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.