

Was Sie gießen wächst

Das Lust- & Orgasmus-Erfolgsjournal

Sie können innerhalb von wenigen Monaten Ihr sexuelles Selbstbewusstsein aufbauen oder enorm verbessern. Ihr Einsatz ist wie immer nicht groß, muss aber regelmäßig sein, damit er die erhoffte Wirkung erzielt. Wieso sollten Sie sexuell selbstbewusst sein?

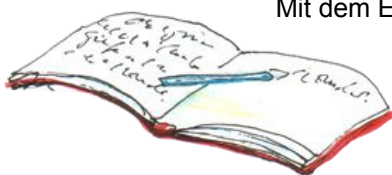
Ganz einfach: Sie brauchen dann nicht mehr länger an sich herumzumäkeln, verlieren Ihre Ängste, sind mit sich und Ihrem Körper sowie Ihren sexuellen Eigenarten im Frieden. Dadurch können Sie mehr Spaß haben. Das Leben wird leichter und vor allen Dingen können Sie jederzeit genug und guten Sex haben.

Sie müssen äußerlich keine anstrengenden Veränderungen vornehmen, um sexuell selbstbewusst und glücklich sein zu können. Was Sie brauchen ist eine **neue Sichtweise**. Sie kennen die Metapher des halbvollen oder halbleeren Glases. Sie können Ihr jetziges Leben anders betrachten (ohne dass es sich ändern muss) und sehen ein völlig neues Bild. Sie schauen nicht auf das, was Ihnen nicht gelingt, sondern auf Ihre Stärken, Talente und Erfolge. Auf diese Art und Weise kann sich sogar vor unseren Augen die Vergangenheit ändern: Ihre neue Lebensgeschichte entsteht.



Dieses neue Bild entwickelt eine Eigendynamik. Das Leben verstärkt alles, was Sie tun. Schauen Sie auf Ihre Erfolge, werden Sie immer mehr davon sehen und weitere Erfolge anziehen. Schauen Sie dauerhaft auf Ihre Fehler, so werden auch diese sich vermehren. Was Sie gießen, wächst. Wussten Sie, dass unser Unterbewusstsein Peinliches und Fehlerhaftes elfmal so stark speichert wie angenehme Erlebnisse?

Eine wirklich hilfreiche Methode ist das Führen eines Erfolgsjournals. Ein Erfolgsjournal ist ein kontinuierlich geführtes Buch, in dem Sie alles Positive und alle Erfolge des Tages notieren. Es sollte als Lebenspflege lebenslanglich einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf bekommen.



Mit dem Erfolgsjournal lernen Sie, die Gießkanne Wasser, die Sie als tägliche Aufmerksamkeit zur Verfügung haben, auf die Pflanze zu richten, anstatt auf das Unkraut. Für den E-Mail Kurs „Lust & Orgasmus“ bedeutet dies, dass Sie alles notieren, was Ihnen in Richtung auf Ihr von Ihnen festgesetztes Ziel gut gelungen ist, aber auch alles Positive und Unterstützende, was Ihr Partner oder Männer insgesamt beitragen.

Wenn Sie Ihr Buch kontinuierlich, am besten sogar lebenslanglich führen, werden Sie wie Goldmarie immer mehr mit Glück und Licht gesegnet. Und nicht nur Sie, sondern natürlich auch Ihr Partner und die Menschen um Sie herum. Denn Glück und Unglück erlebt nie einer allein. Ob Sie es merken oder nicht: alles wird miteinander geteilt!

Was Sie gießen, wächst. Was kein Wasser und keine Düngung bekommt, verwelkt. Prüfen Sie einmal einen Tag oder nur eine Stunde lang Ihre Gedanken. Jetzt wissen Sie, was Sie gießen!

In der Gießkanne des Tages sind alle Gedanken, alle Gefühle, alle Handlungen und Taten. Mit dem Lust- und Orgasmus-Erfolgsjournal beginnen Sie, diese Kräfte auf Ihr Ziel





hin zu lenken. Sie schauen nach Gelungenem im Tagesverlauf und notieren die Ergebnisse Ihrer „Suche“ schriftlich. Besondere Erfolge können Sie besonders kennzeichnen. Lesen Sie immer mal wieder in Ihrem Erfolgsjournal und markieren Sie die größten Erfolge mit einem Leuchtstift. Wenn Sie möchten, berichten Sie auch anderen Menschen freudig von Ihren Erfolgen. Das verstärkt sie zusätzlich.



Das Unkraut wird nicht so einfach zuschauen, wenn Sie nun beginnen, die Pflanze (= Ihre Stärken, Ihr Potenzial, Ihre Erfolge) zu gießen. Ihre bisherige Gewohnheit, auf die Fehler und Misserfolge zu schauen, ist zumindest die ersten Wochen noch sehr mächtig. Zweifel, Schuldgefühle, Vorwürfe, Minderwertigkeitsgefühle, Angst, Unbehagen uvm. haben Sie bisher fleißig mit Gießwasser bedacht.

Durch permanente Übung wird es schon nach wenigen Wochen leicht, die Pflanze zu sehen und ihr alle Unterstützung zukommen zu lassen. Auch wenn Sie es nicht bemerken: Sie wächst dadurch täglich. Nach einem Jahr haben Sie bereits eine sichtbare Verwandlung mitgemacht.



Beginnen Sie Ihr Lust- und Orgasmus-Erfolgsjournal damit, dass Sie die drei größten Erfolge Ihres Lebens im Bereich der Sexualität auf die erste Seite schreiben. Notieren Sie dann jeden Tag mindestens drei bis fünf Tageserfolge dazu.

Damit lassen Sie Ihr **Erfolgs- und Glücksbewusstsein** entstehen und gedeihen. Lernen Sie, mit diesem neuen Bewusstsein auf Ihren Partner und die Männer zu schauen. Alles, was Sie nämlich in Ihrem Partner (oder den Männern) sehen, wird auch in Ihnen verstärkt. Sehen Sie deren Fähigkeiten und Potenzial anstatt der Schwächen und Fehler, stärken Sie damit wiederum auch Ihr eigenes Selbstwertgefühl.

Durch Ihr regelmäßig geführtes Erfolgsjournal bauen Sie sexuelles Selbstbewusstsein auf auf. Damit können Sie das schönste Spiel des Lebens nun leicht und genussvoll mitspielen. Die Ängste schmelzen weg. Selbst falls sich absolut nichts in Ihrem Leben durch das regelmäßige Führen Ihres Lust- und Orgasmus-Erfolgsjournals ändern sollte (was sehr unwahrscheinlich ist), wird nichts mehr so sein wie bisher, denn die neue Sicht zeigt Ihnen eine ganz andere Welt (die Hälfte nämlich, die Sie bisher noch nicht gesehen haben).

Beispiele für Eintragungen in Ihrem Orgasmus-Erfolgsjournal:

Sie können Ihren täglichen Eintragungen eine Wertigkeit verleihen. Verteilen Sie für jeden Eintrag ein bis und fünf Sterne. Besondere Erfolge haben also fünf Sterne, so wie ein Fünf-Sterne-Hotel einfach mehr bietet als ein „normales Hotel“. Wenn Sie dann gelegentlich Ihr Orgasmus-Erfolgsjournal durchblättern, so fallen Ihnen Ihre großen Erfolge sofort auf. Sie können Sie zusätzlich noch mit einem Leuchtstift markieren. Es ist empfehlenswert, einmal im Monat in Ihrem Büchlein zu blättern und über Ihre Erfolge zu staunen.

So kann Ihr Lust & Orgasmus-Erfolgsjournal aussehen:

4.3.

- * Erfolgsjournal angelegt und gleich Einträge gemacht
- ** Heute habe ich mit einer Freundin telefoniert / gemailt. Wir haben uns gegenseitig auf die Opferrolle aufmerksam gemacht und stattdessen Lösungen gesucht.
- *** Meinem Mann drei sexuelle Wünsche mitgeteilt
- *** 1 Minute für mich (3 x während des Tages)
- ** M. hat mir tolles Kompliment gemacht

5.3.

- **** Selbstbefriedigung ausprobiert
- * Gemeinsam einen Liebesfilm geschaut aneinander gekuschelt
- *** Im Buchladen in Lustbüchern geschmökert

6.3.

- ** Eine Email an eine Freundin zu sexuellen Themen geschrieben
- *** Eine Liebesbotschaft in den Geldbeutel meines Mannes gelegt
- *** Drei Aufgaben zum E-Mail Kurs beantwortet
- * Gleich nach dem Aufwachen fünf Minuten Brustmassage
- *** In einem der empfohlenen Büchern zum Thema „Orgasmus“ gelesen

7.3.

- ***** Entspannungstag: 4 Stunden in der Sauna
- *** Spaziergang mit Frühlingsgedanken

8.3.

- *** 20 Minuten Brustmeditation mit sanfter Musik
- **** Ins Forum geschrieben, wie ich mich selbst zum Orgasmus bringe
- *** Orgasmusbuch weitergelesen



*Regina Heckert,
Leiterin des FfF Frauen-Netzwerkes,
FfF Ausbilderin und FfF Seminarleiterin*

FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus

Ihre Ansprechpartnerin: Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61, info@fff-frauen.de, <http://www.fff-frauen.de>
Sie erreichen uns zu unseren Bürozeiten Dienstag und Donnerstag von 8.30 - 12.30 Uhr.