

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 1 ONTMOET & BEGROET

Wat is je intentie voor het doen van 'Wild & Wise'? Wat hoop je te ervaren of ontdekken? Deze intentie kan je gebruiken als jouw persoonlijke richtingaanwijzer gedurende deze reis.

Wat betekent seksualiteit voor je op dit moment? Hoe ervaar je jouw seksualiteit met jezelf? En hoe met anderen?

Hoe zou je de relatie met je lichaam op dit moment omschrijven? Sluit je ogen een moment en voel waar in je lichaam het onprettig is om met je aandacht te zijn en waar in je lichaam het prettig is om met je aandacht te zijn. Wat merk je op?

Leg je handen op je onderbuik en haer hier een paar keer diep adem. Vraag haar of er iets is wat ze wil vertellen. Wat hoor je?

VEEL PLEZIER!

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 1 ONTMOET & BEGROET

Hoe wil je deze module vormgeven in de praktische zin? Maak hieronder een afspraak met jezelf waar je enthousiasme bij voelt:

Week 1: Wat ervaar je in de 'Yoni Ademhaling'? Wat voel je in je bekken? Welke sensaties (lichaam), emoties (gevoel) en gedachten (hoofd) kom je tegen?

Week 2: Wat ervaar je in de 'Borstmassage Meditatie'? Wat voel je in je hart en borstgebied? Welke sensaties (lichaam), emoties (gevoel) en gedachten (hoofd) kom je tegen?

Week 1&2: Wat vind je moeilijk/onprettig aan deze meditatie?
Wat vind je makkelijk/prettig aan deze meditatie?

VEEL PLEZIER!

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 2 VRIJ IN MIJ

Waarin voel jij je vrij en waarin voel jij je onvrij in je lichaam en je seksualiteit?

Wat zijn overtuigingen die je bij je draagt die je tussen jou en je vrije levensstroom inzet? Bijvoorbeeld: 'Mijn lichaam is alleen goed voor andermans genot' of 'ik moet eerst hard werken voor ik mag ontspannen'. Hoe voelt het in je lichaam als je deze overtuiging gelooft? Beschrijf het in zo veel mogelijk detail.

Wanneer in je leven heb je deze overtuigingen aangenomen? Wiens stem heb je 'eigen' gemaakt? (Vader, moeder, juf, vriendje etc.)

Hoe zou je je voelen als je deze overtuigingen niet zou geloven? Kan je de overtuigingen omdraaien? Bijvoorbeeld: 'Mijn lichaam is goed voor mijn genot!' en 'ontspanning is mijn geboorterecht.'
Hoe voelt het in je lichaam wanneer je dit gelooft?

VEEL PLEZIER!

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 2 VRIJ IN MIJ

Hoe wil je deze module vormgeven in de praktische zin? Maak hieronder een afspraak met jezelf waar je enthousiasme bij voelt:

Week 1: Wat ervaar je in de 'Womb Clearing Meditatie'? Welke sensaties (lichaam), emoties (gevoel) en gedachten (hoofd) kom je tegen?

Week 2: Wat ervaar je in het 'Cutting the Chords Ritueel'? Wat voel je in je bekken? Welke sensaties (lichaam), emoties (gevoel) en gedachten (hoofd) kom je tegen?

Week 1&2: Beschrijf hoe je je voelt voor de meditatie (Womb Clearing, Cutting the Chords & Lover's List) en beschrijf hoe je je voelt na de meditatie:

VEEL PLEZIER!

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 3 MIJN LICHAAM, MIJN TEMPEL

Schrijf het verhaal op van jouw lichaam en yoni;
Wat heb je over haar geleerd? Hoe was je relatie met je lichaam in je
kindertijd, pubertijd en adolescentie? Hoe is het nu?
Wat wens je je lichaam en je yoni toe?

Maak een tekening van jouw yoni. Dat mag zo letterlijk of abstract als jij wilt.
Het gaat niet over het resultaat maar over het maken zelf!

Schrijf een liefdesbrief aan je lichaam; Wat vind je mooi aan haar? Waar ben je
haar dankbaar voor? Hoe voelt het om met nieuwe ogen naar haar te kijken?

VEEL PLEZIER!

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 3 MIJN LICHAAM, MIJN TEMPEL

Hoe wil je deze module vormgeven in de praktische zin? Maak hieronder een afspraak met jezelf waar je enthousiasme bij voelt:

Week 1: Wat ervaar je in de 'Yoni Gazing'? Welke sensaties (lichaam), emoties (gevoel) en gedachten (hoofd) kom je tegen?

Week 2: Wat ervaar je in de 'Tempel Transfiguratie Meditatie'? Welke sensaties (lichaam), emoties (gevoel) en gedachten (hoofd) kom je tegen?

Week 1&2: Beschrijf hoe je je voelt voor de meditatie (Yoni Gazing & Tempel Transfiguratie) en beschrijf hoe je je voelt na de meditatie:

VEEL PLEZIER!

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 4 OOGSTEN & ONTVANGEN

Hoe wil je deze module vormgeven in de praktische zin? Maak hieronder een afspraak met jezelf waar je enthousiasme bij voelt:

Week 2: Wat ervaar je in de 'Innerlijke Geliefde Meditatie'? Welke sensaties (lichaam), emoties (gevoel) en gedachten (hoofd) kom je tegen?

Terugblik: Wat was er lastig (vernauwend) voor jou de afgelopen weken? Waar wil je nog verder naar kijken?

Terugblik: Wat was er fijn (verruimend) voor jou de afgelopen weken? Hoe kan je dat nog meer cultiveren?

VEEL PLEZIER!

DATUM

GEVOEL

ENERGIE

SEIZOEN ♀

WILD&WISE - MODULE 4 OOGSTEN & ONTVANGEN

Vooruitblik: Wat - binnen het thema van jouw reis in intimiteit met jezelf - wil je nog dieper loslaten? Hoe zou dat voelen?

Vooruitblik: Wat - binnen het thema van jouw reis in intimiteit met jezelf - wil je nog voller uitnodigen? Hoe zou dat voelen?

Vooruitblik: Hoe wil je jouw beoefening vormgeven de komende maand? En het komende jaar? Hoe wil je deze reis voortzetten?

Ten slotte: Stel je voor dat je aan de vooravond van je sterfbed staat. Je leven ligt achter je en je weet dat het goed is. Stel je voor dat zij, de oude vrouw die het leven bijna loslaat, jou nu kan zien en naar je kijkt met liefdevolle ogen. Wat wil deze versie van jou vertellen aan de huidige versie van jou?

VEEL PLEZIER!