



DIE KRAFT & DAS FEUER DES LINGAM



Session 1

EINFÜHRUNG

Ich freue mich mit dir auf diese Reise zu gehen und lade dich ein, dir Zeiten zu reservieren für tägliche kleine Übungen.

Viele Übungen kannst du auch einfach untertags immer wieder machen.

Mir wurde gesagt, dass es sich nach Arbeit anfühlt und anstrengend ist.

Es wird sicher Phasen geben, die nicht so einfach sind.

Mental, emotional oder körperlich kann immer wieder etwas sich zeigen, dass einfach gesehen werden möchte.

Die Früchte deiner Bemühungen werden bald sichtbar und spürbar sein.

Deine innere Ausrichtung wird wahrnehmbar werden.

Dein Liebesleben wird eine andere Dynamik bekommen und es kann sein, dass du mehr Lust auf deine Selbsterforschung alleine oder mit deiner/deinem PartnerIn haben wirst.

Uns wurde nicht viel in Bezug auf bewusste Sexualität mitgegeben und es ist ein Geschenk, dass wir jetzt das yogische und tantrische Wissen wieder zugänglich haben, um all die Techniken weiterzugeben, die Jahrhunderte verschüttet waren!

Es sind grundlegende sexuelle Praktiken, die es dir ermöglichen, dich in deiner Kraft und Macht weiterzuentwickeln. Die Art und Weise, wie du sexuelle Grundlagen, wie Atem und Bewusstsein einsetzt, um wirklich zu verändern, wie du Liebe machst.



Session 1

DIE 3 WICHTIGSTEN IMPULSE FÜR DIESEN KURS

IMPULS 1

Plane **Zeit ein.**

Einfach, um sicherzugehen, dass du wirklich den Raum hast, um die Übungen und das Grundlagentraining zu absolvieren.

IMPULS 2

Du wirst eine neurologische Neuverdrahtung durchlaufen.

Jedes Mal, wenn du masturbierst oder Sex hattest, Pornos geschaut hast, hast du dein Gehirn so verdrahtet, dass es sich an bestimmte Gewohnheiten gewöhnt hat, und dass du bei bestimmten Triggerpunkten oder bestimmten inneren Zuständen zum Orgasmus oder zur Ejakulation kommst. Dein persönlicher Kick eben.

Ein großer Teil dieses Kurses besteht darin, diesen inneren Kick zu ändern um dir mehr Möglichkeiten zu geben.
Ich versuche nicht, die Art, wie du Sex hast, zu ändern. Wahrscheinlich liebst du die Art und Weise, wie du jetzt Sex hast.

Ich biete dir größere, umfassendere Optionen und Wahlmöglichkeiten. Das bedeutet, dass es sich zunächst ein wenig seltsam anfühlen kann.



Session 1

Stell dir vor, du bist ein Sportler, der sich daran gewöhnt hat, seinen Sport auf eine bestimmte Art und Weise auszuüben.

Wenn du dann die Art und Weise, wie du kickst oder schwingst, ändern musst, kann sich das eine Zeit lang seltsam anfühlen, bis du ein höheres Leistungsniveau erreichst.

Bei der sexuellen Entwicklung kann es sich genauso anfühlen.

Nur weil du die Techniken nicht sofort verstehst, weil sie sich in deinem Körper nicht ganz natürlich anfühlen, heißt das nicht, dass du sie falsch machst. und es heißt auch nicht, dass du aufhören solltest.

Es bedeutet nur, dass du deine Wachstumsgrenze erreicht hast.

Also mach weiter.

Wenn du diese Brücke überquerst, wirst du feststellen, dass du nach den Wachstumsschmerzen, die das Erlernen einer neuen Art, Sex zu erleben oder auszudrücken, mit sich bringt, eine neue Normalität gefunden hast, die viel stärker ist als das, was du vorher kanntest.

Weil wir eine so tiefgreifende Veränderung vornehmen, könntest du auch auf Widerstand stoßen.

Das bedeutet, dass du zum Beispiel vergisst, deine Übungen zu machen, oder nicht mehr in die Kursmaterialien schaust.

Stell dir es dir, so wie im Fitness-Studio vor: Manchmal hast du richtig Lust darauf, aber wenn du gerade erst angefangen hast oder schon eine Weile nicht mehr trainiert hast, wirst du das Gefühl haben, dass du nicht wirklich hingehen willst. Das ist in Ordnung. Plane dir einfach die Zeiträume ein und Sorge dafür, dass du es tust, egal ob du dich gut fühlst oder nicht.

Je öfter du die Übungen machst, desto leichter wird es werden.

Für diesen Kurs brauchst du eine akustische und eine räumliche Abschirmung.

Räumliche Abgeschlossenheit bedeutet, dass du eine verschlossene Tür hast, durch die du dich vollkommen fallen lassen kannst. Die akustische Privatsphäre bedeutet, dass du vielleicht richtig laut schreien können.

Wenn du in einer Wohnung oder in einer belebten Gegend wohnst, beobachte, wie es sich anfühlt, deinen Geräuschpegel anzupassen oder voll auszuleben. Manchmal kommt genau durch dieses: Ich muss mich zurücknehmen, dass hoch, was verborgen war.



Session 1

Deine Konditionierung:

Vielleicht wurdest du als Mann darauf konditioniert,

zurückhaltend zu sein.

Cool zu bleiben.

Nicht zu emotional zu sein.

Nicht auszuflippen.

So zu tun, als ob du alles im Griff hättest.

Für diesen Kurs, fordere ich heraus und fordere dich auf:

Tue das Gegenteil!

Drücke dich VOLL aus.

Halte dich nicht zurück.

Ficke wild, wenn dir danach ist.

Benutze deine Stimme bei den Übungen, beim Sex, whatsoever.

Bewege dein Becken mehr, als du es sonst tust.

Atme tiefer, so tief wie noch nie zuvor!

Erweitere deinen Bewegungsradius und wähle dann, was sich für dich richtig anfühlt.



Session 1

IMPULS 3

Der letzte Teil ist eine Herausforderung für dich, dich selbst wirklich zu unterstützen:

AB HEUTE:

30 Tage kein Porno gucken!
30 Tage keine Masturbation!

(außer ich fordere dich in den Übungen dazu auf.)

Wenn du wirklich die Art und Weise verändern willst, wie du Sex hast und wie du Sex in deinem Körper erlebst, ist es gut, Altes loszuwerden.

Du änderst hiermit die Art und Weise, wie dein Gehirn arbeitet.

Und wenn du das tust, ist es nicht hilfreich, dieselben Handlungen, Denkweisen, Trigger zu benutzen, die du bisher benutzt hast.

Bitte, keine Pornos für 30 Tage und keine gewohnheitsmäßige Selbstbefriedigung für 30 Tage.

Markiere diese Zeit in deinem Kalender und poste vielleicht sogar ein #nofap auf Social Media.

Was meine ich mit gewohnheitsmäßiger Selbstbefriedigung?

Ich meine damit die Masturbation, die du gewohnheitsmäßig benutzt, mit allen Triggern, Bildern, Emotionen, Vorstellungen, Handtechniken, Berührungen an bestimmten Stellen, Geschwindigkeiten. Us wenn du dir zB Pornos ansiehst und du schnell wie möglich ejakulieren möchtest.

Was ich dir stattdessen empfehle, wenn du masturbieren und ejakulieren willst:

Mach es langsamer, noch langsamer, noch langsamer, präsenter und berühre dich an Stellen die du normalerweise nicht berührst.

Fantasiere nicht über Dinge, an die du schon gewöhnt bist. Versuche nicht so schnell wie möglich zu ejakulieren.



Session 1

Du wirst in diesem Kurs viel lernen,
dass dir einen anderen Umgang mit deinem Körper, mit der Ejakulation und mit dem Orgasmus zeigt.

Mach dir es wirklich zu eigen und versuche zu lassen, was du gewöhnt bist.

Lade deinen Körper ein,
etwas Neues zu erleben,
und fordere dich heraus, alles auszumisten,
was dich in alte Gewohnheitsmuster zurückbringt,

damit du wirklich eine neue Grundlage schaffen kannst.

Nach den 30 Tagen gehen wir weiter und sehen, was noch alles möglich ist, wenn du auf diesem Weg bleibst.

Rückfälle sind total ok und normal. Mach dir deswegen keinen Kopf und stell die 30 Tage Uhr einfach wieder auf Tag 0.

Du kannst immer zu allem Alten, Gewohnten zurückkehren,
wenn du das willst,
aber du wirst feststellen, dass du dir selbst den Raum gegeben hast, zu wachsen und dich zu entwickeln.

Und die alten Gewohnheiten werden sich anders anfühlen.

Ich freue mich auf deinen inneren und äußeren Prozess, deine Reise und kann es kaum erwarten, alles darüber zu erfahren.

In dieser Zeit wirst du wirklich die innere Erfahrung von Freiheit und Frieden von innen heraus machen. Die große Falle für die meisten Menschen ist, dass sie ihr Leben mit der Suche nach Freiheit verbringen und auf den falschen Ebenen suchen.

Sie glauben, wenn ihr Karriereziel erreicht ist oder ihre Finanzen supergut aussehen oder ihre Beziehung oder ihre Familie die totale Harmonie erreicht hat oder wenn sie genug neue Länder besucht haben oder viele schöne LiebhaberInnen hatten – ist die innere Freiheit da.

Aber diese Art der Suche ist letztlich leer, denn die Freiheit und der Frieden, nach denen du dich so sehr sehnst, waren schon immer in dir.



Session 1

Innere Freiheit und Frieden sind in deiner ursprünglichen, natürlichen Erfahrung verwurzelt.

Freiheit und Frieden bekommst du nicht, wenn du dich auf eine Wahnsinns-Heldenreise begibst (die dann auch wieder vorbei ist) oder genug in deinem Leben erreicht hast.

Du wirst nur dann dauerhaft Freiheit und Frieden haben, wenn du lernst, sie in dir selbst zu finden.

Und dich selbst mit einer ausgerichteten Sexualität zu befrieden, ist ein ausgezeichnete Weg.