diese Weise erlangst du Zugriff auf deine authentische innere Stimme.





Warum interessierst du dich für diesen Summit und was ist deine Intention bei diesem Summit dabei zu sein?

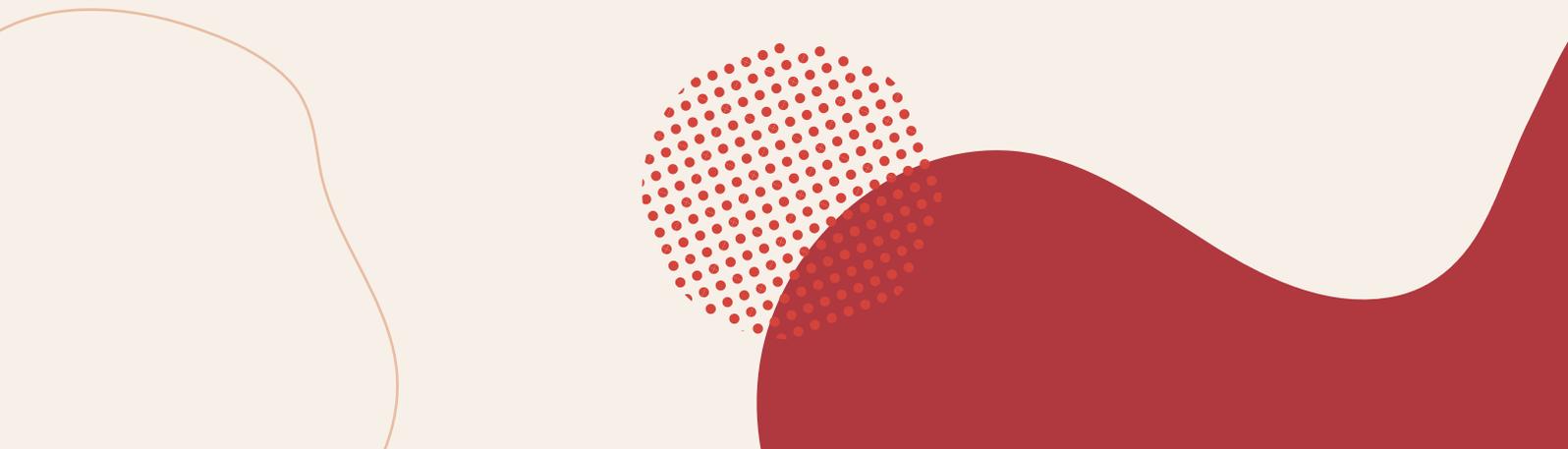
A large area of red dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of dots.

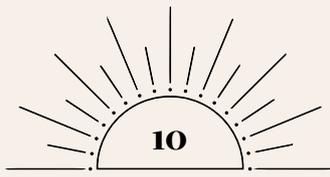




Was ist dein innerer Ruf, wonach sehnst du dich?

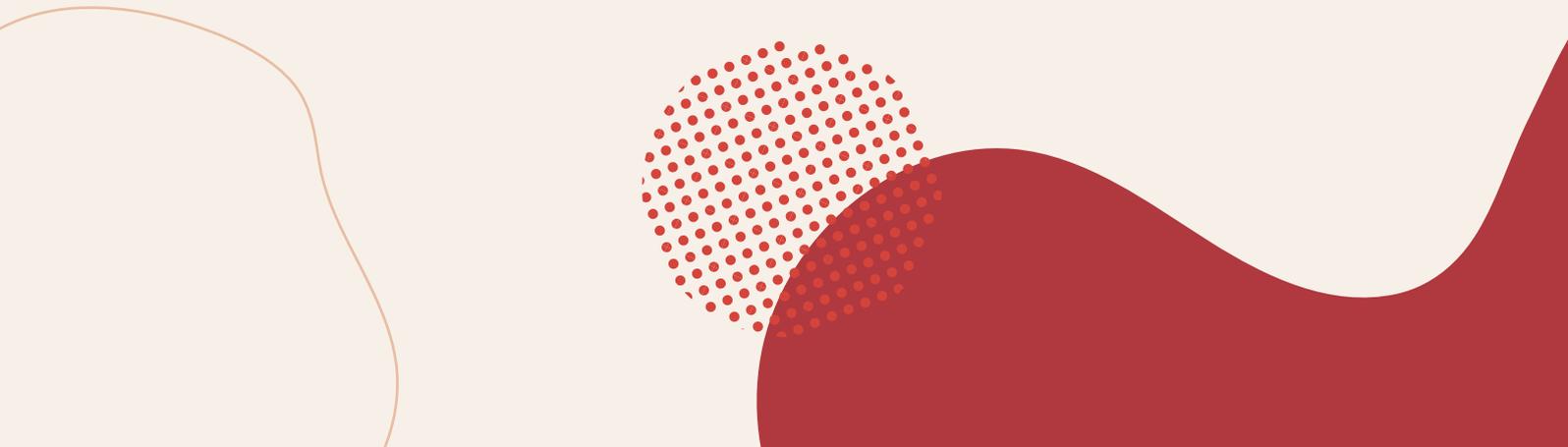
A large grid of red dots for writing.

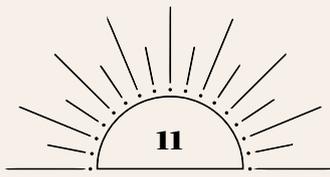




Was bedeutet weibliche Göttlichkeit für dich?

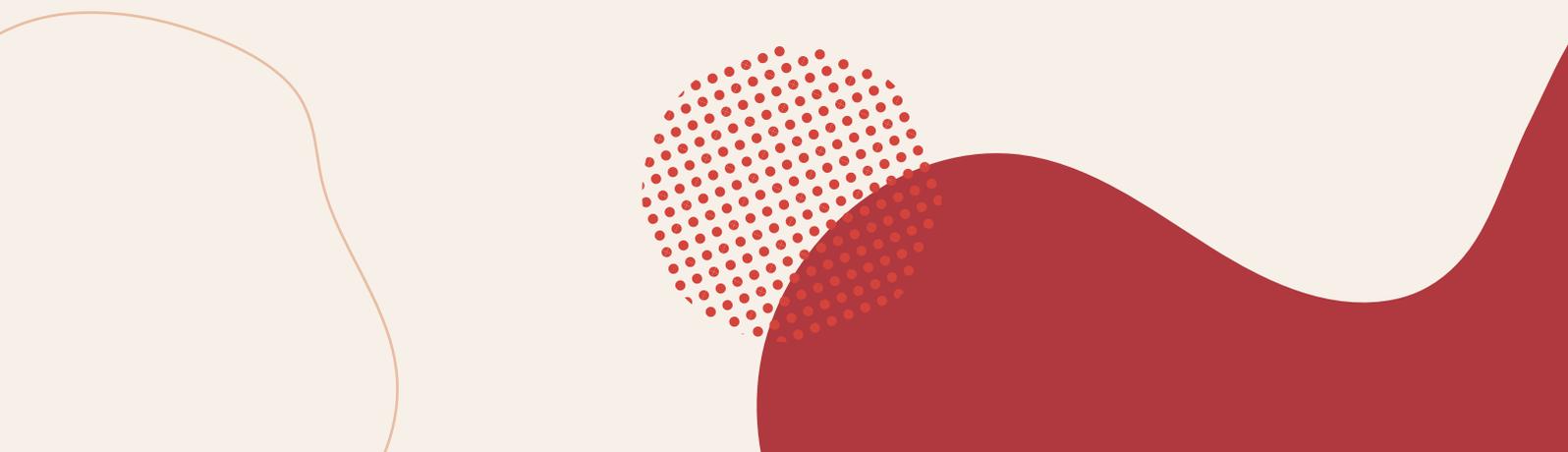
A large grid of red dots for writing.

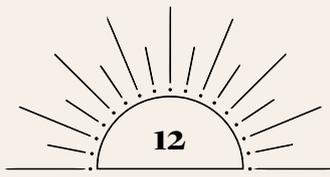




**Welche Aspekte der weiblichen Kraft hast du bereits
in deinem Leben integriert?**

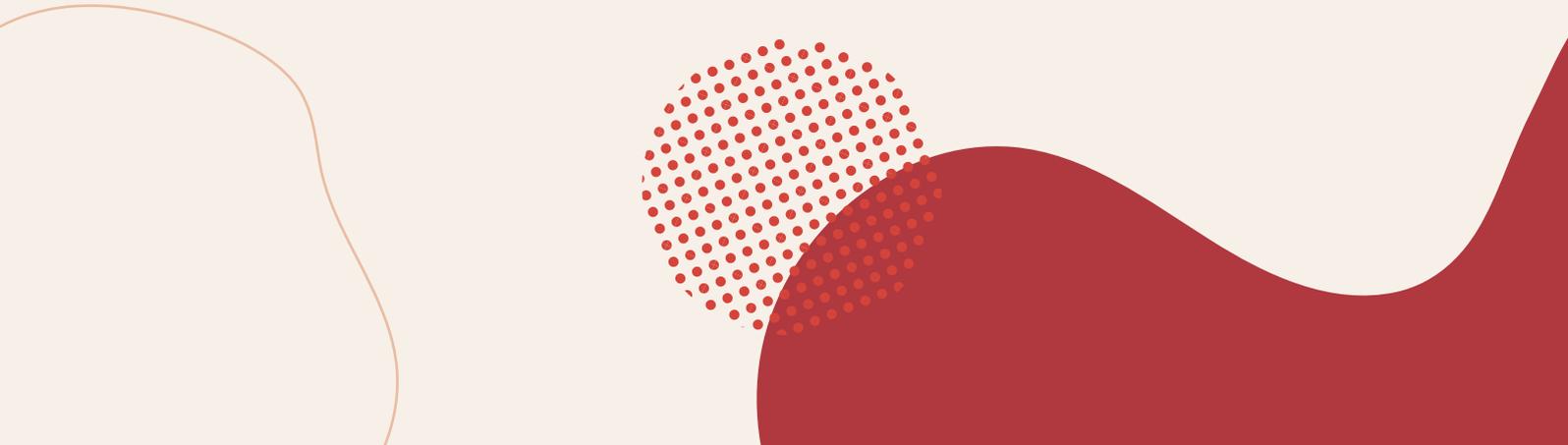
A large grid of red dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows of small red dots.

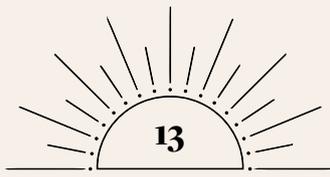




Welche Anteile deiner Weiblichkeit fühlen sich noch unauthentisch oder noch nicht in ihrer vollen Kraft an?

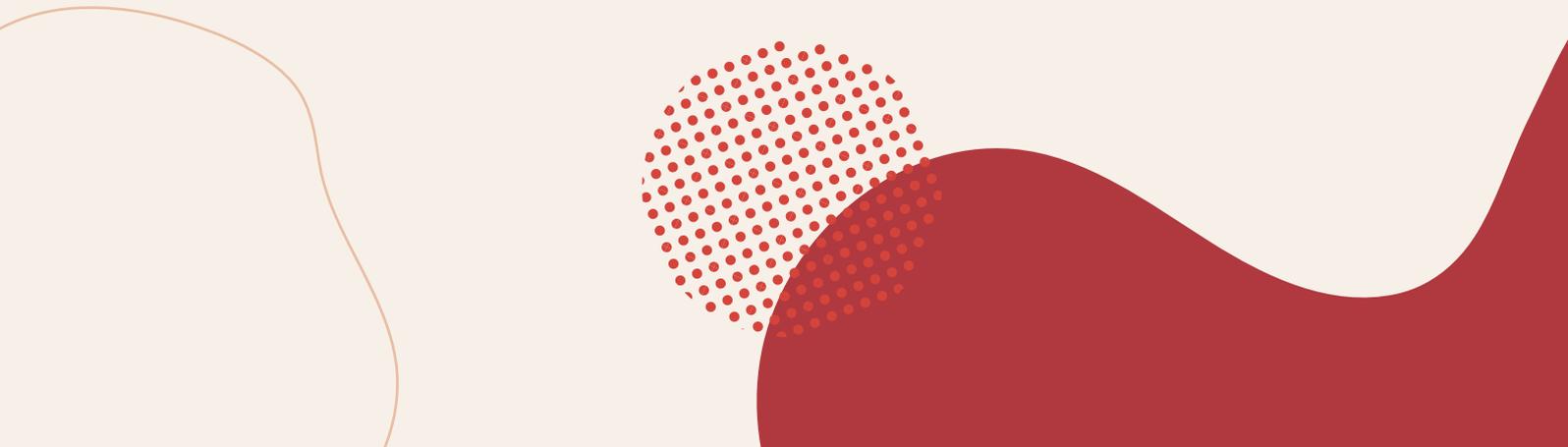
A large grid of red dots for writing.

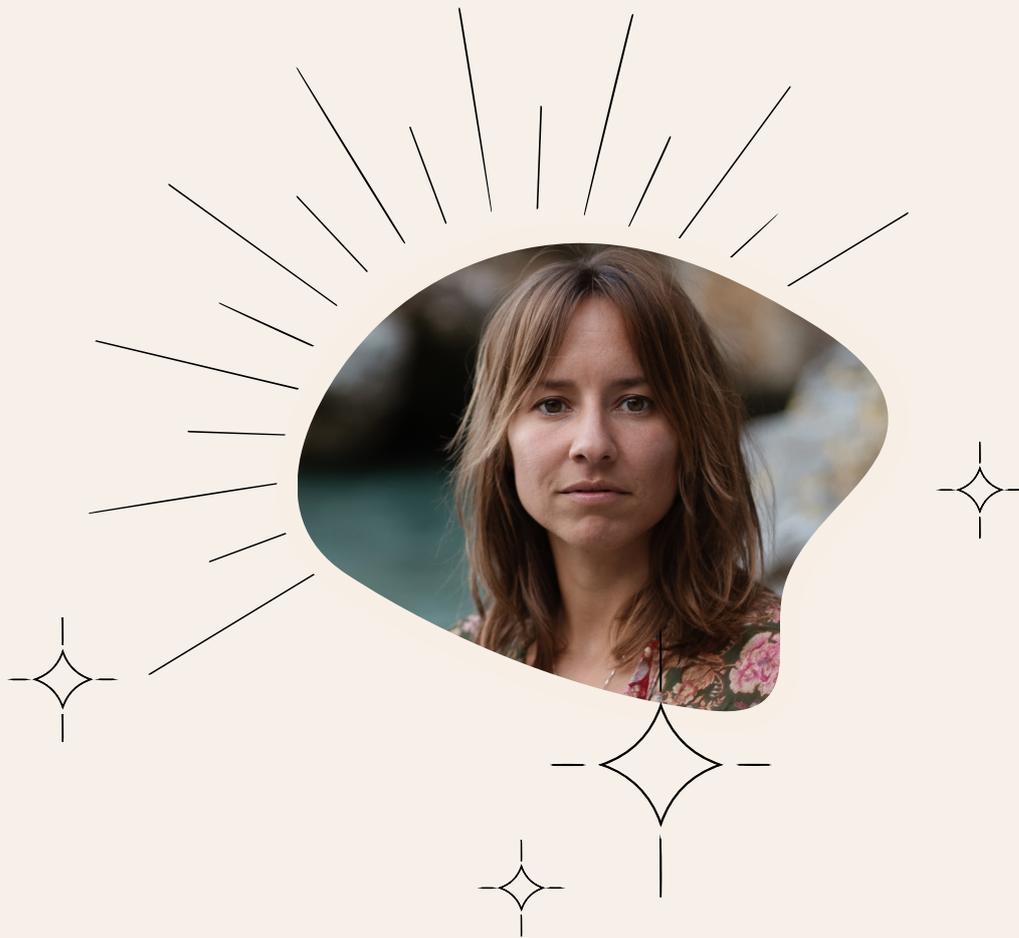




**Wie kannst du andere dabei unterstützen in ihrem weiblichen Prinzip
mehr Raum zu geben?**

A large rectangular area filled with a grid of small red dots, intended for handwritten notes or answers to the question above.





Deine Verena

...und das ganze Yunity-Team