

THEMA IM JANUAR

PASSION



& PURPOSE

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



DEIN INNERES FEUER

Alles im Leben braucht Leidenschaft & Sinn, um richtig zu blühen: Beziehungen, Sex, Arbeit, dein gesamtes Leben.

Für was oder wen brennt dein Herz? Was entfacht dein inneres Feuer? Wir alle haben ein inneres Feuer. Egal, wie stark du es gerade spürst - ob du gerade leidenschaftlich verliebt bist oder eine Mission voller Herzblut gefunden hast, oder ob du an einem Punkt in deinem Leben bist, an dem dein inneres Feuer irgendwie erloschen scheint, oder irgendetwas dazwischen - genau so ist es wunderbar. Jede Phase lehrt uns und ist wichtig.

Dein inneres Feuer, deine Leidenschaften, deine Mission zu finden, ist eine wunderschöne Reise, die nie aufhört. Und mit Mission oder Purpose ist keineswegs (nur) eine berufliche Mission gemeint, oder eine weltübergreifende. Dein Purpose kann sich stetig verändern. Spür gerne für einen Moment rein - wenn du das Wort Mission oder Purpose ganz frei interpretierst - was ist dein (momentaner) Purpose? Was ist deine Mission?

Du kannst eine Mission haben nur für die jetzige Phase deines Lebens, z.B. einen neuen Lebensort finden oder Selbstheilung. Oder du hast eine Mission, die dein ganzes Leben bestimmt, z.B. dass du beruflich gerne Menschen helfen möchtest. In welche Richtung möchtest du segeln? Was ist dir wichtig im Leben? Was sind deine tiefsten Werte, die du verkörpern und mit der Welt teilen möchtest?

Wie leidenschaftlich ist deine Beziehung zu dir? Brauchst du andere Menschen um Leidenschaft zu spüren, oder kannst du sie selbst, nur mit dir, entstehen lassen?

Leidenschaft in dir zu kreieren und wachsen zu lassen ist eine wunderschöne Kunst, die alles magischer macht. Auch die Beziehung zu dir.

Purpose braucht Passion, und Passion braucht Purpose.



LEIDENSCHAFT

Was bedeutet Leidenschaft für dich? Wann spürst du Leidenschaft? Wann entflammt dein inneres Feuer so richtig?

Vieles im Leben blüht erst mit Leidenschaft so richtig auf. Natürlich können wir nicht alles im Leben mit Leidenschaft machen. Es gibt Dinge, die manchmal zu tun sind, die absolut keinen Spaß machen und trotzdem getan werden müssen.

Aber du kannst ganz bewusst Passion einladen in verschiedene Bereiche deines Lebens, und das, was du tust, mit Herzblut machen. Und auch immer wieder ehrlich reflektieren: was sind Habits, die dich eigentlich nicht mehr erfüllen? Beziehungen, an denen du aus Gewohnheit festhältst statt aus Herzverbindung? Erfüllt dich dein Alltag? Deine Arbeit? Dein Leben?

Nimm diese Worte als sanfte Einladung, dein Leben zu justieren. Du lebst dieses Leben nur einmal. Verschwende deine Zeit nicht mit halbherzigen Sachen oder Dingen, die dir längst nicht mehr dienen. Lass dich von deinem inneren Feuer durchs Leben tragen.

WIE KANNST DU 5% MEHR LEIDENSCHAFT IN DEIN LEBEN EINLADEN?

Passion ist vor allem innere Arbeit. Denn nur du kannst sie entstehen lassen. Leidenschaft ist nichts, was dir von außen gegeben wird, sondern was DU entstehen lässt. Das gilt auch für Leidenschaft in (Liebes-)Beziehungen.

Es wird oft gesagt, dass in der anfänglichen Verliebtheitsphase einer Beziehung die Leidenschaft am größten ist, und das Feuer dann mit den Jahren immer kleiner wird. Gewohnheit und Alltag stellen sich ein. Es ist absolut richtig, dass sich Beziehungen stetig verändern, und auch dass das Gefühl des "Neuen", das man am Anfang stark hat, nicht mehr da ist. Allerdings kann man noch tiefere Leidenschaft entstehen lassen, die mit den Jahren immer weiter wächst. Doch dazu gehört (Selbst-)Reflexion, Kommunikation, Ehrlichkeit und der Wille, sich der Beziehung zu committen.

WIE KANNST DU 5% MEHR LEIDENSCHAFT IN DEINE BEZIEHUNG(EN) EINLADEN?

Mehr Passion durch: regelmäßige Date Nights, Präsenz, sich neu/tiefer kennen lernen, mit Beziehung ein eigenständiges Leben leben, mit ganz eigenen Freundschaften / Interessen etc., Intimität & Nähe außerhalb von Sex, gemeinsame Rituale (jeglicher Art), gemeinsam Sexualität neu entdecken, regelmäßige Abenteuer planen / erleben, Kommunikation & Reflexion

Weniger Passion durch: Co-Abhängigkeit, sich als selbstverständlich nehmen, Unausgesprochenes, Resentment, sich im Alltag verlieren, alles gemeinsam machen, ungelöste Konflikte, Routinen nicht mehr hinterfragen, fehlende Kommunikation

Was fällt dir noch ein? Was bestimmt deine Leidenschaft?

Wenn du Feuer gefangen hast und für etwas brennst, dann brauchst du auch Klarheit & Struktur. Denn dein Feuer braucht eine Richtung, und eine Struktur, die es hält.

Wenn Shakti das Feuer, die Lebensenergie, die Leidenschaft ist, dann ist Shiva der Raum, die Struktur, das Gerüst.

Besonders, wenn du dich selbständig machen möchtest oder Projekte in die Welt hinausbringen möchtest, ist Struktur und Klarheit wichtig.

Was dir dabei helfen kann, sind Tagespläne, Wochenpläne und Monatspläne. Große Ziele in kleinere aufteilen. Lieber kleinere To Do Listen, die auch auch erfüllen kannst. Prioritisieren. Selbstdisziplin. Gezieltes, konzentriertes Arbeiten mit Pausen. Präsenz bei dem, was du tust. Social Media Konsum einschränken.

Was sind deine (beruflichen) Ziele und Visionen?
Was kannst du jeden Tag für 10 Minuten dafür tun?

Wo möchtest du in einem Monat stehen? Wo in einem Jahr?

Was hat gerade Priorität in deinem Leben?
Wie kannst du mehr Struktur und Klarheit in deinen Alltag bringen?

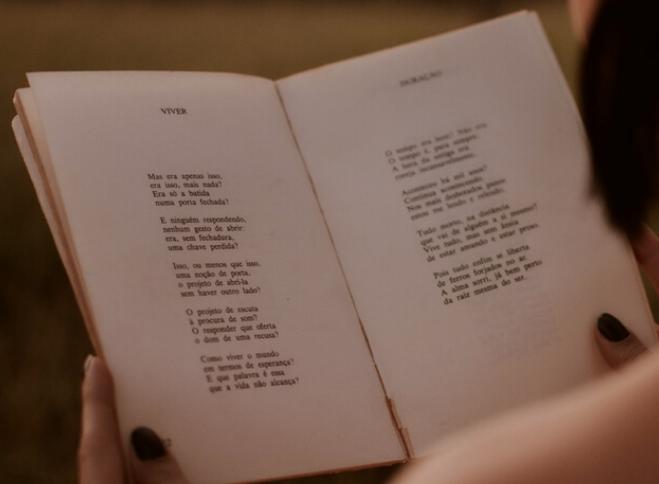
Purpose & Mission

Vielleicht hast du schon deine Mission gefunden - etwas, für das du brennst und losgehst, ganz egal, was es ist. Vielleicht entsteht sie gerade erst, oder verfeinert sich. Oder vielleicht hast du gerade eine derzeitige Mission, z.B. ein neues Zuhause zu suchen, oder deine Beziehungen zu vertiefen. Du kannst gar nie keine Mission haben.

Und ich glaube fest daran, dass jeder Mensch einen Purpose hat, ganz egal wie es sich ausdrückt. Du bringst etwas in die Welt, was kein anderes Lebewesen kann. Denn in deinen Erfahrungen, Fähigkeiten, deinem Licht & deinem Schatten bist du ganz einzigartig. Dein Blick auf die Welt ist ein Geschenk.

Was macht dich besonders? Wie schaust du auf die Welt? Was sind deine tiefsten Werte? Was ist dein Licht? Was ist dein Schatten? Womit inspirierst du Menschen? Womit triggerst du Menschen?

KLARHEIT & STRUKTUR



PASSIONATE PLEASURE

VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SCHÖNEN SPACE MIT DINGEN, DIE DEIN HERZ ERFREUEN: DÜFTE, KERZEN, MUSIK...

GERNE KANNST DU DIESES RITUAL (WIE ALLE) MIT EINEM/EINER PARTNER/IN MACHEN.

1. Beginne damit, zu tanzen oder dich zu bewegen, und dir selbst einen leidenschaftlichen Tanz zu schenken. Beweg deine Hüften, lass Feuer in dir entstehen, und lass dieses Feuer durch deinen gesamten Körper fließen.

2. Berühre dich selbst, wie ein Lover dich berühren würde, der nicht genug von dir bekommen kann. Lass alle Emotionen dabei aufkommen - vielleicht spürst du Widerstände, vielleicht fühlt es sich komisch, too much oder schamvoll an. Erlaub dir "too much" zu sein.

3. Gib dir selbst Pleasure und töne dabei. Erlaub dir laut zu sein, Raum einzunehmen, deine Leidenschaft und Lust laut auszudrücken. Sieh deine Lust wie ein Feuer - lass sie so groß werden, so brennen, wie es jetzt gerade für dich möglich ist. Wenn du Widerstände spürst, dann arbeite mit diesen.

4. Gib deiner Pussy Pleasure - sieh sie als Zentrum deiner Leidenschaft, deines Feuers. Erwecke sie & lass ihr Feuer durch deinen gesamten Körper fließen. Wenn du dich zum Orgasmus bringen möchtest, spür ganz bewusst in die unglaubliche orgasmische Energie, lade deinen ganzen Körper damit auf.





I CAN. AND I WILL.

Silja Janina



ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

Lover/Liebende, Wild Woman

Aphrodite, Hestia, Athene, Maat



PLAYLIST

JANUAR PLAYLIST





ENERGIE DES MONATS

PFLANZENMEDIZIN

Scharfe Pflanzen & Gewürze, die den Kreislauf anregen - Chili, Ingwer, Pfeffer, Curry

SELF-CARE & RITUALE

Jahrespläne

Manifestationsrituale

Tanzen & Bewegen

Feuerrituale, Altes Verbrennen

Neuausrichtung

Pleasure Rituale

Leidenschaftliche Küsse, Berührungen & Sex

Tun, was dein Herz erfreut

Deinem inneren Feuer folgen

Wutrituale

CHAKRA

Solarplexus

JOURNAL PROMPTS

PASSION & PURPOSE

1. Wie soll dieses Jahr für dich aussehen? Schreib alles auf, gerne auch verteilt über Monate, was du gerne machen / erfahren möchtest. Was sind deine kurzfristigen Träume & Ziele? Was deine langfristigen?
 2. Für was brennt dein Herz? Wann fühlst du dich am lebendigsten, am leidenschaftlichsten? Bei welchen Themen kommst du richtig in Fahrt? Was bewegt dich?
 3. Was ist deine (momentane) Mission? Was ist jetzt gerade der Fokus in deinem Leben?
-



JOURNAL PROMPTS

PASSION & PURPOSE

1. Was entfacht deine Passion in deiner Sexualität & Beziehungen? Was macht dich an?
 2. Was killt dein Feuer in deiner Sexualität / in Beziehungen?
 3. In welchen Bereichen deines Lebens wünschst du dir mehr Leidenschaft? Wo in deinem Leben bist du nicht erfüllt? Wie kannst du Leidenschaft einladen / dies verändern, oder aber Akzeptanz finden, wenn es momentan keine Lösung dafür gibt?
-