

Mein Kinderwunsch - mein Weg

Übungen, Tipps, und
Inspirationen
für Deinen eigenen
Weg zu
Deinem
Wunschkind.



Dorothea Brückl

Inhaltsverzeichnis	
Willkommen	3
Visionen – oder: Über das Wünschen Seite	4
Positive Visualisation nach José Silva	4
Visualisation zur Reinigung des Körpers	7
Visualisation zur Vorbereitung des Bodens	8
Visualisationen selbst gestalten	9
Aufnahme des Samens	10
Wachsen lassen	10
Zu Hause ankommen	11
Rhythmus in meinem Leben, Rhythmus in mir	12
Den Rhythmus ins Leben zurückholen	14
Mein Monatsrhythmus seite	15
Das Zyklustagebuch	15
Blutmond – Mondrhythmus	16
Tag und Nacht – Sonne und Mond	18
Das Leben im Jahreskreis	22
Wünsch dir was!	23
Rituale	25
Räuchern	26
Wünsche formulieren	27
Kreativ wünschen	28
Sich wohl tun	29
Sorge für Dich!	29
Harmonie-Methoden	32
Bachblüten	32
Heilsteine	32
Tees	32
Massagen	33
„Sündigen“	33
Fruchtbar sein	34
Fruchtbarkeitsorte	37
Verbindung mit dem Partner/ein Paar sein	38
Sexuelle Kraft	42
Blockaden herausfinden und lösen	44
Mein Weg und wie ich ihn gehen will	46
Ein Kind willkommen heißen	48
Frau Sein	50
Weiblichkeit stärken	54
Frauen unter sich	57
Nesting	59
Spirituelle Kraft	61
Verwurzelt sein	61
Verbindung nach oben	63
Gefühle	65
Deine Freude	65
Deine Ruhe, Deine Geduld	72
Über die Geduld	73
Trauer zulassen - Trost finden	74
Deine Mitte	76
Die Mitte spüren	76
Das Kopfkino abschalten	78
Der richtige Zeitpunkt	80
Zwei Engel	80
Weisheit zum Thema Glück im Unglück	82
Memoverzeichnis	85



Lass Deinem Körper Zeit zu seinem natürlichen Rhythmus zurückzufinden.

Die Verbindung zum Mond ist hier sehr hilfreich. Wenn Du kannst, schlafe eine zeitlang so, dass das Mondlicht durchs Fensters scheinen kann. Dein Monatszyklus wird sich schneller auf den Mondzyklus einpendeln.

Memo: Ich schwinge mich auf meinen eigenen Rhythmus ein!

Blutmond - Mondrhythmus

Wann findet deine Blutung statt? Zu Vollmond oder zu Neumond?

Magst Du Dich in dieser Zeit mit der Kraft des Mondes verbinden?

Betrachte den Vollmond einmal ganz bewusst. Setz Dich hinaus und nehme das Mondlicht auf. Es ist bei Vollmond ganz hell. Mann kann ganz viel sehen, wenn man im Mondlicht spazieren geht.

Mein Weg und wie ich ihn gehen will



So wie wir Menschen verschieden sind, so verschieden sind die Möglichkeiten und die Wege, die wir beschreiten können. Beim unerfüllten Kinderwunsch gibt es viele Varianten. Ich finde es wichtig, sich über den Weg, den man gehen möchte, im Klaren zu sein. Dies kann sich mit der Zeit auch wieder ändern, man muss nicht daran festhalten. Aber wenn man sich selbst im Klaren ist, dann wird man auch nicht so leicht von außen beeinflusst und umgeschmissen. Wenn Du einen rein natürlichen Weg gehen willst, heißt das ja nicht, dass Du Dich nie anderen Methoden öffnest. Es bedeutet vorerst eine Entscheidung für Dich und Deinen Partner getroffen zu haben (am besten gemeinsam). Dann fällt die Suche nach geeigneten Maßnahmen oder Therapien auch leichter.

- nur natürlich (Unterstützung der Fruchtbarkeit mit natürlichen Maßnahmen wie Tees, homöopathischen Medikamenten, Phytotherapie,

Frau Sein

Nichts bringt uns dem Frau-sein näher als das Kinder gebären. Es ist eine Weisheit, die unseren weiblichen Körpern auf natürliche Weise innewohnt.

Ein Kind zu empfangen, wachsen zu lassen und zu gebären muss nicht erlernt werden. Wir können es einfach. Unser Körper kann es einfach. Vertrau Deinem Körper, dass er es kann.

Wenn es denn nicht so natürlich geschehen mag, wie wir es uns vorgestellt haben, dann ist das vielleicht ein Zeichen unseres Körpers in eine bestimmte Richtung. Vielleicht braucht der Körper noch etwas, was wir ihm geben können.

Der erste Schritt besteht für mich darin, die weiblichen Qualitäten unseres Körpers und unseres Seins zu fördern, zu leben, zu feiern.

Ganz in unserem Frau sein anzukommen. Für mich hat das im übrigen nichts mit Emanzipation zu tun. Nein, sogar oft im Gegenteil. Für mich bedeutet dies die weiblichen Kräfte wieder ins Leben zu rufen. Was ist weiblich? Was ist für Dich weiblich?

