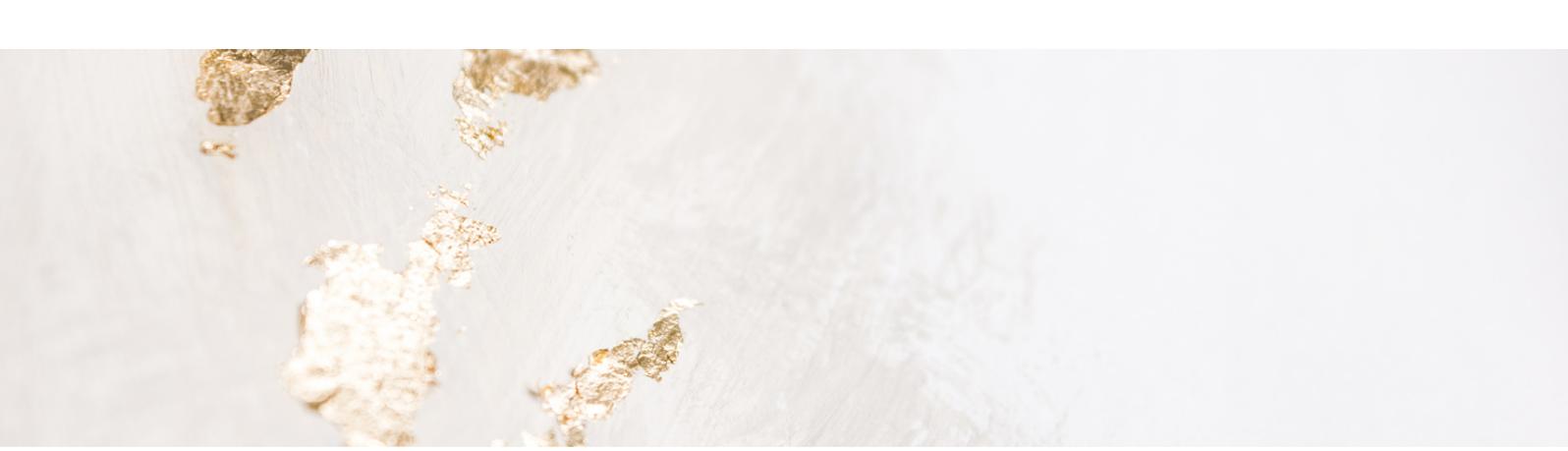


# VERLANGT DEINE ENERGIE NACH MEHR YIN?

- Du spürst eine innere Leere oder eine innere Sehnsucht, ohne dass du konkret sagen könntest, was es ist - aber irgendetwas fehlt.
- Du denkst, dass du "nicht mit Frauen kannst".
- Du verlierst dich viel in Gedankenkreisen.
- Du kannst nicht gut einschlafen, hast unruhige Träume, wachst immer wieder auf.
- Dir fehlt die Lust am Sex. Dein Orgasmus fehlt ganz oder ist nur flüchtig.
- Du bist körperlich oft angespannt, kommst schwer zur Ruhe.
- Du fühlst dich getrieben. Wenn du mal "Leerlauf" hast, fühlt sich das komisch und vielleicht sogar falsch an.
- Genuss und Freude verschiebst du immer wieder auf später - wenn du mal Zeit hast.
- Du bist viel für andere da - doch für dich selbst fehlt meist die Zeit.



## Wie du dich wieder mit deiner femininen Energie verbinden kannst

---

- Reinige deine Energie regelmäßig - das geht wunderbar, wenn du z.B. mit ThetaHealing vertraut bist oder du suchst dir einfach eine geführte Meditation bei Spotify oder Youtube.
- Schreibe täglich für ein paar Minuten alles auf, was dich belastet, was dich beschäftigt, was durch dich fließt.
- Kultiviere Genuss und rege deine Sinne an. Stelle dir frische Blumen in die Wohnung, zünde Kerzen an, verteile einen Raumduft, genieße ein Stück Torte... Nimm alle Sinneseindrücke bewusst wahr und genieße.
- Spüre in dich hinein, was dir gerade wirklich guttun würde und dann gib dir genau das.
- Kultiviere Freude - erlaube dir, Impulsen nachzugehen, die vielleicht keinen Sinn ergeben, die dich aber lebendig fühlen lassen und Freude in dir wecken.
- Bewege dich täglich und gib deinem Körper die Bewegung, die er braucht. Sanft oder kraftvoll, tanzend, schüttelnd, Yoga,...
- Sorge für Entspannung - z.B. durch Meditation, Yin Yoga, Spaziergänge...
- Verbringe täglich Zeit an der frischen Luft, am besten in der Natur - special Tipp: Zieh deine Schuhe aus. Fühle den Kontakt zur Erde, setze dich unter einen Baum, lege dich auf die Wiese und genieße die Verbindung.
- Das Element Wasser steht für das Weibliche - wenn du Gelegenheit hast, verbringe regelmäßig Zeit am Meer, an einem See, einem Fluss...
- Werde kreativ - egal ob du malst, schreibst, töpferst, bastelst oder kochst - alles, was du in Freude erschaffst, verbindet dich mit deinem Yin.