



"TAP INTO YOUR  
FEMININE ESSENCE"  
**FREEBIE**

BY KARIN BETTINA HEIZ



# Welcome!

Hey, ich bin Karin

Ich begrüße dich zu den 5 Journaling-Aufgaben, um die weibliche Energie in dir zu erwecken. Ich freue mich sehr, dass du hier bist und dir mein Freebie heruntergeladen hast!

Auf meinem Instagram-Account schreibe ich für Frauen, die ihre Weiblichkeit annehmen wollen. Wenn du dich danach sehnst, deine weibliche Seite zu entdecken, bist du hier genau richtig. Weibliche Energie könnte das fehlende Stück für dein ultimatives Glück und Gleichgewicht sein. Ich verspreche dir, dass dein Privatleben aufblühen wird, wenn du anfängst, deine Weiblichkeit zu feiern und anzunehmen.

Bist du bereit, dich an die Magie zu erinnern, die du in dir trägst?

**Dann lass uns beginnen!**

*Karin*  
www.karinbettina.ch

# WEIBLICHE - MÄNNLICHE ENERGIE

Weibliche und männliche Energien existieren als Polarität, ähnlich wie „Tag und Nacht“, „Einatmen und Ausatmen“ oder „Leben und Tod“. Ohne das Eine gibt es das Andere nicht.

Weibliche und männliche Energien, sind Energieformen, die wir alle besitzen, egal welches Geschlecht wir haben. Jeder trägt beides in sich.



## MÄNNLICHE ENERGIE

Männliche Energie geht nach aussen, durchdringt die Welt, drängt sich der Welt auf. Es wird von Logik und systematischem Denken angetrieben. Männlichkeit geht von der Menge aus:  
weiter, schneller, höher.  
Es geht um Vergleich, um Organisation, um Planen.

## FEMININE ENERGIE

Weibliche Energie saugt Lebensenergie auf, fließt mit dem Leben, empfängt und nährt. Es wird von emotionalem Denken und Empathie geleitet.  
Beim Femininen geht es um Qualität:  
Wie fühle ich mich? Wie lebe ich?  
Wie bewege ich mich?



# BLOCKIERTE WEIBLICHE ENERGIE

- Hast du deine weibliche Energie abgelehnt?
- Hast du ein Schutzschild aufgebaut, um dich zu schützen, weil deine Karriere und dein Leben anspruchsvoll und stressig ist?
- Erlebst du oft Scham oder Angst?
- Hast du das Bedürfnis, an Wettkämpfen teilzunehmen, um dich als würdig zu erweisen?
- Fällt es dir schwer aufzuhören und den Moment zu schätzen und zu geniessen?
- Erzwingst und treibst du das Leben, anstatt mit dem Leben zu fließen und dem Universum zu vertrauen?

WENN DU MIT MINDESTENS 1x MIT JA GEANTWORTET  
HAST,  
IST ES AN DER ZEIT, DEINE WEIBLICHE ENERGIE ZU  
HEILEN!

# WENN DIE WEIBLICHKEIT RUFT

Du hast wahrscheinlich nie verstanden, wie mächtig du in deiner weiblichen Energie bist, aber dieses Arbeitsbuch wird dir helfen, diese Kraft zu deinem Vorteil zu nutzen.

Es ist eine Reise der Selbstfindung, um Klarheit und Selbstvertrauen zu gewinnen und deine Seele zu erwecken.

Du wirst auf erstaunliche Tiefen der Selbstliebe, Akzeptanz und innere Stärke zugreifen. Du trittst in eine kraftvolle Beziehung zu dir selbst.

Hier sind die Vorteile, wenn du deine weibliche Energie freisetzen wirst:

- ☆☆ Verbesserte Intuition
- ☆☆ Erhöhte Selbstliebe und Mitgefühl
- ☆☆ Erhöhte kreative Energie
- ☆☆ Liebevolle Verbindung zu dir selbst
- ☆☆ Dich in deinem Körper wohler zu fühlen
- ☆☆ Verstärkte Verbindung zur Sinnlichkeit
- ☆☆ Vollständig offen sein für Empfangen
- ☆☆ Erfüllte Beziehungen (Freundschaftlich, wie auch Partnerschaftlich)



„Erwecke  
das Weibliche  
in dir und  
entdecke dein  
stärkstes  
Selbst!“

# ÖFFNE DICH FÜR DEINE WEIBLICHKEIT



Es ist nicht deine Schuld, dass du vergessen hast, wie es ist, mit deiner weiblichen Energie verbunden zu sein. Das lange Leben in einer überwiegend männlichen Gesellschaft hat Wunden verursacht. Die Rückeroberung deiner Macht erfordert Zeit, Arbeit und Geduld. Alle Ressourcen, die ich mit dir teile, wurden mit dem grossen Ziel geschaffen, die weibliche Energie wieder in dir zu erwecken.

Bei der Entfaltung deiner weiblichen Energie geht es darum, all die Arten und Weisen zu erkennen, in welche du dich zurückgehalten und verschlossen hast, um dich in die Welt einzufügen. Es geht darum, eine völlig neue Definition von Weiblichkeit zu schaffen.

Durch aussergewöhnliche Meditationen, Affirmationen und Schreiben lernst du, deinen Körper zu lieben.

In meinem Workshop, wie auch in meinen 1:1 Coachings, biete ich Aktivitäten, Reflexionen und Rituale an, die dir helfen, deinen weiblichen Ausdruck zu verstehen und zu integrieren.

Wie ein weiser Freund ermutigen dich diese Tools, deine Ganzheit zu finden, deine Einschränkungen aufzulösen und Bewusstsein in dein Leben zu bringen.

5 Journaling Fragen, um  
**deine**  
**Weiblichkeit zu**  
**erwecken.**





# WIE DU DIE JOURNAL FRAGEN ANWENDEST:

Die Verwendung von Journaling ist zum Verstehen deiner Gedanken eine einfache und effektive Möglichkeit, mehr über dich selbst zu erfahren und einen Blick in deine eigenen Wahrnehmungen, Gefühle und Überzeugungen zu werfen. Auf den nächsten beiden Seiten findest du 5 Journalingfragen, um in die Reflexion zu kommen.

Also nimm dir einen Stift und schreibe deine Antworten auf ein Blatt Papier oder drucke dir diese Seite aus und tippe deine Antworten einfach in das Arbeitsbuch ein.

Deine Antworten müssen keiner bestimmten Struktur folgen. Es ist dein ganz privater Ort. Es gibt niemanden der dich verurteilt. Lasse deine Worte und Ideen frei fließen. Mache dir keine Sorgen über Rechtschreibfehler oder darüber, was andere Leute denken könnten.

Wie du feststellen wirst, ist ein Schlüsselaspekt deiner weiblichen Weisheit ein gefühlsbasiertes oder herzzentriertes Wissen, im Gegensatz zu einem denkenden oder kopfzentrierten Wissen. Lasse dir daher dein Herz die Antworten bringen, die du hören sollst. Nimm dir genügend Zeit, um über jede Frage nachzudenken.

Atme jetzt tief durch. Atme aus und entspanne deinen Körper. Entspanne deinen Magen. Entspanne deinen Kiefer. Entspanne deine Schultern.

Fahre nun mit der Beantwortung jeder Journal-Frage nacheinander fort.

**TIPP:** nutze sanfte Musik und ein Ort für dich alleine, damit du ungestört sein kannst.



# 5 JOURNALING FRAGEN

1

WANN WAR DAS LETZTE MAL, DAS ICH MIR ERLAUBT HABE, LIEBE  
BEDINGUNGSLOS ZU EMPFANGEN?

.....  
.....  
.....

2

WIE, ODER WO VERNACHLÄSSIGE ICH MICH AKTUELL?

.....  
.....  
.....

3

VON WEM BRAUCHE ICH EINE ANERKENNUNG UND BESTÄTIGUNG UND  
WARUM?

.....  
.....  
.....



4 WAS IST GERADE MEINE GRÖSSTE ANGST/EINSCHRÄNKUNG?  
IST DIES MIT DER WEIBLICH-MÄNNLICHEN ENERGIEDYNAMIK VERBUNDEN?

.....  
.....  
.....

5 FÜLLE DIE FOLGENDEN VIER AUSSAGEN AUS:  
„ICH WILL ...“ „ICH BRAUCHE ...“ „ICH BIN BEREIT FÜR ...“ „ICH BIN ...“

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Gut gemacht!  
Beglückwünsche dich selbst zum Abschluss dieser Übung.

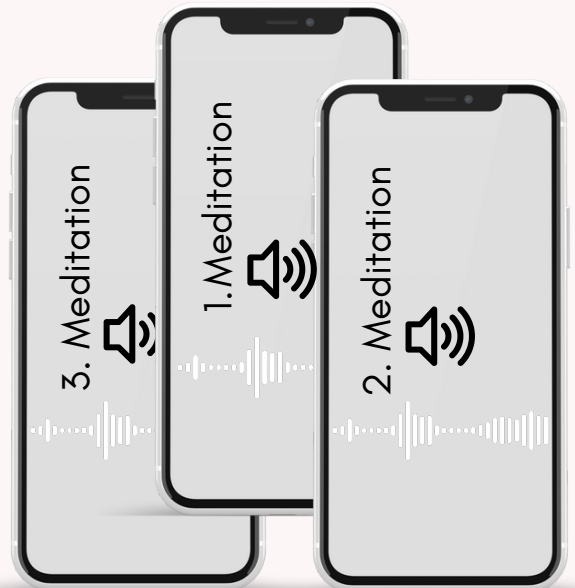
# DU BRAUCHST NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG UND HILFE?

Gewinne deine weibliche Energie zurück, mit dem:  
"Empowered Goddess:  
7 Days to reawaken Your Inner Feminine Fire"  
welches im Herbst 2023 veröffentlicht wird.

WEIBLICHE  
AFFIRMATIONEN

7 TAGE  
TRANSFORMATION

3 AUDIO  
MEDITATIONEN



Alle Übungen, Tagebuchreflektionen, Meditationen und  
Affirmationen, die du für eine Transformation in nur 7 Tagen  
benötigst!

JETZT NEWSLETTER ANFORDERN & 10% RABATT

SICHERN UNTER:

[www.karinbettina.ch](http://www.karinbettina.ch)