

Weiblichkeit leben leicht gemacht

sechs "Do it Yourself's" für
dein bewussteres Leben



Sechs "Do it Yourself's"

Diese sechs Tools von mir sind Anregungen und Tips für dich, um dich selbst zu Coachen, dein Leben und dessen Umstände zu beobachten und den Fokus auf DICH-SELBST zu richten.

Sechs "Do it Yourself's"

Selbst - Achtung

Selbst - Wert

Selbst - Erfahrung

Selbst - Ermächtigung

Selbst - Liebe

Selbst - Bedienung





SELBST - ACHTUNG

Auf sich selbst zu achten ist die wichtigste Form der Achtsamkeit!

Achtsam mit dir selbst, deinen Gefühlen, Emotionen, Bedürfnissen und Erfahrungen umzugehen ist der Beginn

einer wundervollen Freundschaft mit dir selbst und der Anfang der Veränderung in DIR.

Mit Achtsamkeit wird oft falsch verstandene Rücksicht und Vorsicht assoziiert, die dich zwar scheinbar achtsam mit anderen sein lässt, dir jedoch sämtliche Selbstachtung dir gegenüber vernebeln kann.

Wir Frauen neigen dazu (weil wir es auch gut können) überall und nirgends unsere Sinne zu haben, um möglichst alle Eventualitäten "abzuchecken", um immer zu wissen, was gerade gebraucht wird. Dadurch wird der Fokus auf das Außen gelenkt und unsere eigenen Bedürfnisse und Gefühle geraten in den Hintergrund.

Das ist alles andere als Achtsam!

MEIN TIPP: Beginne auf dich SELBST zu ACHTEN, in dem du dich immer wieder fragst "was möchte ICH jetzt wirklich?", "wie fühle ICH mich jetzt wirklich?", "Was möchte ICH wirklich sagen?", "Wie ist MEIN wahres Gefühl dazu?"

Sei dir selbst gegenüber dabei ehrlich, nimm einen tiefen Atemzug, höre auf das, was kommt und fange an danach zu handeln, ohne viel darüber nachzudenken.





SELBST - WERT

Der Selbstwert, ist der Wert, den wir uns in Verbindung mit anderen Menschen geben oder uns entziehen. Sich selbst einen großen Wert zu geben, ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben!

Wenn du als Frau dich nicht mit dem UR-Weiblichen wiederverbindest und weiterhin den männlichen Strukturen des sich Messens und Vergleichens folgst, dann kannst du deinen eigenen Wert nicht finden. Denn anders als bei Männern, bei denen diese Struktur ihre Stärken hervorbringt, erzeugt dieses Verhalten in den Frauen Neid und Missgunst.

Neid ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit und DAS Thema überhaupt unter Frauen!

Durch Neid und Missgunst, hervorgeholt durch das Vergleichen, Bewerten und sich Messen, sind die tiefsten traumatischen Erlebnisse in der Weiblichkeit entstanden - Von Frau zu Frau.

MEIN TIPP: Nimm einen bewussten Atemzug und erlaube dir aus diesen Strukturen auszutreten, in dem du auf DICH und DEINE Gedanken achtest. Sobald du anfängst dich zu vergleichen, dich zu messen oder daraus resultierend eine andere Frau beurteilst; stoppe deine Gedanken und schaue in DEIN Leben.

Stoppe dich und sieh was DU kannst, was DU bist, was jetzt für DICH wichtig ist... Dadurch gibst du dir SELBST mehr WERT.





SELBST - ERFAHRUNG

Wenn du bereit dazu bist dich selbst zu erfahren, machst du die Erfahrung deines Lebens!

Niemand kann diese Notwendigkeit für dich erledigen...

Der Sprung in das "kalte" Wasser deiner Weiblichkeit lässt dich entdecken, welche Strömungen, Tiefen und seichte Gewässer in dir schlummern. Wenn du aber, wie es die Meisten so tun, im Fahrwasser einer anderen Person mitschwimmst, hoffst du auf Erfahrungen, die bereits gemacht sind.

Gefühle, Emotionen und auch Visionen, die im Zusammenhang mit Anderen entstehen, sollen dich dazu inspirieren, diese auf deine eigene Weise zu erfahren und zu erleben, damit etwas authentisches in dir entstehen kann. Jede Erfahrung, die du dich traust selbst zu erleben, lässt dich mehr und mehr das Potential deines eigenen Lebens erkennen.

Das Weibliche ist das Empfangende und Gebärende, deswegen kann nur die Verbindung dessen und die Erfahrung während dessen, eine Erkenntnis in dein Leben bringen!

MEIN TIPP: Es ist wie mit der Schokolade, willst du wissen, was dir schmeckt, musst du verschiedene Sorten probieren. Wenn du also wissen möchtest was Weiblichkeit für Dich bedeutet, dann spring hinein in das Unbekannte und mache die Erfahrungen SELBST.





SELBST - ERMÄCHTIGUNG
Wenn du anfängst dich selbst zu ermächtigen die weibliche Kraft in dir wachsen zu lassen, schwindet die Macht, die du anderen über dich gegeben hast.

Wie jede Frau kennst du bestimmt das Gefühl von fremdbestimmt zu sein oder das Gefühl von "Ohnmacht".

Fremdbestimmt und ohnmächtig zu sein bedeutet die Macht über das eigenen Leben (meist unbewusst) abgegeben zu haben, und damit auch nicht die "Herrin" über die eigenen Kräfte zu sein.

Um die Herrschaft im eigenen Reich wiederzuerlangen ist es wichtig zu erkennen, wo du als Frau anderen Menschen oder Situationen die Macht gegeben hast über dich und deine Lebensumstände zu bestimmen.

Um zu deinen ureigenen weiblichen Kräften zurückzugelangen ist es erforderlich zu erkennen, dass DU allein dafür verantwortlich bist die Macht deines Lebens zu dir zurückzuholen.

MEIN TIPP: Stelle Fragen und stelle in Frage; und erst, wenn es sich für DICH richtig anfühlt, stimme dem zu und folge diesem Gefühl, den Worten etc.

Merke dir: Macht kostet Kraft! Je mehr Selbstverantwortung (Macht) du für dein eigenens Leben übernimmst, umso mehr kommst du in deine dir innewohnende natürliche Kraft als Frau.





SELBST - LIEBE

Sich selbst zu lieben ist die größte Herausforderung in unserem Leben und zugleich das größte Geschenk, das wir uns selbst und der Welt machen können.

Die Liebe zu dir selbst hört da auf, wo du anfängst der Meinung, Taten, Worte etc. anderer mehr Gewicht zu geben, als deinem Gefühl zu dir selbst; und sie beginnt wieder in dir zu erblühen, sobald du erkennst, dass dich genau diese Erfahrung verstehen und erkennen lässt, was Selbstliebe wahrhaftig bedeutet.

Erst wenn du etwas verlorenes wiederentdecken kannst, offenbaren sich dir seine wahren Schätze.

Die Liebe zu dir selbst zu erfahren, so wie du bist, dauert meist ein Leben lang an, da dir, wenn du dich auf diesem Weg begibst, die Erfahrung dessen wichtiger wird, als das Ergebniss am Schluss.

Dich selbst zu lieben als Frau, bedeutet die Welt des Weiblichen zu erkunden, die Pfade der Tugend zu verlassen, die Täler der Tränen zu durchschreiten und die Hügel der Lust zu erkunden. Alle Erfahrungen, die du dabei machst, basieren auf der Liebe zu dir selbst. Je mehr du dich traust zu erfahren, umso mehr wirst du die Liebe ZU DIR und IN DIR entdecken.

MEIN TIPP: No Risk No Fun!





SELBST - BEDIENUNG

Dein Leben ist ein Schlaraffenland, ein Zauberladen voller Möglichkeiten. Es hängt ganz von dir ab, was am Ende in deinem Einkaufskorb bleibt oder wieder ins Regal muss.

Wie beim Einkaufen musst du in deinem Leben auch immer wieder Entscheidungen treffen was "mit darf" oder was "im Laden bleibt" Mach es dir dabei bitte nicht schwerer, als es wirklich ist, denn es gibt keine falschen Entscheidungen, nur ungenutzte Potentiale, die dir das Leben als Sonderangebot immer wieder vor die Nase setzt.

DU musst nur zugreifen und das jeweilige "Produkt" ausprobieren. Danach kannst du entscheiden, ob es wieder im Korb landet oder ein Ladenhüter wird.

Richte dich zur Fülle des Lebens aus und dein Leben wird dir daraufhin folgen. Es wird dir alles zur Verfügung stellen, was du brauchst um glücklich, zufrieden und in Liebe zu deiner Weiblichkeit zu leben.

Manchmal ist die Verpackung dessen nicht schön und der Geschmack ein wenig bitter, letztendlich kannst du aber nur dadurch entscheiden, was für immer auf deinem Einkaufszettel stehen soll.

Greif zu und sei die Menügeberin deines Lebens, denn das Buffet ist eröffnet.



Bianca Feddersen



Als Visionärin und absoluter Freigeist in der weiblichen Bewusstseinsarbeit geh ich seit jeher den unkonventionellen Weg. Tiefe Selbsterfahrung, sich selbst erkennen als weibliches Wesen, verbunden mit viel Leichtigkeit und Spass, sind bei mir Programm.

Mein Leben ist meine Berufung, Verbindungen schaffen meine Leidenschaft und wenn der Wind mich ruft, dann folge ich.



www.bianca-feddersen.de