

HEALING PLEASURE RITUAL

VORBEREITUNG

SCHAFTE DIR EINEN SICHEREN,
UNGESTÖRTEN RAUM. KREIERE EINEN
ORT, DER SICH HEILSAM FÜR DICH
ANFÜHLT - VIELLEICHT MÖCHTEST DU
AUFRÄUMEN, EINE KERZE ANZÜNDEN,
DEINE LIEBLINGSMUSIK ANMACHEN...

1. Reib deine Handflächen aneinander und lass Wärme und Energie entstehen. Schließ deine Augen, halte deine Hände in der Prayer Pose (Handflächen berühren sich) und verbinde dich mit Heilungsenergie.

2. Lade Heilung und alles, was du gerne in deine Sexualität und deinen Schoßraum einladen möchtest, ein, in deine Hände zu fließen. Lade sie auf und visualisiere diesen Schritt gerne.

3. Setz dir eine Intention & beginne dann, deinen gesamten Körper mit deinen von Heilung aufgeladenen Händen zu berühren. Bei jeder Berührung, sprich eine Affirmation und/oder visualisiere, wie heilende Energie in deinen Körper strömt.

4. Schenk dir selbst Pleasure, auf deine Weise, während du mit der Energie von Heilung verbunden bleibst. Wenn du in deinem Kopf bist, komm einfach wieder zurück zu deinen Händen, zu deiner Intention.

5. Beende das Ritual auf deine Weise: durch einen Orgasmus, durch Stille, durch das, was du gerade brauchst. Verbinde dich dabei nochmals mit der heilenden Energie, die du anfangs eingeladen hast. Vielleicht möchtest du deine Hände auch auf einer bestimmten Stelle deines Körpers auflegen, die gerade Heilung möchte.