



OIVALLUKSIA HEHKUN TIELLE

NAISEN HEHKU

KUPLIVAA & ELINVOIMAISTA ELÄMÄÄ
JUURI SINULLE

VALONTAAJUUDELLA.FI

Kaikki oikeudet pidätetään.

MITEN HERÄTÄ HEHKUVAAN JA ELINVOIMAISEEN ELÄMÄÄN?

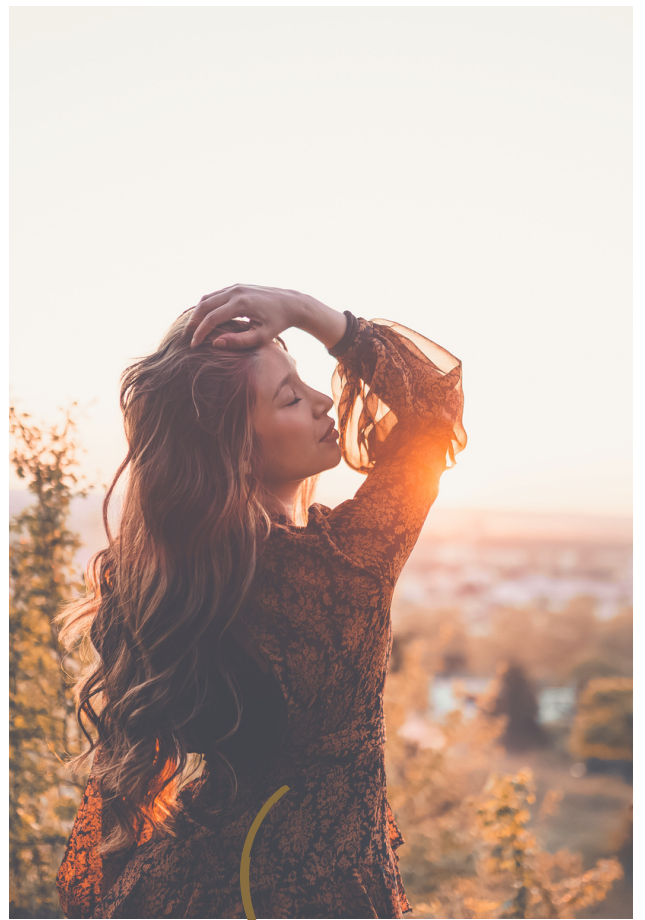
Tunnetko ajoittain väsymystä, elämän tasapaksuutta ja puuduttavaa suorittamista? Tunnetko kiirettä arjessasi? Oletko unelmoinut pirskahtelevammasta, kenties sensuellistammasta, aistikkaasta ja elinvoimaisemmasta elämästä, -elämän hehkusta??

Saatat kysyä, mitä tällaiseen kuplivaan, aistikkaaseen, elämänmyönteiseen ja tasapainoisempaan elämään tarvitaan? Voinko minä elää sellaista hehkuvampaa arkea?

Kyllä voit!

Saatomme olla niin tottuneita kahlaamaan arkea läpi tasapaksuna päivästä toiseen, että luulemme sen olevan täysin normaalia. Koemme kenties, että meidän pitäisi toimia tietyllä tapaa ja olla tietynlaisia ulkoisten paineiden takia.

Meillä saattaa olla tunne, että on normaalia revetä joka suuntaan, hoitaa perhe, työ, parisuhde, menestyä ja tietysti myös näyttää hyvälle ilman turhia valituksia. Olemme ehkä tottuneet jättämään aina itsemme viimeiseksi, koska muiden ihmisten tarpeet ja toiveet tulevat ensiksi.



Onnittele itseäsi jo tässä vaiheessa, että tiedät elämän voivan olla muutakin ja olet lähtenyt tutkimusmatkalle! Sukelletaan tähän täyteläiseen aiheeseen tarkastelemaan elämää ja sen mysteeriä vähän syvemmälle. Ota huivistasi kiinni, nyt mennään!

RAKKAUS

Synnymme tänne maapallolle rakkaudesta ja tiedämme kaikki, kuinka viaton ja puhdas pieni vauva on. Täyttä rakkautta ja aitoutta, joka tarvitsee toisia ihmisiä lähelleen selviytyäkseen.

Kun kasvamme siitä pienestä vauvasta kohti nykyikäämme, elämäämme vaikuttavat läheiset ihmiset, ympäristömme, erilaiset meitä kohdanneet tapahtumat ja traumat.

Koska suojelemme itseämme, piilotamme itsemme jonkinlaisen suojakuoren alle, jotta kukaan ei haavottaisi meitä, eikä meidän tarvitsisi edes itse tunnistaa ja tunnustaa heikkoja puoliamme. Kehittelemme erilaisia rooleja, haluamme näyttää kuinka hyviä olemme, peitämme haavoittuvuutemme tekemällä kovasti töitä hamuten menestystä, jotta keskeneräisyyttä ei tarvitsisi kohdata tai näyttää kenellekään. Koemme itsemme riittämättömiksi ja yritämme harhauttaa niin itseä kuin muita.

Mitä sitten, jos tunnustaisit olevasi keskeneräinen. Mehän kuitenkin olemme kovin keskeneräisiä kaikki ihan yhtä lailla. Tai voisiko sanoa, että olemme yhtä täydellisiä kuin se vastasyntynyt lapsi, rakkaus ei ole kadonnut meistä mihinkään. Voisimmeko nähdä kaiken sen? Ja kun tähän keskeneräisyyteen ja syyllisyyteen vapautuu, antautuu nöyryyteen ja haavoittuvuuteen, elämä aukeaa uudella tavalla ja rakkaus astuu sisään.

Ja kaikki me tarvitsemme niitä epäonnistumisia, traumoja, haasteita ja kurjia juttuja elämäämme, koska vain sitä kautta kasvamme. Kärsimys opettaa meitä ja useinhan hakkaamme päättämme seinään niin kauan kuin ymmärrämme antautua. Saamme saman läksyn yhä uudestaan ja uudestaan. Nykyään puhutaan varjotyöskentelystä, jonka avulla voimme sukeltaa menneen elämämme taakkoihin ja tarkastella, mitä matkassamme kannamme. Ja miten helppo on olla, kun antautuu. Rakkaus kantaa ja asettuu sydämeen.

Kun uskallamme elää rakkaudessa, elämä saa ihan erilaiset värit ja uskallamme seisoa itsemme takana rohkeasti. Olla juuri sellaisia kuin olemme. Elää sellaista elämää kuin tahdomme ja haluamme. Sitä ei ole kuorrutettu millään, vaan se on aitoa. Se on hehkua. Jos itsensä rakastaminen on vaikeaa, voi alkaa tehdä pieniä tekoja niin itselle kuin toisille, koska sitä kautta myös rakkaus lisääntyy. Etsiä kiitollisuuden siemeniä ja nauttia läsnä olevista hetkistä.

FEMINIININEN ENERGIA

Supervoimamme. Olet ehkä kuullut tästä energiasta, joka on maskuliinisen energian vastapooli. Feminiininen energia on vain turhaan painettu alas, koska tarvitsemme sitä yhtä lailla kuin maskuliinista energiaa. Tarvitsemme aina kaksi vastapuolta, ihan kuin yö ja päivä tai ying ja yang. Nämä energian laadut ilmenevät eri ihmisillä eri tavalla ja jompikumpi energia on yleensä vallitseva. Usein naisena itsensä tuntevat kantavat feminiinistä energiaa vahvempana energiana. Energioista puhutaan kovin vähän ja silti ne vaikuttavat meissä, muissa ihmisissä ja ympärillämme, vaikka näkymättömiä ovatkin. Siksi haluan tähän nostaa myös feminiinisen energian vaalimisen tärkeyden, sillä se on osa naiseuttamme ja osa minuuttamme.

Olemme eläneet pitkään patriarkaalisessa maailmassa ja sen ehdoilla, joka on ymmärrettävästi hyvin maskuliinisen energian ohjauksessa. Me naiset itse saatamme myös jopa vähätellä feminiinisyyttämme, koska olemme niin ohjelmoituja suorittavaan, toiminnan täyteiseen, tehokkaaseen, eteenpäin pyrkivään energiaan. Kuitenkin tämä maailma voi hyvin pahoin tässä suorittamisen ja tehoyhteiskunnan, yhä parempien tulosten saavuttamisessa ja tunteiden alas painamisessa. Feminiinisen energian nousua tarvitaan enemmän kuin koskaan ja meidän naisten on noustava esille. Meidän on opeteltava löytämään oman olemisemme olevaisuus, lempeys, virtaavuus, keveys, rohkeus, uudenlainen ajatteleva, itsen ja toisten rakastaminen, jotta voimme muuttaa itseämme, ympäristöämme ja koko maailmaa.

Viime aikoina yhteisöllisyyden myönteisistä vaikutuksista verrattuna yksin pärjäämiseen on myös puhuttu paljon ja sen merkitys alkaa vähitellen nousemaan esille. Me naiset olemme kautta aikojen olleet toistemme tukena, jakaneet asioita pyykinpesureissuilla, opettaneet toisiamme erilaisissa asioissa. Tätä samaa feminiinisen energian nousua ja yhdessä tekemistä meidän on löydettävä tänäkin päivänä. Lisättävä valoa ja rakkautta sydämiimme, jotta voimme lisätä sitä maailmaankin.

Feminiininen energia on tärkeä asia myös naiseuden hehkussa. Se, että opettelemme arvostamaan itseämme, annamme aikaa itsellemme, rakastamme itseämme ja arvostamme omaa naisellisuuttamme.

Opettelemme lempeyttä ja rakkautta itseä kohtaan. Sitä ei tee kukaan muu, jos emme sitä tee itse. Hehkuva nainen ei tarvitse feminiinisen energian takia huulipunaa, korvakoruja tai muita naisellisuuden merkkejä, mutta niitä voi käyttää, jos niiden myötä saa enemmän feminiiniseen energiaan otetta ja tuntua. Olisi tärkeä, että vaalisimme niin feminiinistä kuin maskuliinista energiaamme, sillä niitä kumpaakin tarvitaan, jotta tasapaino olisi täydellinen.

SEKSUAALIENERGIA

Mitä seksuaalisuus tuo sinulle mieleen? Alkaako punoittaa ja kutkuttaa jo pelkkä ajatuskin aiheesta vai koetko ennemmin häpeää tai häveliäisyyttä. Tunnetko lämpimän läikähdyksen rinnassa vai herättääkö se intohimon tunteita ja veren virtausta suonissa. Itselle se avautuu kutkuttavana mysteerinä, luomisvoimana, nautintona, hekumana ja elämänenergiana. Saako tämä elämänenergia pulputa sinussa vapaasti?

Seksuaalienergiaa on meissä kaikissa, mutta kiireen ja itsemme unohtamisen kulttuurissa saatamme piilottaa myös seksuaalisen energian, joka on osa elämän energiaamme. Saatamme peitellä sitä, emme välttämättä arvosta sitä tai häpeämme sitä. Saatamme luovuttaa energiamme muille ja sitä voidaan käyttää väärin. Meillä on paljon parisuhteita, joissa seksuaalisuus on tukahdutettu tai seksiä harrastetaan hyvin maskuliinisin ottein. On tärkeä, että seksuaalisuudessa otamme ohjat käsiin itsemme kanssa. Selvitämme, mistä nautimme ja millä tavalla energiamme meissä virtaa.

Oman parisuhteeseen voi löytää myös feminiiniseen energiaan nojautuvaa seksuaalisuutta. Seksi voi olla tutkiskelevaa, viipyilevää, herättelevää ja se voi olla kaikkea muuta kuin nopeasti suoritettu yhdyntä. Saatamme myös ajatella, että emme ehkä ansaitse nautintoa tai sitten meidän pitää tehdä jotakin ensin, että voimme nauttia. Oma seksuaalisuutta on syytä tutkiskella ja tehdä tarvittavia suunnanmuutoksia kohti omannäköistä seksuaalisuutta, koska meillä on oikeus nauttia siitä täysin rinnoin! Omistaudu siis nautinnollesi, tutki sitä, kunnioita sitä ja löydä jotain uutta ihmeteltävää. Anna lupa nautintoon,

HEHKUN SIEMENIÄ VOI ALKAA ISTUTTAMAAN YKSI KERRALLAAN

Kaiken lähtökohta naisen hehkussa on rakkaus itseä kohtaan. Sen harjoittelemista voi harjoitella joka päivä ja joka hetki. Olet kaiken sen arvoinen.

Muista seisoa itsesi puolella ja muista kohdella itseäsi rakkaudella. Aseta itsesi ensimmäiseksi ja anna itsellesi lupa nauttia elämästä. Selvitä, mistä nautit, mistä pidät ja toteuta niitä asioita myös elämässäsi. En voi turhaan myös korostaa sitä, että kuuntele sydäntäsi, mitä se sanoo. Anna itsesi tuntea kaikkia tunteita ja elä elämääsi omannäköisesti. Poista elämästä se, mikä ei enää palvele.

Muista olla kiitollinen erilaisista elämän murusista, se lisää hyvää oloa arkeesi. Pysähdy läsnäoloon muutaman hengityksen tai tee-mukillisen verran. Muista lempeys itseäsi kohtaan, vaikka tuntuisikin, että elämä tuntuu kaatuvan päällesi kaikessa ruuhkaisuudessaan. Puhu itsellesi kannustavasti ja positiivisesti. Itsemyötuntoa tarvitsemme tässä maailmassa paljon, sen verran ylä- ja alamäkiä kaikille meille matkallemme mahtuu ja ihan läpi koko elämän. Hae tarvittaessa omannäköistä apua, on se sitten keskustelupohjaista, kehollista purkamista tai jotain sellaista, mikä auttaa sinua purkamaan eletyn elämän tai sukupolvilta siirtyneitä taakkoja.

On myös hyvä kartoittaa aika ajoin seksuaalisuuttamme ja seksuaalista olemistamme. Seksuaalisuutemme muuttuu, se ei ole välttämättä samaa kuin se oli vaikka kymmenen tai kaksikymmentä vuotta sitten. Opettele nauttimaan ja löydä ne sinun herkullisimman nautinnon pisteet niin elämässä kuin seksuaalisuudessa. Muista myös tanssia ja nauraa ja flirtata elämän kanssa! Kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla, aloita pienein askelin lisäämään omannäköistä hyvää elämääsi ja rakentamaan sellaista elämää, mikä kutsuu sinua.

Tämä opas oli pikatie Hehkuun. Käsitlemme rakkautta, energiaamme, tietoisuuttamme, seksuaalisuuttamme, naiseuttamme ja kaikkea siihen liittyvää ValonTaajuudella. Yhdessä voimme toisiamme tukien löytää oikeita askelia täydempään olemiseen. Kun löydämme rakkauden itseemme, löydämme rakkauden kaikkeen.

Sinussa on jo kaikki!

”

**KOSKA OLET
SEN
ARVOINEN, -
JA ENEMMÄN**

“