



ONLINE KURS

*Endlich wieder Liebe!*

mit Sabine Minister-Hellmayr

Lebe Deine Weiblichkeit

Entdecke, wie schön es ist, ganz Frau zu sein!

Deine Affirmation für heute:

*Ich bin dankbar für all meine wunderbaren weiblichen  
Eigenschaften!*



Zuerst einmal der Grundgedanke: Wenn Du Dich schön, weiblich, verführerisch, bezaubernd oder (setze ein, was Dir wichtig ist) fühlst, werden auch andere Menschen diese Attribute an Dir wahrnehmen. **Wenn Du Dich weiblich fühlst, bist Du weiblich. Punkt.**

Doch ich weiß, dass das nicht immer so einfach ist und das große Problem vieler Frauen ist, dass sie sich einfach nicht weiblich fühlen.

Man hat uns beigebracht, unseren Mann zu stehen, stark zu sein, alles selbst zu können.

Das demonstrieren wir oft auch in unserem Äußeren: wir mögen kein Make-up, verweigern Röcke und Kleider und wählen Kleidung die „gedeckt“ und praktisch ist.

Viele Frauen mögen auch ihren Körper nicht (deshalb arbeiten wir ja an unserem Selbstwert, an unserer Selbstliebe).

Sie reagieren auf diese unbewusste Prägung „Ich bin nicht attraktiv“.

**Falls das auch bei Dir zutrifft, lege bei der Spiegelarbeit den Fokus auf das Weibliche (Busen, Po, aber auch den Bauch).**

## Die Macht von Musik auf unsere Emotionen

Such Dir ein, zwei Songs, die für das Gefühl stehen, das Du ausstrahlen möchtest. Keinen Herz-Schmerz-Song, sondern etwas, mit dem Du Dich als Frau, als "Vollweib" identifizieren kannst. Mir kommt da so in den Sinn: "Sie hat knallrote Schuh, von ihr krieg I net genug" von Andreas Gabalier, aber auch "She's a lady" von Tom Jones finde ich hammermäßig. Tanze dazu und fühle Dich unwiderstehlich weiblich. Musik wirkt soo stark auf unsere Emotionen, wir können damit so viel visualisieren. Mach Dir das zunutze und spüre, was für eine weiche, weibliche Frau mit umwerfender Ausstrahlung Du bist.

**Verinnerliche dieses Gefühl, denn nur was wir glauben können, können wir auch umsetzen und ausstrahlen.**



## Farben und Formen

Eine Farben- und Stilberaterin, die ich kürzlich kennen lernen durfte gibt uns folgende Tipps: weibliches betonen, d.h. vor allem das Dekolleté. D.h. nicht, dass man riesige Ausschnitte tragen muss, aber eben gerne einen Ausschnitt oder etwas, das den Blick darauf lenkt. Sie sagte mir Weiblichkeit braucht Farbe, Blumen, Tupfen, weiche Stoffe, Kleider, Röcke. Sie empfiehlt, wenn man sich nicht traut, sofort alles zu ändern, mit bunten, pastellfarbenen Tüchern zu beginnen. Oder sich etwas unwiderstehlich weibliches zu kaufen, das man eigentlich nie tragen würde und zuhause vor dem Spiegel üben.... dabei mit Blicken fesseln, lächeln, sich weiblich fühlen... bis man sich dann selbst so sicher ist, dass man sich damit "raus" traut - und dann: Blicke auf sich zieht, Komplimente bekommt und diese auch genießt!!!

Noch ein Tipp von mir: lege Dir ein paar Affirmationen zurecht, die für Dich passen: z.B. "Ich bin eine sinnliche Frau und genieße meine Weiblichkeit" oder "Ich liebe es, eine Frau zu sein und lasse mich gerne von Männern als Lady behandeln". Das Wichtigste ist einfach auch hier, zu fühlen, in die Emotion zu kommen, denn was Du Dir vorstellen kannst, das kannst Du auch erreichen.

Zu guter Letzt habe ich noch eine wunderbare Atemübung für Dich:

### Die 7/11 Atemübung für mehr Weiblichkeit

Vielleicht hast Du schon einmal von der 7/11 Atemübung gehört, die Dich in die Ruhe bringt und Stress vergessen lässt.

7/11 heißt: sieben (kurze) Atemzüge einatmen, elf Atemzüge ausatmen, also länger ausatmen als einatmen.

Wenn Du mehr in Deine Weiblichkeit kommen möchtest, dann ist diese Übung ideal für Dich:

Setz Dich bequem und in Ruhe hin. Sehe Dich vor Deinem geistigen Auge als glückliche, strahlende, weibliche Person. Dann atme ein. Sieben Atemzüge, denke dazu: **un-wi-der-steh-lich-weib-lich**. Auf jede Silbe ein Atemzug. Dann auf elf Atemzüge ausatmen. Ein- und Ausatmen bitte durch die Nase.

Zum Ausatmen sind mir folgende 11 Silben eingefallen:

**Kein - Mann - auf - der - Welt - kann - mir - wi - der - ste - hen.  
Und das Selbstbewusstsein wächst....**

Das Schöne: diese Übung kannst Du überall machen und so oft Du möchtest!

