

TEMA



Niiia Jemina Bloch Foto: Claus Boesen

Du er den største autoritet i dit liv.

NYD DIG SELV

Niiia Jemina Bloch, kropsterapeut og biomediciner, er uddannet på bl.a. Body Self Development's System Center og Skolen for Helhedsterapi i Danmark samt på The Evolutionary Institute i England. Klik ind på www.360gr.dk og bliv klogere på det.

Det lyder stort, når man siger det, men seksualiteten er skaberkraft. Det er din fornemste ressource. Når du åbner for din seksualitet, åbner du ind til din power, din livskraft og kreativitet. Så hvis du ønsker at gøre karriere på det indre plan, er det vigtigt at få fat i denne kraft. Alt for mange kvinder har forladt deres seksuelle rum, fordi de enten ikke kan identificere sig med den stereotype måde, seksualiteten bliver fremstillet på, eller fordi de har nogle ubehagelige oplevelser med sig i bagagen, som de ikke har fået forløsning for.

Kvindens seksualitet er noget af det mest mishandlede i verden, og der ligger en vigtig opgave hos os, hver især, i at få trukket vores kraft hjem til os selv, så vi kan få sagt nej tak til at blive reduceret til objekter. Når det drejer sig om, hvordan vi ser ud, og ikke om, hvordan det føles, mister vi på tre vigtige konti. For det første er der altid nogle, der ser bedre ud og er yngre, og kampen vil altid munde ud i, at vi bliver udmattede. For det andet bliver vi smukke af at være elsket og meget lidt smukke af at pine os selv med kritik og ukærlige vurderinger. For det tredje mister vi selv pointen, når vi bruger vores kræfter på det ydre, i og med

det ligger inden i os, det, vi kan mærke – og det er det, der handler om, *hvordan* tingene mærkes, der skal være vores kompas i livet. Svaret ligger altid i energien!

Seksualiteten er en energidans, der kan heale dig og føre dig ind i andre, nye dimensioner. For at træde ind i dansen, må du lære at holde af din krop og være tryk ved den. Det første, vi skal lære, er at elske og acceptere os selv. Det er det største kærlighedsforhold, vi nogensinde får. Husk på, at det er dig selv, du mærker, når du er forelsket, og hele verden er i farver – og det er din egen krop, du mærker i nydelsen eller orgasmen. Det er muligt, der er en dejlig partner involveret, men vedkommende virker jo faktisk bare som katalysator.

En af de mest basale universelle love er, at lige tiltrækker lige. Så først når vi mærker os selv, og hvad vi har lyst til og brug for, kan vi træde ind i vores egen kraft og tage lederskabet for vores eget liv. Evnen til at elske et andet menneske kommer, når vi virkelig elsker og accepterer os selv. Hvis vi omvendt er ude af integritet og har sluppet ansvaret for vores egen lykke, samtidig med at vi tror, det er en anden, der skal komme og tænde solen i vores liv, så kommer vi til at tiltrække en partner med den samme slags energi, for lige tiltrækker lige.

Hvis du er meget sulten efter berøring, bliver du for ukritisk. Det er derfor, det er vigtigt, du tager ansvar for din egen seksualitet, og hvis du er single, kan du gøre det på egen hånd. Hvorfor skal vores krop og sanselighed vansmægte, fordi vi ikke har nogen partner? Det er selvfølgelig dejligt at have en god partner, men de gode kommer ofte, når man oser af kærlighed og omsorg for sig selv – på alle planer. Så mit råd til dig er: Tag kærligt vare på dig selv og brug din seksuelle skaberkraft til at manifestere alt, hvad du ønsker dig. Og husk, at jo mere du træder ind i din egen power, jo mere inviterer du andre til at gøre det samme.

TIP

Alt handler om perspektiv. Kig på et 10 år gammelt foto af dig selv. Se på din 10 år yngre krop og dit 10 år yngre ansigt, og husk på, hvordan du dengang opfattede dig selv. Om 10 år vil du se på et foto af dig selv af i dag og synes, at du så smuk og ung ud. Hvorfor så ikke værdsætte dig selv allerede nu?