

DER WEG ZU DEINER WAHREN ESSENZ



**Erbliche in deiner
Weiblichkeit**



ENERGIEMEDIZIN

WWW.JUSTINEFELIX.COM





Willkommen

Erbliche in deiner Weiblichkeit

Der Weg zu deiner wahren Essenz

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Weiblichkeit?
2. Heilung der männlichen und weiblichen Seelenanteile
3. Deinen weiblichen Körper lieben und ehren
4. Erblühe NEU in der heilsamen Kraft deines Herzens
5. Fazit
6. Meditation:
"Dein weibliches Licht umarmen
- Eine Reise der Dankbarkeit"



1. WAS IST WEIBLICHKEIT?



- ✓ **Weiblichkeit** ist eine tiefe, schöpferische Kraft, die weit über äußere Merkmale hinausgeht. Sie ist die Quelle von Intuition, Hingabe, Kreativität und innerer Weisheit.
- ✓ **Weiblichkeit** bedeutet, sich selbst in Liebe anzunehmen, den eigenen Rhythmus zu ehren und mit dem Fluss des Lebens zu gehen.
- ✓ **Weiblichkeit** ist ein Zustand des Empfangens, des Seins und der tiefen Verbundenheit mit dem eigenen Körper und der Seele.

1.1 EINE VERLETZTE WEIBLICHKEIT



Fallbeispiel: Eine verletzte Weiblichkeit

Anna ist eine erfolgreiche Geschäftsfrau, doch tief in ihrem Inneren fühlt sie eine Leere. Sie hat gelernt, stark zu sein, sich durchzusetzen und in einer männlich geprägten Welt zu bestehen. Doch diese Härte hat sie von ihrer sanften, empfänglichen Seite entfernt. Sie kann schwer loslassen, Vertrauen fällt ihr schwer, und tief in ihrem Herzen trägt sie alte Verletzungen – Erfahrungen von Ablehnung, Zurückweisung und das Gefühl, nicht genug zu sein. Ihr Körper zeigt Anzeichen von Erschöpfung, Verspannungen und hormonellen Dysbalancen. Sie spürt: Etwas in ihr ruft nach Heilung.

1.2 EINE KRAFTVOLLE, HEILSAME WEIBLICHKEIT



Fallbeispiel: Eine kraftvolle, heilsame Weiblichkeit

Sofia hat einen anderen Weg eingeschlagen. Sie hat gelernt, sich selbst mit Liebe zu begegnen und ihren weiblichen Zyklus zu ehren. Sie erlaubt sich, weich zu sein, ohne Schwäche zu empfinden. Sie lebt aus ihrem Herzen, hört auf ihre Intuition und folgt ihrer inneren Wahrheit. Ihre Beziehungen sind erfüllt von Tiefe und authentischer Verbundenheit, denn sie hat gelernt, sich selbst zu vertrauen. Ihr Körper strahlt Gesundheit und Vitalität aus, und sie bewegt sich mit Leichtigkeit durch das Leben. Sie verkörpert eine Weiblichkeit, die heilsam, kraftvoll und frei ist.



Rückkehr zur Quelle der Liebe



2. HEILUNG DER MÄNNLICHEN UND WEIBLICHEN SEELENANTEILE



In jeder Frau existieren männliche und weibliche Anteile.

Die männliche Energie steht für Struktur, Durchsetzungskraft, Zielstrebigkeit und den schützenden Aspekt.

Die weibliche Energie ist empfänglich, intuitiv, kreativ und fließend. Oft sind diese Anteile aus dem Gleichgewicht geraten – sei es durch gesellschaftliche Prägungen, Erziehung oder vergangene Verletzungen.

Die Heilung dieser Anteile bedeutet, das innere **Gleichgewicht** wiederherzustellen.

Es geht darum, die **Stärke des Männlichen in sich zu ehren**, ohne die Weichheit des Weiblichen zu verlieren.

Es bedeutet, loszulassen, wo Kontrolle nicht mehr dienlich ist, und gleichzeitig die eigene innere Führung zu übernehmen.

Wenn eine Frau ihre männlichen und weiblichen Seelenanteile in Harmonie bringt, entsteht **ein kraftvolles inneres Zuhause**, aus dem sie schöpfen kann.



3. DEINEN WEIBLICHEN KÖRPER LIEBEN UND EHREN



Wenn du **deinen Körper liebst**, kannst du dich auch in deiner Weiblichkeit voll entfalten. Du fühlst dich wohl in dir selbst, du strahlst eine natürliche Schönheit aus, die nicht von äußeren Normen abhängig ist, sondern **aus deiner inneren Selbstannahme** entspringt.



Dein weiblicher Körper ist **ein heiliger Tempel**, ein Gefäß für tiefe Weisheit und schöpferische Kraft. Doch viele Frauen haben eine entfremdete Beziehung zu ihrem Körper. Sie kritisieren ihn, lehnen Teile von sich ab oder empfinden ihn als ungenügend.

In deiner Weiblichkeit zu erblühen bedeutet, **eine neue, liebevolle Beziehung** zu deinem Körper aufzubauen.

Dies geschieht durch **Achtsamkeit, bewusste Berührung, Tanz, Bewegung und die Ehre, deinen eigenen Zyklus zu verstehen**.

Es bedeutet, deinem Körper zuzuhören und ihm das zu geben, was er wirklich braucht – sei es Ruhe, Bewegung, nährnde Nahrung oder einfach nur liebevolle Aufmerksamkeit.



4. ERBLÜHE NEU IN DER HEILSAMEN KRAFT DEINES HERZENS



Der Schlüssel zur Entfaltung deiner **Weiblichkeit liegt in deinem Herzen**. Das Herz ist die göttliche Quelle der Liebe, der Heilung und der inneren Wahrheit. **Eine Frau, die aus ihrem Herzen lebt, ist in tiefer Verbindung mit sich selbst und mit dem Leben**. Sie erschafft sich in jedem Moment neu, nicht aus einem Mangel heraus, sondern **aus der Fülle der Liebe**.

Um diese Verbindung zu stärken, können heilsame Rituale helfen:

- **Meditationen**, in denen das Herz als Quelle der Kraft wahrgenommen wird,
- bewusste **Selbstfürsorge**,
- **Dankbarkeit**
- und die Entscheidung, **das Leben mit Liebe zu betrachten**.

Wenn du dein Herz öffnest und dir selbst erlaubst, in deiner ganzen Weiblichkeit zu strahlen, geschieht eine tiefgreifende Transformation.



Deine Weiblichkeit ist ein Geschenk



5. FAZIT



Weiblichkeit ist ein Geschenk, das sich in dir entfalten möchte. Sie ist bereits in dir – du brauchst sie nur zu erkennen, zu ehren und zu lieben.

Wenn du beginnst, deine Weiblichkeit bewusst zu leben, wirst du eine **neue Tiefe, Kraft und Freude** in deinem Leben erfahren.



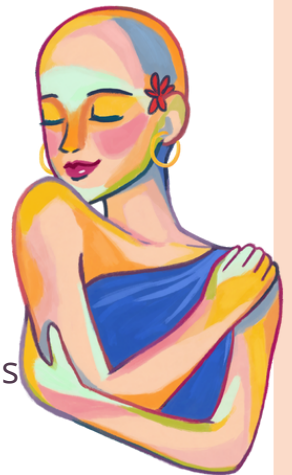
Erinnere dich: **Du bist ein göttliches, schöpferisches Wesen.**

Deine Weiblichkeit ist ein Geschenk – liebe, ehre und lebe sie in ihrer ganzen Schönheit.



ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN

In deinem Tempo und **mit viel Liebe für dich selbst** – erkunde die folgenden Impulse, um neue Erkenntnisse und innere Klarheit zu gewinnen. Lehne dich entspannt zurück, **spüre in dich hinein** und lass die folgenden Fragen dich sanft zu deiner inneren Wahrheit führen.



1. Für die Verbindung zur weiblichen Essenz

- Welche Eigenschaften meiner Weiblichkeit finde ich besonders kraftvoll und schön?
- Wie spüre ich die Verbindung zu meiner weiblichen Essenz im Alltag?
- Was bedeutet es für mich, „mein weibliches Licht“ zu umarmen?

ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



2. Für das Loslassen alter Muster

- Welche alten Muster oder Überzeugungen bin ich bereit loszulassen?
- Gibt es bestimmte Erlebnisse oder Gedanken, die mich daran hindern, frei zu sein?
- Wie kann ich mir selbst liebevoll vergeben und Frieden mit meiner Vergangenheit schließen?

ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



3. Für die Selbstreflexion und Dankbarkeit

- Welche alten Muster oder Überzeugungen bin ich bereit loszulassen?
- Gibt es bestimmte Erlebnisse oder Gedanken, die mich daran hindern, frei zu sein?
- Wie kann ich mir selbst liebevoll vergeben und Frieden mit meiner Vergangenheit schließen?

ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



4. Für die persönliche Entfaltung

- Wie möchte ich meine weibliche Essenz neu entdecken und leben?
- Welche Vision habe ich für mich, wenn ich in meiner vollen Herzens-Kraft leuchte?
- Welche ersten Schritte kann ich tun, um meine innere Schönheit noch mehr zu entfalten?

ÖFFNE DICH FÜR DEINE EIGENEN ANTWORTEN



5. Begleitend zur Meditation

- Welche Gefühle oder Bilder sind während der Meditation „Dein weibliches Licht umarmen - Eine Reise der Dankbarkeit“ in mir aufgetaucht?
- Wie fühlt sich die Verbindung zu meiner inneren Essenz nach der Meditation an?
- Welche Impulse oder Erkenntnisse möchte ich in meinen Alltag integrieren?

6. MEDITATION

DEIN WEIBLICHES LICHT UMARMEN EINE REISE DER DANKBARKEIT



Ankommen in deinem inneren Raum.

- Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin.
- Schließe sanft deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen.
- Spüre den Boden unter dir, die sanfte Berührung der Luft auf deiner Haut.
- Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und lasse mit dem Ausatmen alle Anspannung los.

Wiederhole dies drei Mal und lasse dich mit jedem Atemzug tiefer in diesen Moment hineinsinken.

Dein Atem trägt dich sanft in einen Raum der Ruhe, der Geborgenheit und des Friedens.



EINE REISE DER DANKBARKEIT



Dein Herz als heilige Quelle der Dankbarkeit

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz.

Spüre, wie es sanft schlägt, **ein rhythmischer Puls des Lebens**, das in dir strömt.

Dein Herz ist mehr als ein physisches Organ – es ist

- die göttliche Quelle der Liebe,
- der Heilung
- und der Dankbarkeit.

Lege deine Hände sanft auf dein Herz und stelle dir vor, wie sich ein warmes, goldenes Licht in deiner Brust ausbreitet. Mit jedem Atemzug wird dieses Licht heller, wärmer, pulsierender. Es ist **die Essenz der Dankbarkeit**, die aus der Tiefe deines Seins emporsteigt.

Atme tief ein und aus und lasse diese Dankbarkeit in dir aufblühen.



Dankbarkeit für deine Weiblichkeit

Spüre die Kraft deiner Weiblichkeit – die sanfte, intuitive, schöpferische Energie, die dich durchströmt. Sie ist in deinem Körper, in deinem Geist, in deiner Seele. Sie ist die Quelle deines Seins.



Flüstere in dein Herz:

"Ich danke für meine Weiblichkeit in ihrer ganzen Schönheit."

Wiederhole diese Worte sanft in deinem Inneren und lasse sie in dir nachklingen.

Stelle dir vor, wie das goldene Licht in deinem Herzen beginnt, sich auszudehnen.

Es umhüllt deinen ganzen Körper mit Wärme, Liebe und Anerkennung.

Mit jeder Welle dieses Lichts wächst deine Dankbarkeit:

🙏 **Dankbarkeit** für deinen Körper, der dich durch das Leben trägt.

🙏 **Dankbarkeit** für deine Intuition, die dich sanft führt.

🙏 **Dankbarkeit** für deine Gefühle, die dich mit der Welt verbinden.

🙏 **Dankbarkeit** für deine schöpferische Kraft, die Leben hervorbringt – sei es durch Gedanken, Taten oder neues Leben.

🙏 **Dankbarkeit** für deine Sinnlichkeit, deine Liebe, dein Sein.

Spüre, wie jede Zelle deines Körpers diese Dankbarkeit aufnimmt, wie sie dich stärkt, heilt und erfüllt.



Heilige Intention des Herzens

Nun sprich eine **heilige Intention** für dich aus – eine Absicht, die deine Dankbarkeit im Leben verankert und deine Persönlichkeit erblühen lässt:



*"Ich ehre meine Weiblichkeit mit Liebe und Dankbarkeit.
Ich öffne mein Herz für meine göttliche Schönheit
und lebe sie in Harmonie und Freude."*



Spüre, wie diese Worte dich durchströmen, wie sie in deinem Herzen leuchten und ein kraftvolles Strahlen in dir erzeugen.

Ruhe & Integration

Lasse dieses Gefühl der Dankbarkeit noch einen Moment in dir wirken. Bade in diesem goldenen Licht, spüre die Wärme und Liebe, die in dir und um dich herum existiert.

Atme tief ein ... und aus ... und wenn du bereit bist, kehre langsam zurück. Bewege sanft deine Finger, deine Zehen, strecke dich, wenn du magst. Öffne schließlich sanft deine Augen und nimm das Gefühl der Dankbarkeit mit in deinen Tag.

Du bist ein wundervolles, weibliches Wesen – einzigartig, kraftvoll und voller Schönheit.

**Mit Segen und Licht,
Deine Justine** ❤️

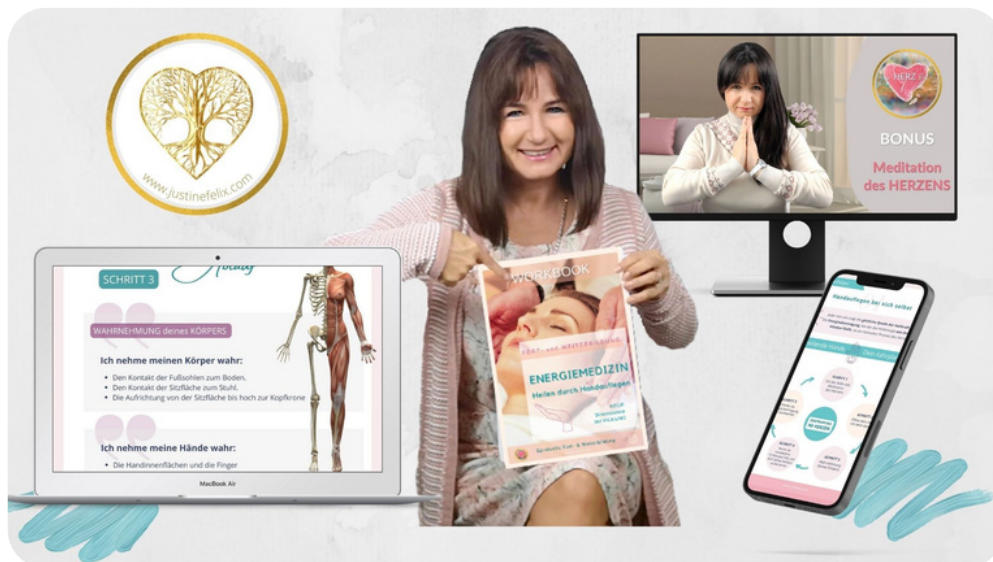


DIE INTEGRATION DER ENERGIEMEDIZIN IN DEIN LEBEN

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.

