

# Open je Mind & Body voor Sexual Freedom

met deze 11 vragen

*worksheet*

Door Mirjam Ravensbergen

# Vrijheid & Plezier in de slaapkamer

## Voorbereiding

Ik ben heel blij dat jij de stap zet naar meer vrijheid en plezier in de slaapkamer. Uit ervaring weet ik dat het niet makkelijk is om aan jezelf toe te geven dat 'het' onvoldoende is, het gesprek aan te gaan met je partner of om daadwerkelijk tot actie over te gaan. Als je dingen hardop uitspreekt wordt het echt. Als je op dit punt bent, kun je kiezen. Doe je niets met alle gevolgen van dien? Gezondheid, relatie, geluk. Of... zeg je ja tegen de heldenreis, ups, downs met vrijheid & plezier als eindbestemming? Deze 11 vragen worksheet zijn een eerste stap van de heldenreis, voor de Seks Deva in jou.

Stel je voor dat jij...

- Energie en speelsheid voelt in iedere cel van je lichaam
- Je lichaam het allermooiste wonder vindt dat er is
- Met zelfvertrouwen je verlangens en grenzen uitspreekt
- Jezelf vrouwelijk en sexy voelt
- Zonder 'sorry' nee zegt tegen shit die je niet wil
- In jouw kracht staat
- Weet wat je moet doen voor jouw plezier
- Je stralend en orgasmisch voelt en bent

Vrijheid en plezier klinken logisch, maar zijn (nog) niet altijd en voor iedereen vanzelfsprekend. Vrijheid in bed gaat hand in hand met veiligheid én vertrouwen in je eigen lichaam. Kun je luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft? Hoor je de fluisteringen van je lijf? Voel je welke lichaamsdelen aangeraakt willen worden en op welke manier (zacht, hard, snel, langzaam)?

# Achtergrond

En als je de signalen oppikt, spreek je ze dan ook uit? Kun je op jezelf vertrouwen en als je lichaam 'nee' of 'misschien' zegt handel je daar dan naar? Sta jij je vrouwtje? Als jou dit allemaal lukt, kan je seksuele energie vrij stromen! Wild en groots of diep en ingetogen.

Eén ding is zeker. Als jij stopt je impulsen te volgen én doet wat je denkt dat hoort of moet, dan kun je vrijheid en plezier vergeten! Je opwinding en je zin zin seks worden steeds minder of verdwijnen zelfs helemaal. Tot je het weer in beweging brengt. In theorie zijn we vrij, maar de praktijk laat ons iets anders zien. Lichaam én mind zitten niet altijd op één lijn. Ze zitten vast in patronen of overtuigingen. Dat is voor het taboe onderwerp 'seks' niet anders.

Waardoor zitten we vast?

- Alledaagse stress én hoe we hiermee omgaan
- Walging of afschuw van delen van je lijf zoals je borsten, benen, billen, yoni
- Trauma uit je jeugd of volwassen bestaan
- Overtuigingen die je hebt overgenomen van je ouders, opvoeders, leraren, vriendjes, gelijkgestemden.
- Emoties die we inslikken

Met die laatste, overtuigingen, gaan je aan de slag in deze worksheet.

Alles begint bij een gedachte en een gedachte die je steeds herhaalt, wordt een overtuiging. Overtuigingen zijn alles bepalend voor hoe jij in het leven staat. Geloof je dat geld de bron van al het kwaad is? Dan is de kans groot dat je geen miljonair willen worden. Geloof je dat seks 'laag', 'vies' of 'slecht' is? Tja vul zelf maar in...

De elf vragen zijn bedacht om te voelen én om de ideeën die je nu hebt rondom SEKS in een ander perspectief te plaatsen. Zo creëer je vrijheid in je denken én de ruimte om anders te handelen. En als je de vragen maakt, wil ik dat je op een stemmetje in je hoofd let die zegt 'dit weet ik al', geef me meer vrijheid Mirjam. Als je dat stemmetje hoort, stel jezelf dan de vraag. 'wat kan ik hiervan leren?' Er is altijd een nieuw perspectief. Of... je komt erachter dat wat je weet, nog niet toepast.

Ik garandeer je dat alles wat je aandacht geeft groeit! Dat is een universele wet en als het verlangen in je zit, dan heb je alles in je om dat werkelijkheid te maken! Vrijheid en plezier in bed liggen binnen handbereik, ook voor jou. Het is niet moeilijk, maar je moet er wel aandacht aan geven. **Ready to start?!**

# Open je mind...

voor vrijheid en plezier in de slaapkamer

1 Als je het woord 'seks' hoort of leest wat is dan de eerste gedachte die in je opkomt?

2. Wat is jouw omschrijving van het woord seks?

3. Lees je omschrijving nog eens terug, laat hem op je inwerken én focus je op je lichaam? Welke sensaties, gedachten of emoties merk je op?

# Worksheet

4. Heb je het idee dat je omschrijving je vrijheid geeft?

5. Wat zou een omschrijving van het woord seks zijn die je (nog) meer vrijheid geeft?

6. Lees je nieuwe omschrijving nog eens terug, laat hem op je inwerken én focus je op je lichaam? Welke sensaties, gedachten of emoties merk je op?

7. Wat heb je van je ouders/opvoeding, media/vriendinnen/partners meegekregen over seks?

# Worksheet

7. vervolg

8. Wat zou je willen dat je ouders/media/vriendinnen/school/opleiding/partners je hadden meegegeven over seks?

9. Welke sensaties, gedachten en emoties ontstaan er in je lichaam bij het idee dat seks 10x beter is?

## Worksheet

10. Wat zijn de vijf manieren waarop de wereld een mooiere plek wordt als de seks minimaal 10x beter is?

11. Wat zijn de 5 dingen die je anders gaat doen als je 10x betere seks hebt?

Dit waren de elf vragen én een stap om je mind te openen voor meer vrijheid én plezier in de slaapkamer! Het is een gradueel proces en ieder stapje is er één. Ik ben heel benieuwd hoe het voor je was.

Was dit waardevol voor je? Deel deze worksheet met vrienden, vriendinnen of je partner.

Smaakt dit naar meer?

Check mijn [Instagram](#) voor wekelijkse inspiratie.

# Dankjewel!

Jezelf openen voor meer seksuele vrijheid en plezier in de slaapkamer is een heldenreis door ups en downs, maar met een eindbestemming die je leven zal veranderen. Vrijheid en plezier.

Die heldenreis is voor iedereen anders en toch zijn er op hoofdlijnen overeenkomsten als je het mij vraagt. Hoe ziet die heldenreis er op hoofdlijnen uit?

- Plaats je stip op de horizon, wat is je diepste verlangen?
- Verken blokkades in je lichaam en mind
- Maak jezelf vrij van blokkades
- Leer bij over jezelf én de magie van seksuele energie
- Laat de oude jij los én stap de nieuwe jij aka Seks Deva

Je kunt die reis alleen maken, of samen met mij binnen [Become Pleasure Wise](#) mijn 1:1 coaching traject.

*Veel Liefs,*

*Mirjam*

