

DUALITÄT IN FÜLLE LEBEN



Geboren aus Liebe

**Frau sein
genießen**

Erneuere dich in deiner
Herzensweisheit



ENERGIEMEDIZIN

WWW.JUSTINEFELIX.COM





Willkommen

FRAU sein GENIEßEN

Erneuere dich in deiner Herzensweisheit



Inhaltsverzeichnis

1. Verletzte Dualität – Probleme und Verletzungen auf seelischer und körperlicher Ebene einer Frau
2. Dualität erleben – Mann und Frau
3. Dualität heilen – Lösungsorientierte Methoden aus dem Gebiet der Energiemedizin
4. Dualität in Fülle leben – Heilsames Bewusstsein der Liebe entfalten
5. Heilungs-Meditation:
“Geboren aus Liebe – erneuere dich in deiner Herzensweisheit.”



FRAU SEIN GENIESSEN



Das **Sein als Frau** ist ein Geschenk, das **tief in der Dualität verwurzelt ist**.

In den vielen Facetten, die das Frausein ausmachen, offenbaren sich oft sowohl Herausforderungen als auch heilsame Möglichkeiten.

Um das Frausein in seiner vollen Schönheit und Kraft zu genießen, ist es wichtig, **sich der Dualität bewusst zu werden**, die uns sowohl auf der physischen als auch auf der seelischen Ebene prägt.



1. Verletzte Dualität



Probleme und Verletzungen auf seelischer und körperlicher Ebene einer Frau.

Im Laufe der Jahrhunderte hat die Frau oft eine schmerzhafteste Geschichte der Unterdrückung und Missverständnisse durchlebt. Die **Dualität von Männlichkeit und Weiblichkeit** wurde häufig in eine Ungleichgewichtigkeit transformiert, die viele Frauen in ihrer Seele und ihrem Körper verletzt hat.

Diese Verletzungen manifestieren sich auf vielfältige Weise:

- als Schmerz,
- als Scham,
- als Blockaden in unserem Körper oder
- als Zerrissenheit zwischen den Erwartungen der Gesellschaft und unserem inneren, wahren Selbst.

Die Schatten der Vergangenheit, in denen das Weibliche nicht immer wertgeschätzt oder respektiert wurde, tragen viele Frauen bis heute mit sich. Diese Verletzungen können die natürliche Energie des Frauseins blockieren und den Zugang zur inneren Harmonie erschweren



2. Dualität erleben



MANN UND FRAU

Die Dualität von Mann und Frau ist eine der tiefsten und kraftvollsten Beziehungen, die das Leben auf der Erde prägen.

In der Wechselwirkung von Männlichkeit und Weiblichkeit entdecken wir **die Schönheit der Unterschiede** und die tiefere Wahrheit, die beide Energien miteinander verbinden.

Als Frau erleben wir diese Dualität sowohl in der Begegnung mit anderen Menschen, insbesondere mit Männern, als auch in uns selbst.

Jeder Mann, dem wir begegnen, spiegelt in gewisser Weise etwas von uns wider, und ebenso zeigt uns jede Frau in unserem Leben einen Aspekt von uns, den wir vielleicht noch nicht in vollem Maße erkannt haben.

Diese Beziehung zwischen Mann und Frau ist nicht nur körperlich, sondern auch spirituell – **sie kann uns helfen, die eigene Weiblichkeit zu entdecken, zu feiern und zu würdigen.**



Lösungsorientierte Methoden



3. Dualität heilen



Lösungsorientierte Methoden aus dem Gebiet der Energiemedizin

Die **Heilung der verletzten Dualität ist ein Prozess**, der Geduld, Liebe und vor allem ein tiefes Vertrauen in unsere eigene innere Weisheit erfordert.

Energiemedizin bietet hier **kraftvolle Werkzeuge**, um das Ungleichgewicht zu lösen und die Blockaden im Körper und Geist zu überwinden.

Durch gezielte Energiebearbeitung, wie etwa durch **Chakrenarbeit, Handauflegen oder Heilreisen**, können wir alte Wunden heilen, die noch in uns schlummern. Dabei geht es nicht nur darum, die physischen Blockaden zu lösen, sondern auch die emotionalen und seelischen Schmerzen zu transformieren.

Auch die Arbeit mit der **weiblichen Urkraft**, der Verbindung zur eigenen Intuition und dem Fluss der schöpferischen Energie kann uns dabei helfen, die Dualität zu heilen und unser wahres Frausein zu erleben.

Meditationen und Affirmationen, die die weibliche Kraft und Schönheit ehren, können uns in tiefer Heilung und Verbundenheit mit uns selbst führen.



4. DUALITÄT IN FÜLLE LEBEN



Wir sind **nicht nur weiblich durch unsere Körperlichkeit**, sondern vor allem durch die Energie, die uns durchströmt – die Energie der Liebe, des Mitgefühls und der Intuition.

In diesem heilsamen Bewusstsein entfaltet sich die wahre Fülle des Frauseins: **das Leben in Liebe, Freude und Frieden**. Wir können dann nicht nur uns selbst lieben, sondern auch die Welt um uns herum in all ihrer Schönheit und Vielfalt schätzen. Unsere Beziehungen zu Männern und zu anderen Frauen werden von einem Platz des Verständnisses, der Akzeptanz und der Liebe getragen.

Wir lernen, **die Dualität nicht als Gegensatz**, sondern als ein **harmonisches Zusammenspiel der Energien** zu begreifen, die uns sowohl als Frauen als auch als Menschen ausmachen.



Wenn wir **die Dualität** in uns selbst und in unserem Leben **heilen**, **eröffnet sich ein Raum der Fülle**. In diesem Raum erkennen wir, dass **das Frausein** nicht nur eine körperliche, sondern auch **eine spirituelle und energetische Reise ist**.



HEILSAMES BEWUSSTSEIN DER LIEBE ENTFALTEN



Frau SEIN bedeutet,
in dieser Welt und in sich selbst
**die Fülle der Liebe zu
erfahren:**

- die Liebe zu uns selbst,
- die Liebe zu unserem Körper
- und zu unserer Seele,
- die Liebe zu allem, was uns umgibt.



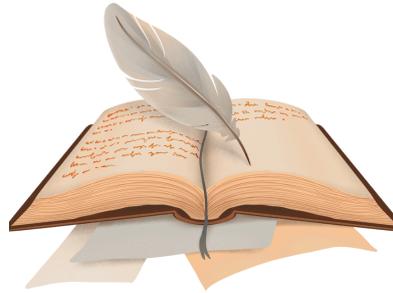
Wenn wir **diese Liebe in uns hegen und pflegen**, dann leben wir
das Frausein in seiner ganzen Tiefe und Schönheit.

Wir lassen die Wunden der Vergangenheit heilen, **wir würdigen
die Dualität, die uns formt** und **wir tanzen im Einklang mit
der Fülle des Lebens.**



ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN

Nimm dir einen Moment Zeit, um innezuhalten, tief durchzuatmen und dich **mit deinem Herzen zu verbinden**. Die folgenden Fragen möchten dich auf deiner **Reise zu dir selbst** unterstützen.



1. Für die Selbsterkenntnis

- Welche Qualitäten in mir schätze ich besonders?
- Wann habe ich mich das letzte Mal in meiner vollen Kraft und Schönheit gespürt?
- Was bedeutet „Frau SEIN“ für mich persönlich?

ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



2. Zum Lösen alter Verletzungen

- Welche alten Verletzungen oder Glaubenssätze halten mich noch zurück?
- Wie könnte ich diesen Erfahrungen mit Liebe und Mitgefühl begegnen?
- Gibt es einen ersten kleinen Schritt, den ich gehen kann, um Frieden mit meiner Vergangenheit zu schließen?

ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



3. Für die Verbindung zur Herzensweisheit

- Wann habe ich das letzte Mal tief in mein Herz gelauscht?
Was habe ich gehört?
- Was bedeutet es für mich, in meiner Herzensweisheit zu leben?
- Welche Entscheidungen kann ich treffen, die mit meiner inneren Wahrheit übereinstimmen?



ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



4. Für die persönliche Entfaltung

- Wie sieht mein Leben aus, wenn ich in meiner ganzen Herzens-Kraft erstrahle?
- Welche Fähigkeiten oder Ressourcen möchte ich in mir neu entfalten?
- Was ist der erste Schritt, um mich in meiner vollen Herzens-Kraft neu zu entdecken?



ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



5. Für die Verbindung mit der Meditation

- Welche Gefühle und Bilder tauchten während der Meditation „GEBOREN aus LIEBE“ in mir auf?
- Wie kann ich diese Erfahrung in meinem Alltag spürbar machen?
- Welche Gedanken oder Impulse möchte ich aus der Meditation mitnehmen?



MEDITATION

Geboren aus Liebe



**ERNEUERE DICH IN DEINER
HERZENSWEISHEIT**



Frau SEIN genießen



Willkommen, wundervolle Frau, zu dieser heilsamen Meditation.
Dies ist ein Moment **nur für dich** – ein Raum der Geborgenheit,
in dem du dich **mit deiner weiblichen Kraft und Weisheit verbindest**.

Mein Name ist **Justine**, und es ist **meine Herzensmission**, Menschen dabei
zu begleiten, sich **mit ihrer inneren Wahrheit zu verbinden** und ihr volles,
strahlendes Potenzial zu entfalten.

Diese Meditation schenkt dir die Möglichkeit, in die tiefe Weisheit deines Herzens
einzutauchen, Altes loszulassen und dich in deiner wahren Schönheit und Kraft
neu zu erfahren.

Lehne dich zurück, atme tief durch, und schenke dir diese kostbare Zeit der
Erneuerung. **Du bist hier willkommen – genauso, wie du bist**.



ANKOMMEN IN DEINEM INNEREN RAUM



- Setze dich an einem ruhigen Ort bequem hin,
- schließe sanft deine Augen und
- erlaube dir, für die kommenden Minuten in eine tiefe Verbindung mit dir selbst einzutauchen.
- Spüre den Boden unter dir und lass mit jedem Atemzug mehr Ruhe und Frieden in deinen Körper und Geist einströmen.
- Lasse alle Gedanken, die gerade kommen, sanft vorbeiziehen, ohne an ihnen festzuhalten. Lass alles los, was dich gerade noch beschäftigt hat.
- Dies ist dein Moment, um ganz bei dir anzukommen.

Stelle dir vor, dass du dich in einen wunderschönen, heilenden Raum begibst. Dieser Raum ist erfüllt von sanftem, goldenem Licht. Die Atmosphäre ist warm, einladend und voller Liebe. Du bist vollkommen sicher hier, um dich selbst zu finden und die weibliche Kraft in dir zu entdecken.



Verbindung mit deinem Atem und deinem Körper



Atme tief ein – fühle, wie frische, **heilende Energie** deinen Körper erfüllt. Atme langsam aus – lass alles los, was du nicht mehr brauchst. Spüre, wie dein Atem sanft in dich hineinfließt und dich mit neuer Energie erfüllt. Fühle, wie sich dein Körper mit jeder Ein- und Ausatmung mehr entspannt.

Dein Körper ist **ein heiliger Tempel**, der in perfekter Harmonie mit deiner Seele arbeitet.

- Mit jeder Einatmung nimmst du frische, klare Lebenskraft in dich auf.
- Mit jeder Ausatmung lässt du Anspannung, Zweifel und alles, was du nicht mehr brauchst, los.
- Deine Füße berühren den Boden,
- deine Wirbelsäule ist aufrecht,
- und deine Hände ruhen sanft auf deinen Oberschenkeln.
- Spüre deinen Körper – von den Füßen bis zum Kopf.



Lasse jede Anspannung sanft schmelzen. Dein Körper darf sich jetzt vollkommen entspannen und regenerieren.

Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und spürst, wie du mit deinem inneren Herzen immer tiefer verbunden wirst. **Du bist ganz in diesem Moment.**



Dein spirituelles Herz entdecken

Geboren aus Liebe

Lege nun eine Hand auf dein Herz und spüre seinen sanften Rhythmus. Dein Herz schlägt für dich, ohne dass du etwas dafür tun musst. Es ist die Quelle deiner tiefen Weisheit, deiner Intuition und deiner unendlichen Liebe.



Stelle dir vor, wie ein warmes, goldenes Licht dein Herz sanft durchströmt – ein Licht, das dich **an deine göttliche Herkunft erinnert**.

Du bist **aus Liebe geboren, aus göttlicher Kraft, aus purer Schönheit**.

Erlaube diesem Licht, dein gesamtes Wesen zu erfüllen.

Es erinnert dich daran, dass **du wertvoll, geliebt und geführt bist**.

Affirmationen der weiblichen Kraft und Schönheit

Nun wiederhole – entweder laut oder in Gedanken – folgende Affirmationen. Fühle ihre Kraft in jeder Zelle deines Körpers:

- ♥ Ich bin eine kraftvolle, liebende und weise Frau.
- ♥ Mein Körper ist ein heiliger Tempel, den ich mit Liebe ehre.
- ♥ Ich bin mit meiner weiblichen Urkraft tief verbunden.
- ♥ Ich vertraue meiner Intuition und folge meiner Herzensweisheit.
- ♥ Ich bin es wert, Freude, Liebe und Erfüllung in mein Leben zu ziehen.
- ♥ Ich erlaube mir, mein Frau SEIN in all seiner Schönheit zu genießen.

Lass diese Worte tief in dein Herz sinken.

Sie sind Samen, die in dir erblühen werden.



Heilung und Transformation

Erneuere dich in deiner Herzensweisheit

Stelle dir nun vor, dass dein ganzes Sein von einem sanften Licht durchströmt wird – ein Licht der Heilung, das alles Alte, Schwere und Belastende mit sich nimmt.



- Lass dieses Licht dich von innen heraus erneuern, wie eine sanfte Welle, die alles klärt und transformiert.
- Fühle, wie du in deine Kraft zurückkehrst, wie dein inneres Licht stärker strahlt als je zuvor.

Du bist eine Quelle der Liebe, der Schönheit und der Weisheit.

Rückkehr ins Hier und Jetzt

Bringe nun langsam deine Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest.

Spüre deine Füße auf dem Boden, deine Hände auf deinem Körper.

Nimm einen tiefen Atemzug und schenke dir selbst ein Lächeln.

Wann immer du bereit bist, öffne sanft deine Augen.

Nimm dir einen Moment, um das Wunder in dir selbst zu spüren.

Du bist einzigartig, wertvoll und wunderbar – genau so, wie du bist

Möge diese Meditation dich immer daran erinnern, wie wertvoll, stark und wunderschön du bist. Möge dein Weg voller Liebe, Freude und Leichtigkeit sein. Erinnerung dich daran: Du bist ein Geschenk für diese Welt.

**Mit Licht und Liebe,
Deine Justine**



Die Integration der Energiemedizin in dein Leben

Die Reise in die Energiemedizin ist eine tiefgreifende und transformative Erfahrung, die durch kontinuierliches Lernen und die Anwendung von praktischen Werkzeugen bereichert wird.

Um dich auf deinem Weg weiter zu unterstützen, möchte ich dir einige wertvolle Ressourcen und weiterführende Materialien empfehlen, die dir helfen werden, dein Wissen zu erweitern und deine Praxis noch kraftvoller zu gestalten.

- Spirituelle Fort- und Weiterbildung in Energiemedizin (Online-Programm)**



- Meditationen, Bücher und viel mehr findest du im Online-SHOP**





Justine Felix

HEILERIN & KÜNSTLERIN,
MENTORIN & EXPERTIN
FÜR ENERGIEMEDIZIN

Justine Felix ist seit 2004 eine inspirierende Wegbegleiterin auf dem Gebiet der Energiemedizin. Mit tiefem Einfühlungsvermögen und einer ganzheitlichen Sichtweise erforscht sie, wie Menschen von den neuesten Erkenntnissen aus Mystik, Theologie, Seelsorge, Neurowissenschaft und Quantenphysik profitieren können – nicht nur zur Heilung von Krankheiten, sondern auch, um mehr Glück, Erfüllung und innere Freiheit zu finden.

Ihr Wirken ist getragen von der Überzeugung, dass jeder Mensch ein grenzenloses Potenzial in sich trägt – eine Kraft, die ihn zu wahrer Größe führen kann.

Als Heilerin und Mystikerin verbindet Justine Felix fundiertes Wissen mit intuitiver Weisheit. Sie absolvierte ihr Studium der Psychologischen Beratung und des Personalcoachings mit Auszeichnung und vertiefte ihr Wissen durch weiterführende Studien in Klinikseelsorge, Theologie und Energiemedizin.



BLEIBEN WIR IN KONTAKT

Wenn du Fragen hast oder dir Unterstützung wünschst, freue ich mich, von dir zu hören. Schreibe mir einfach eine E-Mail an: info@santa-praxis.com – ich bin gerne für dich da!

Deine Justine

[INSTAGRAM](#)



[FACEBOOK](#)

ENERGIEMEDIZIN

Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright Justine Felix 2025

Das Werk einschließlich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

