

The Sweetest Taboo

SEX & SOUL MEMBERSHIP

Journalfragen: Deine geheime Fantasie

LERNE DEINE EIGENEN TIEFEN KENNEN

1. Schreibe deine geheimste oder dunkelste Fantasie auf. Und wenn du keine geheime/dunkle Fantasie hast, schreibe die Fantasie auf, die für dich am intensivsten ist. Schreibe alle Details auf und achte darauf, wie du dich beim Aufschreiben fühlst. Was kommt hoch?

2. Tauche ein in diese Fantasie und die damit verbundenen Gefühle: Was ist der zugrunde liegende Wunsch, die Sehnsucht, was du durch diese Fantasie auslebst? Was daran macht dich an - welches Gefühl (z. B.: Kontrolle loslassen oder haben, begehrt werden, Reiz des Unbekannten / Abenteuer). Wie fühlst du dich dabei? Sind diese Emotionen deine tiefste Wahrheit oder sind sie konditioniert? Kannst du diese Fantasie frei und mit gutem Gefühl erleben? Wenn nein - was könnte dir dabei helfen, sie entweder frei zu erleben oder einfach anzunehmen und zu akzeptieren, dass dies eine Fantasie von dir ist? Falls die Fantasie sich nicht wie eine Bereicherung anfühlt, kannst du sie trotzdem lernen zu akzeptieren und darauf vertrauen, dass sie sich ändert, wenn du das darunter liegende Gefühl / die Sehnsucht in dir geheilt oder gelöst hast.