

WORKBOOK



Din Seksuelle
Energi
Din
Superpower

BY Mette Clay Holm

metteclayholm.com



EN NOTE FRA FORFATTEREN

VELKOMMEN, LEVENDE KVINDE

Når en kvindes skød er åbent og aktivt, bliver hun tilgængelig i livet...

Kvindens skød rummer det meste.

Det er her, at energi fra tidligere partnere, ikke processerede følelser, begrænsninger og modstand hober sig op.

Mange kvinder, som har arbejdet dybt med sig selv, forstår ofte ikke hvorfor det på trods af det, stadig er udfordrende at stå i deres lys.

Vælge deres vej. Åbne sig for deres partner.

Yoni og hjerte er yin og yang. Vores indre Måne og sol.

De kredser om hinanden i et indre solsystem, og når forbindelsen mellem dem er blokeret er det svært at tillade livet at strømme igennem os.

Skam og tabu tager os væk fra den kropslige intime healing.

I det forsvinder en guidens i mørke. Og det ubevidste for sindet, dominerer i skyggen.

Jeg har sammensat et kærligt og nærende forløb til dig, som ønsker en stærkere forbindelse til hele din krop og din feminine energi.

Det er sammensat således at du kan åbne dig og tage imod livet i dit hjerte og dit skød i dit tempo.

Intentionen med denne bog er at støtte dig i din proces. Du vil findes reflekterende spørgsmål. Øvelser og inspiration.

Jeg vil anbefale dig, at du i forbindelse med, at du åbner et modul, læser det tilsvarende afsnit i denne bog. En del af praksisserne vil have et afsnit i bogen som invitere til refleksion før og efter praksis.

Når du cirkulere din seksuelle energi med bevidsthed, vil du kultivere dyb indre værdighed og power.

Jeg ønsker dig en smuk rejse hjem.

Mette Clay Holm

Mette Clay Holm
Founder of metteclayholm.com

DIN SEKSUELLE ENERGI - DIN SUPERPOWER

INSTRUKTION: Under hvert modul vil du finde tekster, spørgsmål og inspiration som du kan bruge undervejs i din rejse ind i din seksuelle energi- din superpower.

- INTRODUKTION
- MODUL 1 DET SELVKÆRLIGE RITUAL
- MODUL 2 DIN SMERTEKROP
- MODUL 3 DIN INDRE HEALER
- MODUL 4 DIT INDRE RUM FOR TOLERANCE
- MODUL 5 HJERTET-DIN PORTAL TIL KÆRLIGHED
- MODUL 6 YONI-DU KOMMER HJEM
- MODUL 7 CERVIX- DIN PORTAL TIL VISDOM
- MODUL 8 MANIFESTATION- DIN RÅ EROTISKE NATUR
- MODUL 9 DET AFSLUTTENDE RITUAL

MODUL 1

DIT SELVKÆRLIGE RITUAL

At leve i ceremoni og intentionelt

Bæredygtigt nærvær i hverdag er en del af at leve et liv, som er kropsligt forankret. De fleste af os kender til at have været på en inspirerende workshop og kun få dage efter afslutningen begynder inspirationen at forsvinde, og hverdagen forsætter. Min erfaring er, at en måde at skabe en nærværende hverdag er ved at skabe et intentionelt liv. Et hverdags liv som bygger bro mellem det jordiske og spirituelle liv, og skabe bevidste stunder, som inviterer til, at vende blikket ind ad for en stund. Disse stunder er bidragende til at det indre tempo sænkes, vores nervesystem balanceres, og forbindelse til virkeligheden i nuet forstærkes. Derfra kan vi, møde og varetage vores ægte behov, som på sigt vil være det bæredygtige valg for vores sjæl.

Eksempler på nærværende praksisser i hverdagen:

- Intuitiv dans
- Nærvær i naturen
- Åndedræts bevidsthed
- Taknemmeligheds dagbog
- At tænde et lys og sætte en intention
- Yoni-Hjerte meditation
- Det selvkærlige ritual

Et intentionelt liv er et meningsfuldt liv. Og et meningsfuldt liv frisætter din sjæl. Et meningsfuldt liv, er et liv som er tilgængelig og kan leves med lethed, så lad dine praksisser være i flow med dit liv, og undgå at sætte for høje ambitioner. Det vigtigste er at du er der, ikke hvor du er eller med hvem.



INTENTIONELT

ET LIV I CEREMONI

SPØRGSMÅL#1 Hvad vil det give dig at leve et intentionelt liv?

SPØRGSMÅL#2 Hvordan vil du skabe et liv i ceremoni som er i balance med din hverdag?

SPØRGSMÅL #3 Hvordan er du i verden, når du lever et intentionelt liv i ceremoni?



DIN PRAKSIS

PRAKSIS BESKRIVELSE

HVOR LANG TID VIL JEG BRUGE

- 5 minutes
- 15 minutes
- 45 minutes

HVOR OFTE?

- Dagligt
- Ugentligt
- Månedligt

HVILKE FØLELSER ØNSKER MERE AF I MIT LIV

- Glæde
- Taknemmelighed
- Balance
- Afslappet
- Kærlighed
- Energisk
- Andet:

BESKRIV DIN PRAKSIS

BESKRIV DIN PRAKSIS

BESKRIV DIN PRAKSIS



SELVKÆRLIGHED

DIT RITUAL

SPØRGSMÅL#1 Hvad mærker du, når du udføre det selvkærlige ritual?

SPØRGSMÅL#2 Hvad føler du, når du udføre det selvkærlige ritual??

SPØRGSMÅL #3 Hvad tænker du, når du udføre det selvkærlige ritual?



SELVKÆRLIGHED

DIT RITUALE

INSTRUKTION: Når du laver dit selvkærlige ritual, vil jeg invitere dig til at observere dine tanker og skrive dem ned. Både de positive og negative tanker. Skriv gerne dine egen positive affirmationer ned og marinere dig kærligt i dem.

POSITIVE TANKER:



NEGATIVE TANKER

POSITIVE TANKER



NEGATIVE TANKER

POSITIVE AFFIRMATION:



POSITIVE AFFIRMATION:

POSITIVE AFFIRMATION:



POSITIVE AFFIRMATION:



FORBINDELSE

YONI OG HJERTEL

SPØRGSMÅL#1 Hvad mærker du, når du laver yoni-hjerte meditationen?

SPØRGSMÅL#2 Hvad føler du, når du laver yoni-hjerte meditationen?

SPØRGSMÅL #3 Hvad tænker du, når du laver yoni-hjerte meditationen?



REFLEKTION

INTEGRATION

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen.

A large, empty white rectangular area occupies the center of the page, intended for the user to write their reflections. It is surrounded by a thin, light pink border.

MODUL 2

DIN ENERGISKE SMERTEKROP

Energi og Bevidsthed

Hvis du ønsker at transformere dit liv, må du forandre din energi frekvens i kroppen. Forløse gamle programmeringer på celleplan. Det gør du blandt andet ved, at blive bevidst om din smertekrops funktion, og hvilket formål den har. Hvordan den har tjent dig? Hvilke overbevisninger den rummer, og hvorfor de var gavnlige for dig i sin tid.

Din smertekrop her et formål. Den vil gerne holde dig tryk, og saboterer forandring. Smertekroppen består primært af instinktive følelser, som ikke er blevet følt, holdt og mærket. Smerte. De ubevidste følelser sætter din frekvens i kroppen, og ønsker du at ændre din grundlæggende frekvens i din energi, er det nødvendigt at møde smertekroppen, og med alkymi transformere de instinktive følelser til en højere frekvens af bevidsthed. Du skaber din smertekrop i ord, tanker, følelser og handlinger. Din smertekrop bliver en del af dit selvbillede.

Jeg vil invitere dig til, at skrive en ny opdateret version af dit selvbillede, som den du er idag. Brug øvelserne i modulet til at møde din smertekrop, og når du føler dig klar, og kan mærke, hvem du virkelig er, hvis du ikke er din smertekrop, så brug øvelserne i denne bog og skriv en opdateret version af dig selv.

Indspil dit nye selvbillede på din telefon og lyt det dagligt.

Din energisk smertekrop opløses af lys og kærlighed. Når du tillader at sætte ord på den du i virkeligheden er, samtidig med at du møder de indkapslende følelser, vil frekvensen i din ubevidste programmering stige. Når du gør det, vil din sundhed, din lyst, intimitet og kreativitet i livet forandres.

Der findes en kraft i dig. Din skaberkraft. Din superpower.

Hun lever i dig som din største støtte i livet.

Din direkte portal til kærlighed og manifestation.



DIT SELVBILLEDE

DEN SANDE VERSION AF DIG

spørgsmål #1: Hvis jeg ikke er min smertekrop, hvem er jeg?

Spørgsmål #2: Hvad ville jeg tænke, hvis jeg ikke var min smertekrop?



DIT SELVBILLEDE

DEN SANDE VERSION AF DIG

spørgsmål #3: Hvad ville jeg føle, hvis jeg ikke var min smertekrop?

Spørgsmål #4: Hvordan ville jeg leve og handle, hvis jeg ikke var min smertekrop?



DIT SELVBILLEDE

DEN SANDE VERSION AF DIG

INSTRUKTIONS: Sæt dig ned og skriv din gamle historie og din nye historie, som er ved at komme til syne i dig. Lav evt en yoni-hjerte meditaiton og lad din yonis visdom tale igennem dig.

GAMLE HISTORIE

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing the 'Old Story'.

NYE HISTORIE

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing the 'New Story'.



DIT SELVBILLEDE

DEN SANDE VERSION AF DIG

INSTRUKTIONS: Sæt dig nu og skriv dit selvbillede. Skriv det i nutid og i jeg form. Skriv hvem du er i din essen, i dit forhold til dig selv, dine værdier, din måde at være på. i verden. Indspil det til sidst og start din dag med at lytte til dit selvbillede.



REFLEKTION

INTEGRATION

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen.

A large, empty white rectangular area intended for the user to write their reflections.

MODUL 3

DIN INDRE HEALER

Din seksuelle energi

Seksuel energi rejser med din vejrtrækning.

Helt simpelt, jo mere du trækker vejret, jo mere føler du eller jo mere du trækker vejret, jo mere tillader du energien at flyde igennem dig.

De fleste af os trækker knap nok vejret til at holde os i live. Det er simpelthen ikke normalt at mennesker trækker vejret lidt dybere, der er nærmest en skamfuldhed omkring at trække vejret.

Åndedrættet kan give dig en helt krop fuld af seksuel energi, men for at få adgang til det, er du nødt til at bryde nogle gamle mønstre.

Blandt andet må du bryde det mønstre om at turde at sætte lyd på din vejrtrækning, og overgivelsen til at den erotiske energi må flyde i din krop. Det vil tage noget øvelse og noget fokus at bryde disse vane.

At trække vejret gennem munden skærper vores sanser til at være her og nu, og det er det vi ønsker, når vi elsker. Det vi ønsker, når vi vil aktivere vores seksuelle energi.

Hvor fri du kan være i din Prana Sanna vil give dig et indblik i, hvor du måske begrænser din seksuelle energi i at flyde frit.

Og husk det er muligt at integrere Prana Sanna, når du står under bruseren, når du vasker op, sidder i bilen. Blot det at age en enkelt sekvens vil aktivere din energi.



prana sanna

INSTRUKTIONS: En invitation til at reflektere over dit selvudtryk og bevidsthed i det seksuelle rum

SPØRGSMÅL #1: HVOR FRI ER DU TIL AT SÆTTE LYD PÅ DIN VEJRTRÆKNING I PRANA SANNA?

SPØRGSMÅL #2: HVAD STÅR I VEJEN FOR DIG FOR AT SÆTTE DIN LYD FRI I PRANA SANNA?

SPØRGSMÅL #3: HVOR FRI ER DU TIL AT BEVÆGE DIG I PRANA SANNA ?

SPØRGSMÅL #4: HVAD STÅR I VEJEN FOR FOR AT SÆTTE DIN BEVÆGELSE FRI I PRANA SANNA?

SPØRGSMÅL #5: HVAD LÆRER DU OM DIG SELV OG DIN RELATION TIL DIN SEKSUELLE ENERGI?



Refleksion

✓ ØVELSE #1: PRANA SANNA

FØR FØLTE JEG

EFTER FØLTE JEG

MINE TANKER, INUITION, INDSIGTER..

✓ ØVELSE #1: PRANA SANNA

FØR FØLTE JEG

EFTER FØLTE JEG

MINE TANKER, INUITION, INDSIGTER.....

✓ ØVELSE #1: PRANA SANNA

FØR FØLTE JEG

EFTER FØLTE JEG

MINE TANKER, INUITION, INDSIGTER.....



REFLEKTION

INTEGRATION

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen.

metteclayholm@gmail.com

MODUL 4

SELVREGULERING OG DIT TOLERANTE RUM

Tilknytning og Autencitet

Tilknytning og autencitet er de primære behov, som det lille barn fødes med. De sikre begge to barnets overlevelse.

Tilknytningen sikre at barnet bliver taget vare på, og autenciteten udspringer af at kunne tage vare på sig selv. Sige nej til fare, giftig mad, overleve i flokken.

Ofte så sker der det, at det lille barn møder modstand, når det står op for sig selv, og de mærker et tab af kærlighed og at tilknytningen til primær omsorgsperson bliver truet.

I det øjeblik begynder barnet at tilpasse sig, bevæge sig væk fra den sande essens og gå på kompromis med sine grænser.

Sener i livet er disse tilknytnings strategier stadig på spil, og det kan virke direkte faretruende at stå op for sig selv. En frygt for at blive udstødt af flokken. Miste tilknytning.

Derfor kan det for mange mennesker være en rodet butik at sætte grænser. Det frembringer ubehag og coping strategier, bevirker at vi overhøre vores ægte indre stemme eller slet ikke har adgang til den.

Vi lærere at tilpasse os. Tilpasse os både i det intime, familiære men også samfundsmæssige rum.

Vi tør ikke at være os selv.

Når du afvæbner din krop, vil du for hvert lag, du skræller af komme tættere på den sande version af dig, og kunne mærke din ægte grænse. Du vil få adgang til en bevidsthed, som lå hengemt i dit indre barns traumer.



TOELRANCE

I DIT INDRE RUM

SPØRGSMÅL#1 Hvordan reagere jeg kropsligt, når jeg mærker en grænse?

SPØRGSMÅL#2 Hvad er min krops første signal?

SPØRGSMÅL #3 Hvad er det, jeg frygter at være siden jeg overskrider min egen grænse?



AUTENCITET

OG TILKNYTNINGE

INSTRUKTION: Hvor i dit liv er du ikke autentisk, og du ved det godt? Hvad forhindre dig i at lytte til din visdom?



SELVREGULERING

REFLEKTION

INSTRUKTION: En invitation til at afprøve de selvregulerende teknikker, og beskriv hvordan din tilstand er før og efter, du har reguleret dig selv.

FØR



EFTER



REFLEKTION

INTEGRATION

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen.

MODUL 5

HJERTE AFVÆBNING-PORTALEN TIL
KÆRLIGHED

Hjertets kraft

Adgangen til en kvindes sande kraft går igennem hjertet. En kvindes kvindes seksualitet er som vand. Bevægelsen starter i det ydre og fylder igennem hjertet for at folde sig ud i yoni.

Derfor har de fleste kvinder brug for at føle sig forbundet og trygge for at kunne åbne sig og hengive sig.

Når hjertet er blokeret er det svært at hengive sig til livet, til sig selv og til sin partner.

Når vi kultivere dyb indre respekt for os selv, og forstår at afgrænse os autentisk og værdigt vil hjertet føle sig tryk til at åbne sig, og adgangen til dyb indre værdighed vil komme til syne.

Et åbent hjerte mærker instinktiv sin retning i livet, og går ikke på kompromis for at følge den. Det kaldes Christ Love og er den kraftfulde strøm af kærlighed, hvor vi er i stand til at tilsidesætte vores ego og lade kærligheden lede os.

I det tillidsfulde hjerte bliver vi frygtløse og magnetiske at være omkring. Dit feminine lederskab i kærlighedens navn vil udtrykke sig i dit indre, og du vil kende dit værd, og din mission i livet.

Ud over de afvæbende praksisser vil det støtte din proces at kultivere taknemmelighed, gavmildhed og tilgivelse.



AFVÆBNING

AF MIT HJERTE

spørgsmål #1: Hvilke kvaliteter rummer mit hjerte?

Spørgsmål #2: Hvordan vækker jeg disse kvaliteter til live i mit liv?



AFVÆBNING

AF MIT HJERTE

spørgsmål #3: Hvis mit hjerte kunne tale, hvad ville det sige?

Spørgsmål #4: Hvis jeg skulle lytte efter mit hjertes visdom, hvad skulle jeg ændre?



TILGIVELSE

PORTALEN TIL KÆRLIGHED

INSTRUKTION: Sæt dig et kærligt og rart sted, tænd et stearinlys, og tillad dig selv at søge ind i dig selv, et lag dybere. Spørg nu dig selv: Hvad har jeg brug for at tilgive?

A large, empty white rectangular area occupies the center of the page, intended for the user to write their reflections or answers to the instructions.



TAKNEMMELIGHED

UBETINGET KÆRLIGHED

INSTRUKTION: En invitation til dagligt at skrive 3 ting du er taknemmelig for.
Start sætningen med: Jeg er så glad og taknemmelig nu hvor.....

DAG 1:

DAG 2



DAG 3

DAG 4



DAG 5

DAG 6



DAG 7:

DAG 8





REFLEKTION

INTEGRETIONE

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen.

A large, empty white rectangular area occupies the center of the page, intended for the user to write their reflections.

MODUL 6

YONI HEALING-DU KOMMER HJEM

Yoni

Hjerte og Yoni er det samme. Du kan ikke tvinge dem til at åbne. Du kan ikke tvinge dig selv til at blive forelsket, og du kan ikke tvinge din krop åben. Det kræver et kærligt og trygt nærvær.

Kvinder er længere tid om at blive seksuelt ophidset. En kvindes seksuelle energi er fyldende som vand. Kvindens Yoni er en skål, og når vandet i skødet først er opvarmet ad den seksuelle energi kan det forblive varmt længe.

Så jo oftere du bringer din erotiske gryde i kog, jo nemmere vil det være at føle dig tændt og levende. Din indre gryde vil konstant stå og små simre.

Din seksuelle energi, og skaberkraft er forbundet til den feminine energi. Derfor flyder den ofte nemmere i kvinder. Når en kvinde er seksuelt ophidset, og hendes krop er æret og elsket, vil hun åbne sin Yoni og blive fuldt orgastisk, og hun vil dele nektaren fra dybet af hendes essens med hendes partner og med verden.

Når hele det erotiske potentiale i kvinden er aktiveret kan en kvinde få adgang til erotiske højder og blissfulde tilstande og derfra undersøge dybden af sin erotiske natur.

At afvæbne og møde din Yoni kærligt vil give adgang til at dine seksuelle energi kan løbe frit, og dit skød vil transformeres fra vand til damp og orgastiske tilstande vil være en del af dit liv.



YONI HEALING

DU KOMMER HJEML

SPØRGSMÅL#1 Hvad åbnede sig op for dig under sessionen?

SPØRGSMÅL#2 Hvad sansede jeg, og hvorhenne?

SPØRGSMÅL #3 Hvilke følelser og minder kom jeg i kontakt med?



YONI VISDOM

SKRIV ET BREV TIL DIN YONI

INSTRUKTIONS: Sæt dig et kærligt og rart sted, tænd et stearinlys, og tillad dig selv at søge ind i dig selv, et lag dybere. Skriv nu et brev til din yoni.

Start brevet med : Kære Yoni.....



YONI VISDOM

HVIS DIN YONI KUNNE TALE!

INSTRUKTIONS: Du har netop skrevet et brev til din Yoni. Jeg gerne inviterer dig til at vende kommunikationen om, og nu skrive et brev fra din Yoni til dig. Hvis din Yoni kunne tale, hvad ville hun sige?



REFLEKTION

INTEGRETIONE

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen.

MODUL 7

CERVIX-PORTALEN TIL DYB VISDOM

Livmoderhalsen

Din livmoderhals er indgangen mellem to verdener. Dit ydre og dit indre liv. Kronen. Hun er direkte forbundet med dit hjerte. Både energisk og fysiologisk. Når hun er fri og afvæbnet føles hun blød og eftergivelig, og kan åbne sig som en blomst og tage i mod livets nectar.

I dette afsnit af bogen vil du finde invitationer til at møde din egen fødsel, dine børnefødsler, aborter, fertilitet behandling og andre indgreb på og i din livmoder.

Erfaringen viser at præcis disse hændelser kan sætte spor i vores oplevelse af nydelse og livskraft. Det er almindelige hændelser, som kan rumme meget fortrængt visdom og smerte.

Jeg vil invitere dig til at bruge tid på at reflektere, mærke og sanse ind i de begivenheder i dit kvindeliv, som er relevante for dig, uden nogen form for selektion. Mærker du modstand på at fordybe dig, vil jeg invitere dig til at undersøge modstanden, og møde den kærligt.

Kvinder bære på meget i deres underliv, det er her og i hjertet vi har vores dybeste hemmeligheder og mest skamfulde øjeblikke, som indkapsler uforløste følelser.

En kærlig og nænsom måde at møde dette på, særligt hvis du oplever modstand, er ved at skrive først, og derefter lave de afvæbende praksisser.

.



PORTALEN TIL LIV

HEALING AF DIN LIVMODERHALSL

SPØRGSMÅL#1 Hvad åbnede sig op for dig under sessionen?

SPØRGSMÅL#2 Hvad sansede du, og hvorhenne?

SPØRGSMÅL #3 Hvilke følelser og minder kom du i kontakt med?



VISDOM

SKRIV ET BREV TIL DIN LIVMODERHALSI

INSTRUKTIONS: Sæt dig et kærligt og rart sted, tænd et stearinlys, og tillad dig selv, at søge ind i dig selv, et lag dybere. Skriv nu et brev til din Livmoderhals.

Start brevet med : Kære Livmoderhals.....



DIN FØDSEL

DIN VEJ IND I LIVET I

INSTRUKTIONS: Dette er en invitation til dig om, at "mærke" ind i din egen fødsel. Hvad skete der? Hvordan blev du født? Hvilke egenskaber udviklede du på grund af din fødsel?

A large, empty white rectangular area occupies the center of the page, intended for the user to write their responses to the instructions.



HEALING AF KVINDELIVET

DINE BØRNEFØDSLER

SPØRGSMÅL#1 Hvordan var tiden omkring din graviditet og undfangelsen af dit barn?

SPØRGSMÅL#2 Hvordan blev dit barn undfanget?

SPØRGSMÅL #3 Hvad føler og sanser du kropsligt, når du mindes din graviditet?



HEALING AF KVINDELIVET

DINE BØRNEFØDSLER

SPØRGSMÅL#1 Hvilke beslutninger tog du omkring dig selv som gravid?

SPØRGSMÅL#2 Hvordan lever disse minder i dig i dag?

SPØRGSMÅL #3 Hvordan var din relation til din partner mens du var gravid?



HEALING AF KVINDELIVET

DINE BØRNEFØDSLERI

INSTRUKTIONS: Dette er en invitation til dig om at "mærke" din børnefødsler. Hvad kommer du i kontakt med, når du mindes dine fødsler? Hvad føler du? Mærker du? Tænker du? Hvad er levende for dig?



HEALING AF KVINDELIVET

DINE ABORTER

SPØRGSMÅL#1 Hvordan var tiden omkring din graviditet og undfangelsen?

SPØRGSMÅL#2 Hvordan blev dit barn undfanget?

SPØRGSMÅL #3 Hvad føler og sanser du, du når du mindes din graviditet og abort?



HEALING AF KVINDELIVET

DINE ABORTER

INSTRUKTIONS: Dette er en invitation til dig om at "mærke" din abort/aborter. Hvad kommer du i kontakt med, når du mindes dine aborter? Hvad føler du? Mærker du? Tænker du? Hvad er levende for dig? Hvem støttede dig? Tanker til det ufødte barn?



HEALING AF KVINDELIVET

FERTILITETS BEHANDLING OG ANDRE INDGREB

SPØRGSMÅL#1 Hvordan var tiden omkring din fertilitets behandling eller indgrebet.

SPØRGSMÅL#2 Hvad føler og sanser du, du når du mindes dette?

SPØRGSMÅL #3 Hvordan påvirkede det din seksualitet?



HEALING AF KVINDELIVET

FERTILITETS BEHANDLING OG ANDRE INDGREB

INSTRUKTIONS: Dette er en invitation til dig om at "mærke" din fertilitets behandling eller andre indgreb, du har fået foretaget i dit underliv. Hvad kommer du i kontakt med?, Hvad er levende for dig? Hvem støttede dig?



REFLEKTION

INTEGRATIONEN

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen

A large, empty white rectangular area occupies the center of the page, intended for the user to write their reflections.

MODUL 8

MANIFESTATION- DIN RÅ EROTISKE KRAFT

Guddommelige orgasmer

Alle kvinder har adgang til det orgastisk potentiale.

Inde i dig findes der en strøm af energi. Den flyder, som en flod eller brænder som en flamme helt inde langs din kerne.

Den findes i os alle. Det er vores livskraft.

Den kan transformeres i forskellige former, være eksplosiv og kraftig, orgastisk, healende, kærlig og vitaliserende.

Den kan aktiveres med bevidsthed og forøge din glæde i livet. Med simple teknikker kan du bevidst aktivere din seksuelle energi og orgastiske kraft. Nænsomt og kærligt i dit eget tempo, kan du undersøge og eksperimentere med dit seksuelle væsen.

Min erfaring er, at det er vores egen indre tilladelse til nydelse, der giver adgangen til et nydelsesfuldt liv.

Mange af os tillader simpelthen ikke at tage imod.

Overgive os, slippe kontrollen og lade os blive elsket.

Det kan der være mange gode grunde til. Paradigmer, social arv, traumer, grænseoverskridelser.

Men når det er sagt, så er den feminine krop primært modtagende. Det er blandt andet det som gør, at det er nemmere for kvinder at blive orgastisk end for mænd. Hun er yin og i det ligger i hendes superpower, at tillade sig selv at tage imod og overgive sig til den orgastiske energi.



ORGASME

FORBINDELSE TIL DET GUDDOMMELIGE

SPØRGSMÅL#1 Hvordan er din relation til orgasme?

SPØRGSMÅL#2 Hvad føler, når du mærker ind i din relation til dit orgastiske liv?

SPØRGSMÅL #3 Hvad sanser, du når du mærker ind i dit orgastiske liv? ?



ORGASME

FORBINDELSE TIL DET GUDDOMMELIGE

SPØRGSMÅL#4 Hvordan er din relation til "at tage" nydelse?

SPØRGSMÅL#5 Hvordan er din relation til "at modtage" nydelse?

SPØRGSMÅL #6 Hvordan er din relation til at sætte grænser og ønsker i det intime rum?



REFLEKTION

INTEGRETIONE

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen

MODUL 9

DET AFSLUTTENDE RITUAL

Afrundninger og nye begyndelser

Ved en hver overgang er der en unik mulighed for at gøre status. I det Afsluttende Ritual vil vi i en kropslig bøn favne alt der var, med kærlighed og nænsomhed.

Du har med afvæbnende praksisser skrællet de lag af der forhindrede dig i at mærke, føle og se klart.

Tilgivelse og med kærlighed mødt og favnet sider i dig, som havde behov for at smelte og transformeres.

Du har med kraftfulde ritualer, din stemmens kraft frisat kroppens visdom båret af den seksuelle energi.

Der er meget at anerkende. Integrere og kultivere.

Brug tid på at være kreativ på de næste sider, udsmyk dem, og hæng dem op som visuelle billeder til at danne bro imellem verdener af spiritualitet, seksualitet og bevidsthed.



REFLEKTION

DIN FEMININE RÅ ESSENS

SPØRGSMÅL#1 Hvad har det givet dig at deltage i forløbet?

SPØRGSMÅL#2 Hvad ønsker du at fordybe dig mere i?

SPØRGSMÅL #3 Hvad er du taknemmelig for i dette forløb?



INDSIGTER

HVILKE INDSIGTER HAR DU FÅET I DETTE FORLØB

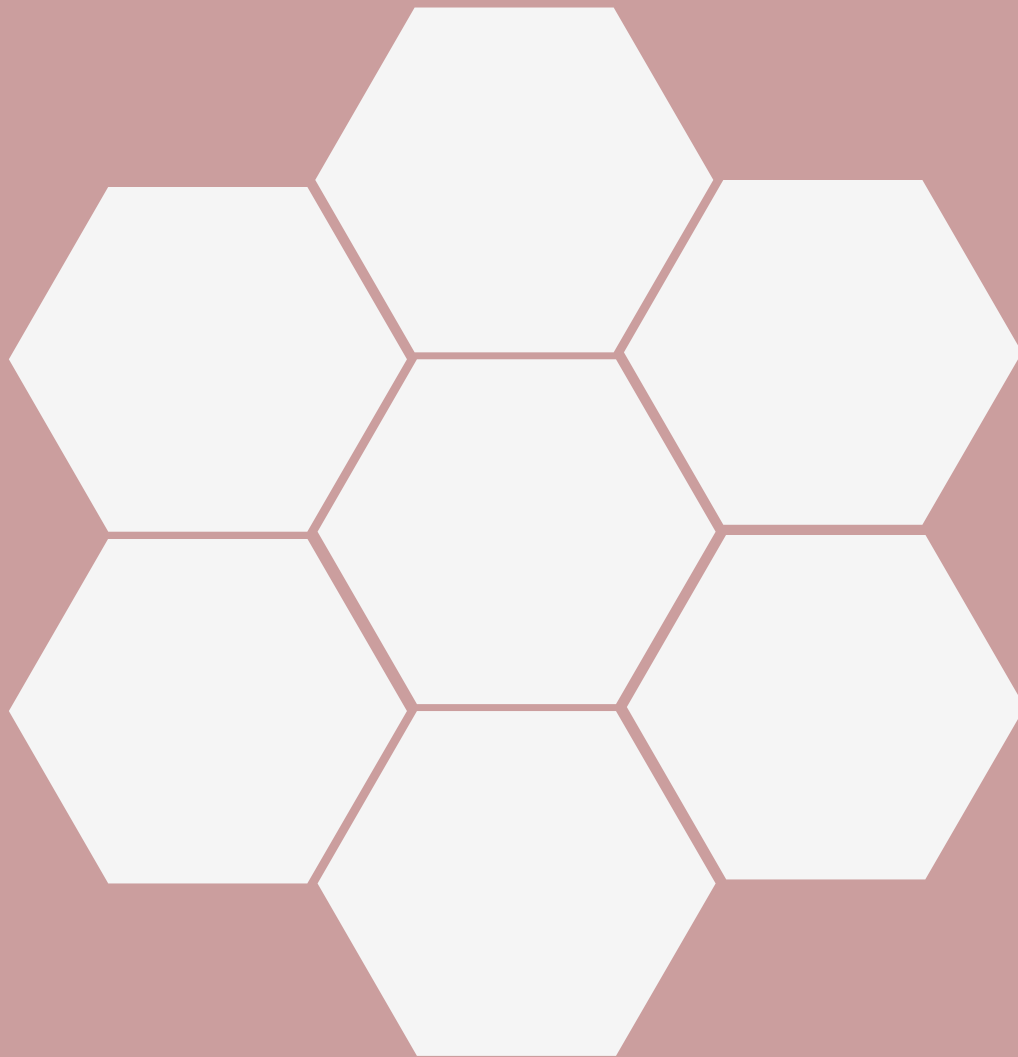
A large, empty white rectangular area intended for writing or drawing, serving as a workspace for the user to record their insights.



ESSENSSEN

DIN FEMININE RÅ ESSENS

INSTRUCTIONS: Hvilke sider af dig, ønsker du at kultivere i fremtiden.. Skriv det i felterne.





SYMBOLET

DIN FEMININE RÅ ESSENS

INSTRUKTION: Med den viden du nu har, den kropslige bevidsthed og intuitive visdom, vil jeg invitere dig til at tegne et symbol på din sande feminine rå essens. Lyset i dig. Symbolet kan du tage med dig ind i de afvæbende praksisser som intention og kultivere energien i dit liv..



DIN FEMININE RÅ
ESSENS

metteclayholm.com



PRAKSIS

DIN FEMINIE RÅ ESSENSE

INSTRUKTION: Mærk ind i hvilke tre praksisser som vil støtte dig i at afvæbne og forsætte din kropslige rejse ind i kontakten med din seksuelle energi og din feminine rå essens. Skriv en i hver cirkel.

PRAKSIS

PRAKSIS

PRAKSIS



REFLEKTION

INTEGRATION

INSTRUKTION: Hvad har åbnet sig op for dig på dette modul? En invitation til at skrive frit fra sjælen



MØD FORFATTEREN

METTE CLAY HOLM

Jeg vil gerne sige dig et dybtfølt tak for din tillid, din tro og din dedikation til dig selv.

Jeg er dybt taknemmelig for at have haft den ære at guide dig ind i den kraftfuld cirkel af visdom og praksis, der vil sætte en kæp i hjulet på din egen selvdestruktion, og dermed efterlade en mere kropslig og traume orienteret relationel arv til næste generation.

Gå med lyset, nydelsen og kærligheden. På den vej vil du frisætte dit sande potentiale.

*“Everytime a woman
heals herself, she heals
a part of the world.”*

KONTAKT INFORMATIONER

mette@mettclayholm.com
www.metteclayholm.com



FB.COM/METTECLAYHOLM



METTECLAYHOLM.COM