

@YOUR_EDEN



Werkboek

YONI HEALING

**Your
Eden**



www.youreden.nl

BEGIN HIER

Introductie

Dag lieve vrouw,

Dit is het werkboek heb ik gemaakt zodat je de Yoni Healing sessie met bewustzijn en vertrouwen kunt co-creëren. Dit werkboek omvat waardevolle achtergrond informatie én opdrachten om je bewustzijn op dit healingsproces te vergroten.

Yoni Healing

- Fase 1: Voor de sessie (zelfstandig)
- Fase 2: De Yoni Healing sessie
- Fase 3: Integratie (zelfstandig)
- Herhaling/Vervolgsessie(s)

Wat is jouw waarheid?

Wanneer je de tekst in dit werkboek leest, doe het langzaam, verplaats je aandacht naar je lichaam én voel wat er in haar gebeurt wanneer je mijn inzichten, bevindingen en theorie leest. Merk je dat iets je triggert, denkt dit klopt niet, of juist wel resoneert.

Dan laat jouw goddelijke lichaam weten dat hier iets voor je zit. Mijn waarheid hoeft niet de jouwe te zijn of te worden. Zo is ze niet bedoeld, mijn diepste verlangen is dat alles wat ik schrijf en zeg mag dienen als poort naar jouw eigen waarheid om je mooiste seksleven te leven.

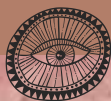
Ik wens je een mooie reis de komende weken en kan niet wachten om jou hierin te supporten. Met mijn kennis, ervaring en wezen.

Be warm,
Mirjam

Mentor
Heilige
Seksualiteit



@YOUR_EDEN



VOOR DE SESSIE BEGINT

**Your
Eden** 

www.youreden.nl

INTENTIE

Voor de sessie

Een Yoni Healing Sessie is een prachtige tool, maar géén oplossing die op zichzelf staat. Er is namelijk een reden waarom je blokkades hebt opgebouwd in je lichaam en yoni.

In onze eerste zoom sessie creëren we:

- Bewustzijn op hoe de blokkades zich voor jouw uiten
- Wat de impact hiervan is op je seks(leven)
- Kijken we naar het verlangen om deze sessie te doen. Dat is de basis.

JOUW INTENTIE

Je intentie, daar waar je naartoe wilt, in dit traject, de sessie/vrijpartij is zo ontzettend belangrijk. We zijn geneigd om daaraan voorbij te gaan of er niet de tijd voor te nemen omdat het soms ongemakkelijk voelt de spotlight op ons te hebben, het niet te weten. Maar het levert je zoveel meer op als je daar wel de tijd voor neemt.

Bovendien ben jij de enige die jouw koers kan bepalen. Als jij het niet doet, wie dan wel? Anderen kunnen je wel op weg helpen, inspireren, input leveren, maar jij bent degene een 'ja' voelt en uitspreekt.

OPDRACHT; VERKEN JE HUIDIGE SITUATIE + INTENTIE

- Wat is je relatiestatus?
- Waar loop je op dit moment tegen aan?
- Hoe zou het zijn als je blokkade er niet meer is?
- Hoe zou je jouw seksuele geschiedenis omschrijven
- Is er sprake van seksueel trauma? Mag je beantwoorden met een korte ja/nee.
- Wat verlang/hoop je van de sessie?
- Wat lijkt je spannend/eng aan een samenwerking?

Als je deze vragen al hebt beantwoord bij de intake, hoeft je ze niet alsnog te beantwoorden. Wat ik wel van je wil weten is jouw intentie in één zin.

DE PIJN VAN DE VROUW

Voor de sessie

PIJN IN SEKSUALITEIT

In de introductie schreef ik al even over de schade die de cultuur, media en religie veroorzaakt hebben en dat deze tendens niet bij jou is begonnen, maar veel verder teruggaat.

Wist je dat er een tijd was waarin Hoeren Heilig waren? In die tijd waren seks en spiritualiteit niet gescheiden, maar één was het vereren van het vlees, de materie een heilige daad. Het lichaam telde mee! Mocht je hier verder in willen duiken kan ik je het boek 'De Heilige Hoer' aanraden van Nancy Qualls.

Nu wil je bewustzijn alleen openen voor dat het anders is geweest én dat het voor jou, ons ook anders kan én kort stilstaan bij de impact van het ontheiligen van het vlees.

Het verhaal van de Heilige Hoer staat symbool voor hoe de seksualiteit is ontheiligd voor alle vrouwen (én mannen). Heilige Hoer, Maria Magdalena, is ontdaan van hun spirituele en goddelijke status. Haar lichaam werd gezien als iets dat minder was dan 'de geest', het was onvoorspelbaar en moest onderdrukt en verstopt worden tot op de dag van vandaag. We weten daardoor niet meer wie we zijn als het om seks gaat. Niemand heeft ons geleerd over de heiligheid van seksualiteit waarin mannelijk (yang) en vrouwelijk (yin) evenwaardig zijn.

Hoe uit zich dat dan in de slaapkamer? **De symptomen van een vrouw die afgesneden is van haar 'vrouwelijke seks', ze...**

- voelt de druk om seks te hebben omdat het al zo lang geleden was
- zichzelf opjagen en opgejaagd worden om klaar te komen
- haar plezier is ondergeschikt aan de zijn
- bang om teveel te zijn (emoties, verlangens, vragen)
- teveel op één specifieke plek aangeraakt worden

DE PIJN & DE TOEKOMST

Voor de sessie

- druk voelen om er te zijn/een orgasme te hebben
- de disconnect nadat hij is klaargekomen
- zich gebruikt voelen na/voor seks
- ja zeggen tegen shit die ze eigenlijk niet wilt

De heilige seksualiteit voor mij

En ik wil je ook mijn versie meegeven van wat seksualiteit kan zijn als je vanuit je vrouwelijke kracht en heelheid handelt.

- S&.ks is geen lineaire doe-activiteit, maar een heilig ritueel (kan ook heet & geil zijn) in dienst van De Godin.
- Bewust plezier, voor hem & haar is wet.
- Grenzen worden geëerd als containers voor orgastisch genot
- Yin S&.ks is net zo bijzonder als Yang S&.ks

OPDRACHT; VERKEN JOUW PIJN

En ik zou je willen vragen stil te staan bij de eerder genoemde pijn en na te gaan welke van deze pijn(en) jij herkent in jouw eigen seksleven en te voelen welke er eventueel nog meer zijn.

OPDRACHT; DROOM, FANTASEER EXPLOREER IN JE MIND

Als je een idee hebt bij wat fijne seks voor jou betekent en hoe dat voelt, wordt het makkelijker om dit naar je toe te halen. Ik wil je vragen om de tijd te nemen wat heilige seksualiteit voor jou betekent. Hieronder wat vragen om je op weg te helpen.

- Hoe voelt seks met jezelf of met je geliefde?
- Hoe ga je om met de afwezigheid van opwinding?
- Wat doe je als er emoties of trauma opkomen?
- Waarop richt je jouw aandacht tijdens het vrijen?
- Wat is de plek van het orgasme?
- Wat wil je absoluut wel/niet ervaren?

PRAKTISCHE OEFENINGEN

Voor de sessie

Naast de mentale bewustwording, heb ik ook een aantal oefeningen voor het vergroten van je lichaamsbewustzijn. Hoe meer lichaamsbewustzijn er is, hoe dieper we kunnen werken. Het vergroten van je lichaamsbewustzijn is een ungoing practice die je de rest van je leven kunt blijven doen. :) Ik zelf doe deze oefeningen ook dagelijks.

Je vindt ze allemaal op www.soundcloud.com/mirjam-ravensbergen

Yoni Meditatie

<https://soundcloud.com/mirjam-ravensbergen/yni-meditatie>

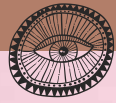
BaarMoeder Meditatie

<https://www.youreden.nl/blog-verbinding-met-je-baar moeder-verdiepen>

Vorbereiding voor Yin Seks & De-Armouring

<https://soundcloud.com/mirjam-ravensbergen/basisoefening-voelen-zelbewustzijn-ter-vorbereiding-van>

@YOUR_EDEN



YONI HEALING SESSIE



**Your
Eden**



www.youreden.nl

YONI HEALING SESSIE

2:1 op locatie

Je gaat een Yoni Healing sessie ontvangen. **Daarbij is het enerzijds van belang dat je weet wat je kunt verwachten.** Dan hoeft je mind daar tijdens de sessie NIET mee bezig te zijn én kun JIJ wat meer in de overgave.

Anderzijds helpt het om alvast te weten welke schaduwen op kunnen spelen tijdens onze sessie. Meer bewustzijn hierop helpt je om tijdens de sessie het gedrag te herkennen en misschien zelfs wel om een andere keuze te maken.

Laten we beginnen met de voorbereidende informatie voor de Yoni Healing Sessie zodat je weet wat je kunt verwachten. Je hoeft het niet allemaal te onthouden. Of het te bestuderen. Lees het gewoon rustig door en vertrouw erop dat je onthoud wat nodig is. *Your Body Knows.*

Hoe ziet deze sessie eruit?

- De sessie duurt ongeveer 2,5 a 3 uur.
- We landen met een theetje in de ruimte om ook fysiek aan elkaar te wennen, in je centrum te landen en verbinding te maken met hoe je erbij zit.
- We vervolgen met een check-in, hoe zit je erbij?
- Daarna gaan we door met gronding en/of consent oefening om een veilig kader te creëren waarin jij je kunt openen.
- We nemen de sessie samen nog eens door zodat je weet wat wel en niet te verwachten en jij je makkelijker kunt overgeven
- De sessie zelf. Middels massage, drukpunten, energiewerk brengen we je levensenergie samen in beweging. Daarin gebruik ik alles wat ik geleerd heb in mijn de-armouring trainingen en mijn werk bij House Of Tantra. We werken langzaam naar de yoni toe en volgen jouw vrouwelijke energie flow.
- Deze sessie is een co-creatie en een verankering van jouw intentie. Ik support jouw voor 100% en jij ben voor 100% verantwoordelijk om jezelf in te brengen. Hoe ziet dat eruit?
 - Aanwezig te blijven, ik haal je weer terug als je uitcheckt.
 - Ruimte te geven aan je ademstroom en naar de plekken toe te ademen die gevoelig/pijnlijk/plezierig zijn. Je hebt het zelf te voelen.
 - Mij uit te nodigen in je yoni als je daar klaar voor bent, ik kan je een seintje geven als je wilt.
 - Je eventuele pijngrens aan te geven als die bereikt is.

YONI HEALING SESSIE

2:1 op locatie

Integratie. Na de sessie zit ik naast je zonder je aan te raken en hoef je even helemaal niets behalve te zijn met wat er is. Het is als net als de shavasana van de yoga. In het niets doen vind de healing plaats.

Wat kun je ervaren tijdens de sessie?

Tijdens de sessie kunnen er allerlei sensaties, emoties of patronen opspelen. Allen zijn onderdeel van je healings pad.

- Gevoelloosheid - ik voel niets.
- Scherpe pijn/dof gevoel, branderig gevoel - dit kan duiden op armour en dat je hier iets te voelen hebt.
- Emotional Release - loslaten van emoties van frustratie, verdriet, boosheid, rauw, teleurstelling.
- Saai, verveling - dit kan duiden op armour en er nog niet helemaal aan willen.
- Energie - prikkelende sensaties in vingers/handen/voeten/hoofd.
- Frustratie - waarom voel ik niets?
- Weerstand - waarom doe ik dit?
- Opwinding - dit mag er allemaal zijn?

Mijn huisregels

Wat ik met je wil afspreken om jou zo goed mogelijk te begeleiden.

- Je veilig voelen is een voorwaarde voor healing, daarom nemen we de tijd voor de sessie en doen we vooraf oefeningen als dat nodig is om je keel te gebruiken.
- We werken vanuit consent en doen alleen wat voor jou goed voelt. Als we vooraf afspreken dat we niet inwendig werken, rekken we die grenzen niet op.
- Jouw lichaam is de baas. Als je hoofd inwendig wil werken, maar je yoni zelf is daar niet klaar voor, dan gaan we niet verder. We komen zover als we komen.
- We gaan als we tot een de-armouring komen niet verder dan een 7 op een pijnschaal van 0-10. Meer pijn is niet beter, het gaat erom dat je verbinding maakt met het voelen, de sensaties of de emotie.

YONI HEALING SESSIE

2:1 op locatie

- Onderga niets, maar spreek je uit als je voelt dat je iets ervaart wat je NIET wilt ervaren of wanneer je TWIJFELT of je het wilt ervaren. Dit is onderdeel van je healing.
- Jij bent 100% autoriteit over jouw lichaam en jij bepaald of, hoe en wanneer er iemand in jouw yoni komt. Mocht je dat willen, mag je dat zelf vragen. Dat voelt in het begin misschien wat onwennig, maar ik verzeker je dat hierin zoveel power zit.
- Je bent zelf voor 100% verantwoordelijk voor je eigen ervaring én ik ondersteun jou voor 100%. Als je naar de WC moet, ga naar de WC. Als de muziek te hard of zacht staat, spreek je uit.

Wat kun je van mij verwachten?

- Een veilige ruimte en 100% aandacht voor de yoni healing
- Mijn kennis en ervaring afgestemd op jouw persoonlijke intentie.
- Thee, water, wat lekkers.
- Tijdens de initiatie gebruik ik diverse tools van temple arts, tot aan de-armouring in de vorm van intentie aanraking, beweging, geluid/toning en nodig ik je uit je lichaam te laten spreken, je impulsen te volgen.
- Ik zie en behandel jou als autonome vrouw en je hoeft niets te doen wat jij niet wilt. Dat je bent gekomen voor een yoni healing initiatie, betekent niet dat we ook inwendig werken. Het zou heel goed kunnen dat dat niet nodig is op dit moment van je reis. Als je voelt dat je wilt stoppen, juich ik dat alleen maar toe. We pauzeren én gaan daarna pas verder als het goed voet.

Wat verwacht ik van jou?

Het resultaat van deze initiatie is voor minimaal 50% afhankelijk van jou, je aanwezigheid, voorbereiding, vragen, presence, overgave.

- kom zo schoon mogelijk, vijf dagen voor de sessie geen koffie, chocolade, suiker, alcohol of drugs.
- dat je schoon en op tijd aankomt op de afgesproken locatie
- dat je komt als jezelf (met haar op je benen/yoni of zonder). Voor mij hoeft je je niet te scheren als je dat normaal ook niet doet.

YONI HEALING SESSIE

2:1 op locatie

- dat je me laat weten wanneer je iets niet/anders wilt het is jouw sessie en ik stem me af op jouw behoeften. Het aangeven van wat je wilt/niet wilt IS onderdeel van de initiatie.
- dat je het materiaal voor je intentie hebt bekeken/gelezen
- wanneer we de-armouren (de pijnlijke plekken vrij maken) werken we met een pijnschaal van 0-10 en verwacht ik dat je aangeeft wanneer we een 7 bereikt hebben. Dat is het niveau tot waar je nog steeds kunt ademen en je jouw systeem kunt ontspannen.
- Schrijf je vragen/bedenkingen als je die hebt op en neem ze mee naar de sessie of stel ze gelijk.

DE VIER SCHADUWEN

2:1 op locatie

Lieve vrouw, tijdens onze sessie gaan sommige patronen geactiveerd worden. Dat is een gegeven. Ze zullen er niet de hele tijd zijn, maar op de loer liggen en bij bepaalde aanrakingen, gedachten of gevoelens actief worden.

En dat is niet erg. Sterker nog het is juist super waardevol als ze zich laten zien. Het is een stukje goddelijke intelligentie van je lichaam wat zich laat zien en wat nodig heeft, gezien, gevoeld en ervaren wil worden.

Dat is de transformatie.

Ik benoem de vier schaduwen/patronen die ik tot nu toe het meest ben tegengekomen tijdens één op één sessies zodat jij hier je voordeel mee kunt doen. En die zich in de praktijk vaak ook één op één laten zien in een vrijpartij met een partner.

Als je ze nu alvast verkent met je psyche, je 5 - 10% bewuste deel, is het makkelijker om het patroon te herkennen én transformeren tijdens onze sessie.

Laten we stilstaan bij de schaduwen die naar boven kunnen komen wanneer je in een intieme setting bent als gever of als ontvanger. Wat je gaat lezen is toegespitst op de lichaams-sessie, maar geldt evengoed voor een vrijpartij met je partner of lover.

Dus overal waar je leest 'sessie' kun je ook vrijpartij lezen.

In relatie tot bewustzijn ken je vast wel het plaatje van de ijsberg, waarbij een topje boven het water is. Dat is de 5 a 10 % van jezelf die bewust is, maar het grootste deel ligt onder water. De overige 90 a 95% van wat je bent.

Daar heb je het grootste gedeelte van de tijd mee te maken, ook tijdens lichaamswerk of een vrijpartij is de kans groot dat dat deel van jou actief is.

Jouw subconscious body kun je zien als een bibliotheek met al jou herinneringen, ervaringen én gedragspatronen. Doet zich een bepaalde situatie voor? Dan reageer je automatisch op basis van de patronen die je hebt ontwikkeld. Efficiënt.

DE PLEASER

Archetype 1

De Pleaser

- Haar gift: verbinding & harmonie
- Haar valkuil: burnout, grensoverschrijdend
- Haar healing: voelen wat ze zelf wilt én grenzen stellen
- Mantra: ik ben genoeg en voel wat ik voel

Dit is het deel dat 'het' heel graag goed wilt doen en verlangt naar vrede & harmonie. Ze wil dit intrinsiek of is bang om fouten te maken en zet regelmatig een fake glimlach op, zegt opgewekt hallo ook al voelt ze hem niet....

De pleaser wil de goede cliënt zijn en dat ze goed reageer top aanrakingen of instructies. Ze leunt vooral op haar indirecte route en is meer van het motto "your pleaser is my pleasure".

Als je meer wilt weten over deze indirecte route, raad ik je aan deze korte video van Matthias Schwentek te bekijken. <https://www.youtube.com/watch?v=zAyRtplf1Rk>

Als ze uitgenodigd wordt zelf te voelen, ervaren wordt ze met zichzelf geconfronteerd en denkt dingen als "hoort dit?", "mag ik dit voelen?", "is dit niet te veel?", "Ik moet eigenlijk plassen".

De pleaser wil de ander blij maken en vooral niet tot last zijn. Ze houdt zich in en drukt bijvoorbeeld de wens om naar de wc te gaan weg, stelt vragen uit beleefdheid vaak beginnend met 'sorry'.

Haar sleutel ligt in het voelen van haar binnenwereld én die kenbaar te maken door te zeggen "Wacht even, ik wil dat je zachter drukt, langzamer gaat" of "Ik wil meer druk, meer van wat je net deed."



DE AMAZONE/STRIJDER

Archetype 2

De Amazone/Strijder

- Haar gift: manifestatie kracht
- Haar valkuil: overvraagt zichzelf, gebrek aan verbinding
- Haar healing: verzachten & vertragen in het moment
- Mantra: ik word gedragen

Dit is de harde werker die niet zonder resultaat naar huis wil. Ze is gericht op een doel, ergens komen en zonder dat ze het weet werkt ze daar 'te hard' voor of doet alsof.

Ze volgt de instructies haarfijn op en is gefocust op het goed uitvoeren omdat ze weet dat hard werken beloond wordt. Daardoor ze meer in haar hoofd dan in haar lichaam. Ze denkt dingen als "Ik ben voor de sessie gekomen, dan MOET dat wel gebeuren en zal er alles aan doen om daar te komen", "ik heb hier veel geld voor betaald dan moet er wel iets gebeuren".

De sleutel ligt voor haar in het voelen van wat welke impact de instructie om bijvoorbeeld diep te ademen heeft op haar lichaam en te spelen met de diepte van de adem. Zo vertraagt en verzacht ze.



DE MAAGD

Archetype 3

De Maagd

- Haar gift: onbevangen en speels
- Haar valkuil: slachtoffer van de situatie
- Haar healing: voelen en claimen van verlangens
- Mantra: ik mag het helemaal zelf weten

De maagd is geneigd om mee te flowen met wat het avontuur van haar vraagt. Ze zegt overal ja tegen vanuit een speelse en kinderlijke onschuld en beseft zich niet dat daarin aan haar lichaam voorbij gaat en teveel hooi op haar vork neemt.

Ze dissocieert en verlaat haar lichaam als laatste redmiddel. Ze zegt dingen als "Ik vertrouw jou helemaal, doe jij maar wat jij denkt dat goed is" en doet dit zonder bij zichzelf in te checken.

Met 'meeflowen' an sich is niets mis want vertrouwen en veiligheid zijn de basis voor een waardevolle sessie, maar dat betekent niet dat je zelf geen verantwoordelijkheid hebt om te voelen wat jij zelf wilt. Of dat jij jezelf moet verlaten. Jij bent de enige die dat kunt voelen en jezelf uitspreken is onderdeel van iedere de-armouring of tempel sessie én vrijpartij.



DE PRINSES

Archetype 4

De Prinses

- Haar gift: zelfzorg en expressie
- Haar valkuil: ze voelt zich eenzaam, alleen
- Haar healing: ervaren dat ze mens is, net als iedereen
- Mantra: ik mag ook 'gewoon' zijn

Voorbeeld: Hij moet.... de deur voor haar openhouden, haar stoel aanschuiven, de rekening betalen etc.

De prinses voelt dat ze recht heeft op x, y, zonder zich al te veel om de ander te bekommeren. Er is geen energie uitwisseling tussen geveer & de ontvangende prinses. Ze zit vast in haar recht om te ontvangen, maar voelt geen dankbaarheid of nederigheid (*humbleness* dekt de lading wat beter) en opwinding voor wat haar gegeven wordt. Ze is koud, alleen en eenzaam. In haar interacties mist er een energie uitwisseling en een wederkerigheid. De ander is haar wat verschuldigd.

Ze plaatst de verantwoordelijkheid om de ultieme ervaring te creëren buiten zichzelf en wil bediend en gediend worden. Ze verwacht veel van anderen, maar realiseert zich niet dat ze zelf de relatie met het mysterie, de Grote Moeder, de Godin aan mag gaan.

Ze denkt dingen als....

“Je doet het niet goed.”,

“Als je niet x, y of z doet kan ik niet ontvangen” of

“Ik heb betaald, dus je moet wel je best doen.”



Dit waren de vier patronen. Het kan zijn dat je jezelf in één herkent, maar het kan ook dat je ze allemaal herkent. Dat is heel goed mogelijk.

Als één of meer van deze patronen zich laat zien tijdens de sessie, is dat fantastisch. Dan heb je namelijk de kans om een nieuw neurologisch pad te ontwikkelen en je oude gedrag te overschrijven met nieuw gedrag en deze in je cellen te downloaden. Als een van de patronen zich laat zien, wil ik dat je weet dat je een keuze hebt én dit een gouden kans is voor transformatie.

Met het gedrag van je schaduw aan sich is niets mis. Het zijn prachtige manifestaties van ons als mens. We Pleasen, Vechten, Vragen en verwonderen ons over ervaringen in ons leven. Alleen wanneer dit gedrag een overlevingsstrategie wordt én ons handelen niet in alignment is met wat is lichaam eigenlijk op dat moment nodig hebt kan het je belemmeren.

Wat je schaduw ook is, het patroon is een overlevingsmechanisme die je hebt ontwikkeld als kind om te overleven, liefde te krijgen van je ouders en het is je keuze als volwassen vrouw om er ook iets aan te doen. That's why you are here now!



Opdracht; reflecteer

- Kijk terug op je voorgaande vrijpartijen. Welke schaduw(en) herken je en welke herken je totaal niet? Het kunnen er meer zijn dan één.
- Zijn dat dezelfde als de strategieën die je op je werk of bij vrienden gebruikt?
- Welke schaduw verwacht je tegen te komen in onze sessie?
- Ga terug naar een situatie waarin je jouw overlevingsstrategie onbewust inzette.
 - Wat gebeurde er? Omschrijf de situatie.
 - Hoe voelde dat in je lichaam
 - Wat zou je als je nu in eenzelfde situatie zit doen en zal dit voelen?

Ga hier echt even voor zitten en probeer zo gedetailleerd mogelijk te omschrijven wat je anders doet.

Voorbeeld Pleaser

Pleaser tijdens een one-night stand

Joop gaat te snel voor de pleaser. Ze probeert hem te laten vertragen, maar hij pikt de signalen niet op. Ze geeft het op en doet alsof ze het fijn vindt. Ze faked een orgasme om er vanaf te zijn. Ze gaat naar de badkamer, huilt en wil zich bekeren tot lesbienne. Joop belt haar een week later. Hij was vergeten te vertellen dat hij herpes had 3 jaar geleden en nu een uitbraak heeft. Ze maakt zich zorgen en moet ook nog eens €160 euro betalen voor een herpes test.

Pleaser meets Boundary Bitch tijdens een one-night stand

Joop gaat te snel voor de BB. Ze zegt "Ik wil je laten zien hoe ik wil dat dit gaat", en raakt zichzelf langzaam aan terwijl ze hem aankijkt en vraagt of hij dat kan doen. Hij probeert het. Het is opwindend, maar ze weet dat het niet gaat werken en ze voelt zich niet 100% veilig. Ze stelt voor samen te masturberen. Genot voor twee en ze leven nog lang en gelukkig.

@YOUR_EDEN



INTEGRATIE NA DE SESSIE

**Your
Eden** 

www.youreden.nl

INTEGRATIE

Na de sessie

Na de sessie

Neem de tijd om even niets te doen. Tijdens de sessie ben je open gaan staan, zijn er allerlei inzichten in je systeem gedownload. Sommigen herken je gelijk, sommigen komen later tot een inzicht. Hoe meer ruimte jij het proces geeft, hoe meer er nog kan landen. Een sessie kan nog zo'n 5-7 dagen nawerken. Suggesties voor na de sessie:

- Ga de natuur in
- Plan je dag niet vol
- Drink voldoende water (1,5 liter) om afvalstoffen af te voeren
- Houd de ervaring nog even bij jezelf (niet praten of delen)
- Ga nog niet analyseren (hoofd), maar blijf in je lichaam.

Reflecteer na 24 uur

Als de sessie is gezakt? Neem dan de tijd om te analyseren en de sessie naar het aardse te halen door o.a. stil te staan bij de volgende vragen.

- Wat waren de drie sleutelmomenten voor jou in de sessie? Dat kan zijn een gedachte, gevoel, emotie, ervaring die je is bijgebleven
- Welke schaduw ben je tegengekomen?
- Wat voel je dat er anders is na de sessie? Fysiek, mentaal, emotioneel.
- Is er iets dat je niet meer wilt doen n.a.v. inzichten tijdens en na de sessie? Schrijf minimaal 1 actie op.
- Is er iets dat je juist wel wilt doen/uitnodigen in je (seks)leven. Schrijf minimaal 1 actie op.
- Is er iets waarvan je had gehoopt of verwacht dat het zou gebeuren/ervaren, maar is dat niet het geval?
- Wat denk je dat ervoor nodig is om dat wel te ervaren?

Je mag je reflectie ook met me delen en deze sturen naar info@youreden.nl. Dan kan ik je als je wilt nog feedback op geven in de vorm van een tip of vraag. En mocht je behoefte hebben aan een vervolgsessie, kan dat ook. Ik wens je een hele mooie integratie.

Liefs,
Mirjam
