THEMA IM APRIL

# NATURAL

# BEAUTY

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA

# SCHÖNHEIT

## Was ist überhaupt Schönheit? Was bedeutet Schönheit für dich?

Schönheit ist für mich eine herzöffnende Energie, ein Strahlen, etwas, was uns berührt. Diesen Monat soll es nicht um Schönheitsideale gehen - denn das sind limitierende, kulturell festgelegte mentale Konzepte von Schönheit. Sie verändern sich stetig und sind dafür da, vor allem Frauen zu verunsichern - damit es immer etwas Neues gibt, wo wir uns “nicht gut genug” fühlen. Es gibt riesige Industrien, die genau davon profitieren. Alle paar Jahre verändern sich diese Ideale - vielleicht hast du dies schon bemerkt. Es ist extrem toxisch, dass es tatsächlich “Trends” gibt in Bezug auf Körper; dass manche Körpertypen für eine Weile dem Ideal entsprechen, und dann wieder andere. Man bzw Frau kann also gar nie als dauerhaft den Idealen entsprechen, außer sie operiert sich mit jedem neuen Schönheitsideal.

Es ist unglaublich befreiend, die eigene Schönheit zu finden, ganz losgelöst vom Ideal. Und ja, das kann schwer sein. Uns wird von kleinauf suggeriert, dass Schönheit eins der höchsten Güter einer Frau ist.

Natürliche Schönheit ist für mich sehr vielfältig und besteht aus verschiedenen Faktoren. Jede Frau ist auf ihre Weise natürlich und ganz einzigartig schön. Diese Schönheit zu “ownen”, sich wohl fühlen, mit dem was ist, von innen heraus strahlen und den eigenen Selbstwert kennen, macht schön.

Was wir als schön empfinden, ist oft auch Gesundheit und Fruchtbarkeit. Das hat auch ganz evolutionäre Gründe, denn wenn wir jemanden schön und attraktiv finden, zeigt uns dies auch, wer genetisch zu uns passt. Fruchtbarkeit, also sexuelle Energie, ist auch Schönheit. Auch wenn du biologisch nicht (mehr) fruchtbar bist, kannst du trotzdem deine sexuelle Energie erwecken und durch diese Energie deine ganz eigene Schönheit zum Strahlen bringen.

Je mehr du dich selbst liebst, dich um deinen Körper und Gesundheit kümmerst und mit deiner sexuellen Energie verbindest, desto strahlender und “schöner” wirst du dich wahrnehmen.

# GESUNDHEIT

Dich um deinen Körper und deine Gesundheit kümmern, lässt dich noch mehr von innen nach außenstrahlen. Gesundheit ist Schönheit. Doch auch wenn du gerade (noch) nicht gesund bist, ist bereits der Prozess des "Sich Kümmerns" heilsam und erweckt deine natürliche Schönheit.

Du kennst es sicher selbst: wenn du erholt bist, dich gut ernährt hast, wenig Stress hast und dich bewegst, fühlst du dich nicht nur fitter und energetischer, du strahlst dies auch aus. Deine natürliche Schönheit kommt dann besonders zum Vorschein,, wenn du dich liebevoll um deinen Körper und deine Bedürfnisse kümmerst. Wichtige Bestandteile deiner Gesundheit sind:

**🌹 ERHOLUNG, HEILUNG UND ENTSPANNUNG STATT STRESS**

Chronischer Stress trägt zu sehr vielen Krankheiten bei. Auch Trauma oder unverarbeitete Emotionen können chronischer Stress für deinen Körper sein. Wenn dein Körper dauerhaft gestresst ist, hat er weniger Kapazitäten, sich zu regenerieren und zu heilen: Krankheiten können entstehen, und dein Körper ist nicht in seiner "Optimalform", was sich durch brüchige Fingernägel und Haare, dauerhaft aufgeblähten Bauch, Augenringe, fahler Haut etc zeigen kann. Aber stress dich hier nicht, dich zu entspannen, und mach dir keine Vorwürfe - das bewirkt genau das Gegenteil. Gehe achtsam und liebevoll mit dir um, gib dir und deinem Körper Zeit zu heilen, zu regenerieren und zu entspannen. Und auch hier gilt: Progress, not perfection!

**🌹 ERNÄHRUNG & TRINKEN**

Unsere Ernährung ist ein großer Teil unserer Gesundheit. Ich glaube nicht daran, dass es die eine optimale Ernährung gibt, die für jede/n passt. Wenn du lernst, intuitiv auf deinen Körper zu hören, wirst du auf ganz natürliche Weise deine optimale Ernährung finden. Dein Körper ist so so weise, er weiß ganz genau, was er braucht, was ihm bekommt und was nicht. Du wirst zB automatisch Appetit auf die Nahrung haben, die deinem Körper gerade die Nährstoffe geben, die er braucht. Mit welcher Einstellung und Energie du isst, ist mindestens genauso wichtig wie was du isst. Du kannst etwas Gesundes mit "Zwang" essen, oder etwas "ungesundes" genießen. Genug trinken ist ebenso wichtig - denn 70% deines Körpers besteht aus Wasser.

**🌹 BEWEGUNG**

Dein Körper ist nicht dafür gemacht, die meiste Zeit nicht in Bewegung zu sein. Bewegung bringt dir Energie, entgiftet deinen Körper, hilft Stress abzubauen und ist essentiell für deine Gesundheit, und so auch Schönheit. Versuche, so viel Bewegung wie möglich in deinen Alltag einzubauen: neben Yoga oder Sportarten, die dir gefallen, kannst du regelmäßig spazieren oder tanzen. Bewegung beruhigt dein Nervensystem und balanciert Körper, Geist und Seele. Was für Arten von Bewegung machen dir Spaß?

**🌹(SELBST)LIEBE & SEX**

Du hast auch eine sexuelle Gesundheit - oft vergessen wir diesen Aspekt unserer Gesundheit oder stellen ihn hinten an. Frei fließende sexuelle Energie ist Lebensenergie! Sie lässt dich strahlen, kann heilen, und schenkt dir Gesundheit. Orgasmische Energie ist eine der heilsamsten Dinge für deinen Körper - auch rein biologisch werden so viele wertvolle Hormone ausgestoßen, dein Körper und Nervensystem entspannen sich. Und auch (Selbst)Liebe ist heilsam und essentiell für unsere Gesundheit. Ohne Liebe kann dein Körper nicht tief heilen und seine schönste Essenz entfalten. Wenn du hier bist, dann bist du jedoch bereits auf dem Weg der Selbstliebe, der immer tiefer gehen darf. Jeder Moment ist eine Möglichkeit, dich selbst noch tiefer anzunehmen. Und es darf eine Reise sein, die nie wirklich zu Ende geht. Genau da wo du jetzt stehst, bist du richtig, und jeder Schritt ist genug.

# SCHÖNHEITS RITUALE

Rituale, die deine Schönheit ehren, können ein wunderschöner Bestandteil deiner Selfcare sein, und sind ein Ausdruck von Selbstliebe. Rituale sind bewusst und mit Intention und Präsenz.

Du kannst fast alles ritualisieren und dadurch alltägliche Dinge zu etwas Besonderem machen. Duschen kann eine Aufgabe auf deiner To Do Liste sein, oder ein wunderschönes Ritual, bei dem du dich mit deinem Körper verbindest. Kochen kann ein notwendiges Übel sein, oder ein Ritual, um deinen Körper zu ehren.

Du siehst: die Intention, die Energie dahinter ist entscheidend, sowie die Präsenz im Moment. Für deine eigenen Schönheitsrituale musst du also nicht wie Kleopatra in Milch und Honig baden, sondern du kannst deinen Alltag ritualisieren und verschönern. Nimm gerne den heutigen Tag und schau, was du zu einem (Schönheits)ritual machen kannst:

- zB eine wohltuende Gesichtsmassage, während du deine Gesichtscreme aufträgst
- Deine Augen schließen beim Zähne putzen und dich bei deinen Zähnen für ihre tägliche Arbeit bedanken
- Brustmassage unter der Dusche
- Deine Haare bewusst & mit Intention kämmen (& deine Kopfhaut massieren)
- Dir nahrhaftes Essen zubereiten
- Self Pleasure Rituale oder sexy Rituale zu zweit

## Bio-Hacking & Beauty Rituale

- Massagen aller Art: Fußmassagen, Brust- & Pussy Massagen (beides findest du in der Sex & Soul Bibliothek!), Bauchmassagen - Massagen bringen sowohl Energien als auch Lymphe zum fließen, entgiften und lassen Altes los - dadurch strahlt dein Körper mehr, deine Haut wird fester, besser durchblutet, und du förderst deine Gesundheit
- Baden oder Duschen mit Intention, Rosen & Düften
- Bewegung, Tanzen, Spazieren, Sonnenbaden
- Selleriesaft: ist tatsächlich ein magischer Drink, der dir ganz einfach helfen kann, deine (Darm)Gesundheit und Verdauung zu verbessern, deine Haut zum Strahlen zu bringen und dir mehr Energie schenkt - auch hilft er deinem Körper, zu heilen und zu regenerieren
- Gesichtsmassagen: können deine Haut mehr zum Strahlen bringen, dein Gesicht “entgiften” und deine natürliche Schönheit zum Strahlen bringen

# GODDESS WORSHIP

**VORBEREITUNG**

KREIERE EINEN RAUM, DER DEINE SCHÖNHEIT EHRT UND WIDERSPIEGELT - DEKORIERE WIE FÜR EINE KÖNIGIN. HALTE EINEN SPIEGEL BEREIT. LASS DIE VORBEREITUNG SCHON EIN RITUAL SEIN. MACH DIR GERNE DEINE LIEBLINGSMUSIK AN.

1. Atme tief, verbinde dich auf deine Weise mit dir und deinem Körper. Komm im Moment an

2. Schau in den Spiegel und schau dir für 5 Minuten einfach in die Augen (Stoppe gerne die Zeit). Dann, während du weiter in deine Augen schaust, mach dir Komplimente. Was hast du schon alles geschafft? Was liebst du an dir? Was macht dich aus?

3. Berühre dich, erwecke deine Sinnlichkeit, deine Lust & Pleasure. Berühre dich wie eine Göttin. Ehre deinen Körper mit jeder deiner Berührungen. Zelebriere dich.

4. Frag deinen Körper, was für Gefühle, was für Berührungen, was für Erfahrungen er sich wünscht. Lass dies ein Ritual sein, in dem du dich dir selbst devotest, deinem Körper als Tempel. Zelebriere deinen Tempel durch Berührung, Lust, Pleasure.

5. Finde einen stimmigen Abschluss - mit oder ohne Orgasmen. Schließ deine Augen und spüre nach. Fülle deinen Körper mit Schönheit, und fühl deine eigene Schönheit. Sag dir und deinem Körper Worte voll Schönheit - laut oder in Gedanken. Atme zum Abschluss nochmals tief und lass die Schönheit deiner Worte auf dich wirken.

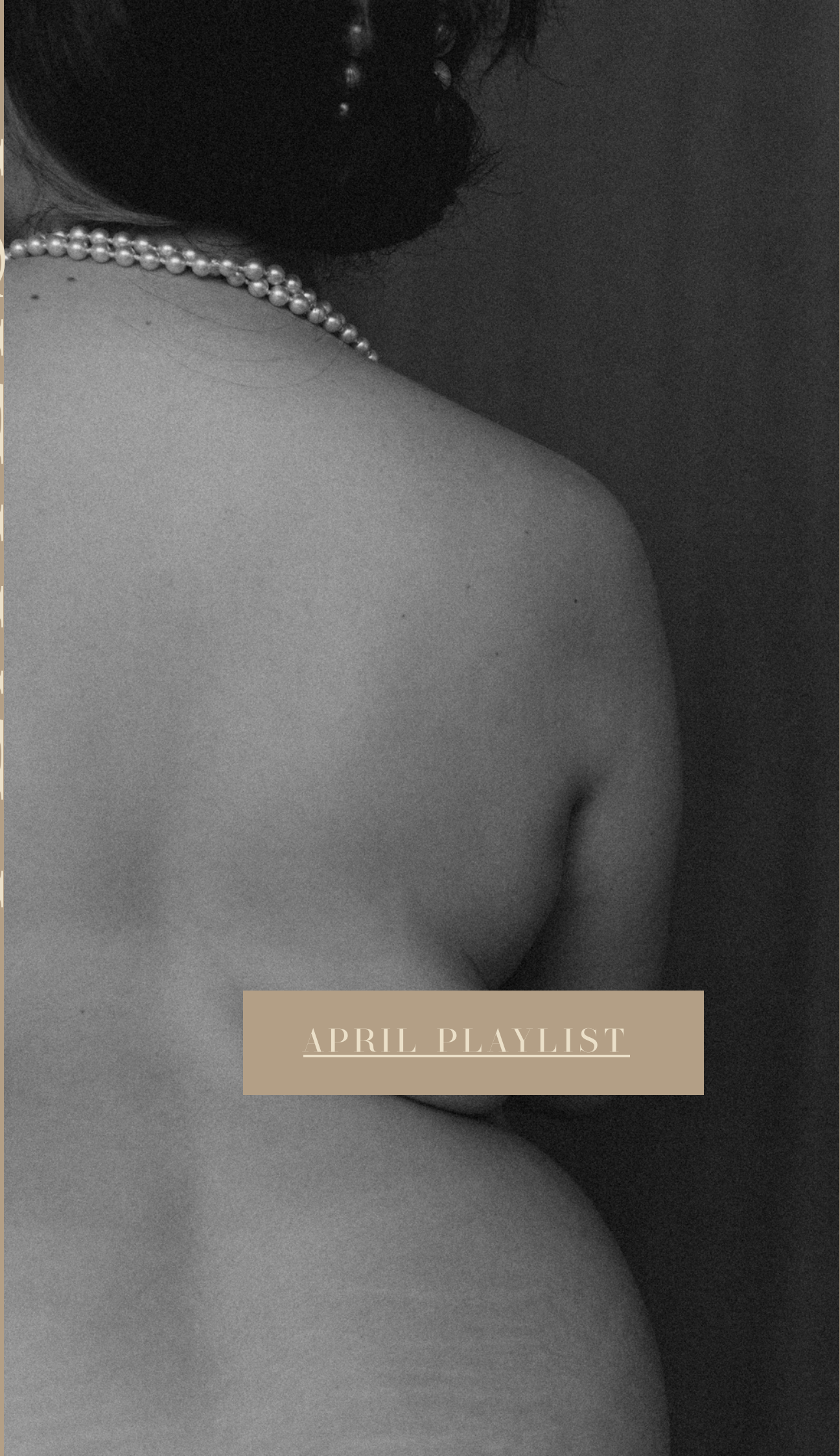
MEINE SCHÖNHEIT IST
unvergleichlich.
Silja Janina

# ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

Lover, Jungfrau/Maiden, Königin, Verführerin

Aphrodite, Venus, Freya, Hathor

# PLAYLIST



APRIL PLAYLIST

# ENERGIE DES MONATS

## PFLANZENMEDIZIN

Pflanzen, die du schön findest - die dir also deine Schönheit reflektieren
Pflanzen, die deine Gesundheit erhalten

## SELF-CARE & RITUALE

Schönheitsrituale
Massagen: Pussy, Brüste, Füße, Gesicht, Bauch, Ganzkörper
Sport, Bewegung
Gesundes Essen & Kochen
Tanzen
Selbstliebe
Schlaf, Ausruhen, Pausen
Um dich herum Schönheit kreieren
Die Göttin in dir ehren
Die Schönheit des Lebens ehren

## CHAKRA

Alle Chakren

# JOURNAL PROMPTS

## NATURAL BEAUTY

1. Was bedeutet für dich Schönheit?

2. Wie haben deine Umgebung, Erfahrungen, kulturellen Einflüsse dein Bild von Schönheit geprägt? Wie fühlt sich dieses Bild an?

3. Schreib dir auf, was du für Habits & Rituale du für deine Gesundheit, deine Selbstliebe & deine Schönheit du einführen möchtest.

# JOURNAL PROMPTS

## NATURAL BEAUTY

1. Was tut deinem Körper so richtig gut? Welche Ernährung, welche Aktivitäten, welche Habits? Und welche fühlen sich nicht gut an?

2. Schreib einen Brief an deine Schönheit: zelebriere dich und beschreibe dich wie eine Göttin. Was liebst du an dir? Innerlich, äußerlich? Was macht dich besonders schön? Schreib mindestens 10 Dinge auf.

3. Wie kannst du mehr Schönheit in deinem Leben  und Alltag schaffen, um deine innere Schönheit zu spiegeln?