



DARK GODDESS

Alexa Dol

מה האנרגיה שלך...



אנרגיה נשית

**אנרגיה איטית. אנרגיה
מרגישה. נושמת. נרגעת.**

אנרגיה זכרית

**הישרדות. מהירות. לוגיות.
תקיפה. הגנה. עבודה.**



אנרגיה נשית אפלה
היא כלי עוצמתי
להשיג כל דבר שאת
רוצה בחיים...

גם מעצמך..
וגם מאחרים..



האישה מייצגת את הירח.. והגבר את השמש..

הירח נמצא בחושך..

וכך גם אישה באנרגיה האפלה שלה...

היא נכנסת לחושך הפנימי שלה..

מתמודדת עם העבר שלה..

משנה את התודעה שלה..

הופכת לחזקה אבל נשית ולא זכרית.

עם חיוך קטן, מבט חושני ומסתורין.. יכולה להשיג את

מה שהיא רוצה.

והיא ממש לא מתנצלת על זה.

שיקוף עצמי

• איזו דינמיקה אני זוכרת מהילדות? ההורים שלי התנהגו כך..

• הדמות הנשית המשמעותית בחיי התנהגה כך..

• במערכות יחסים אני :

פתוחה מידי, סגורה מידי, תלותית, קשוחה, מאבדת את עצמי,

באיזון ועוד..

• אילו תחומים בחיי הזוגיות שלי זקוקים לריפוי?

הסיפור שלי.





ריצוי
פחד מדחייה
רצון תמידי שיאהבו
ויקבלו אותי
חוסר הצבת גבולות
פחד להגיד - לא -
שנאה עצמית
הקטנה עצמית
חוסר ביטחון
ניתוק מעצמי

הישרדות
מלחמה
תוקפנות
טריגרים
נפש פצועה
חוסר ביטחון
פגיעה מינית
כוחניות
משחק ורצון להיות
אהובה ומוגנת



אנחנו לא נולדות עם אנרגיה אפלה..





אנחנו לא נולדות עם אנרגיה אפלה..

אנחנו לומדות
אותה. עובדות
עבודה.
ומרוויחות אותה
אחרי השקעה,
התמדה ואומץ.



אז למה לקח לי
30 שנה
להתחבר
לאנרגיה
האפלה שלי?

וגם לך כנראה קשה...

אנרגיה אפלה

יוצרת קונוטציה שלילית...

משהו אסור..

מניפולטיבי...

משהו שצריך להתרחק ממנו..

נשים שמחוברות לאנרגיה

הזאת נחשבות הרבה פעמים..

זונות.. פרוצות.. קלות דעת..

מחפשות תשומת לב..



איך הכל התחיל..



ציד מכשפות
דתות
אשמה ובושה
אמונות מגבילות
מסרים מקטינים
חברה שופטת
רצון להרגיש שייכת..
חלק.. כמו כולן..



אמונות מגבילות

שקשורות לאנרגיה נשית אפלה

אמונות מגבילות סביב האנרגיה הנשית האפלה

- מסוכן עבורי לשדר סקסאפיל
- נשים שמשדרות מיניות הן נשים חלשות, טיפשות, קטנות
- ישפטו אותי אם אהפוך לאישה מינית
- אני איים על הסביבה שלי ואהיה מנוודה
- אם אעלה ברמה אצטרך לשנות סביבה
- אם אהיה חזקה אני איים על גברים
- אישה צריכה להיות קטנה וחמודה
- אי אפשר להיות גם חכמה וגם פצצה

אמונות מגבילות

- מה המסרים שקיבלתי בבית בנוגע למיניות?
- מה המסקנות שיצרתי בעצמי בנוגע למיניות ואנרגיה מינית?
- למה אני לא מאפשרת לעצמי להתחבר לאנרגיה האפלה ולהפוך לאישה האלוהית שנועדת להיות?
- אם אהפוך לגרסה הכי מדהימה שלי.. זה אומר ש... (מה

מפחיד אותך)

השאיפה..

להפוך לאישה
אלוהית שנועדנו
להיות.. אישה
ששולטת
באנרגיה
הבהירה
והאפלה שלה..
ולא מתנצלת על
שימוש באנרגיה
המינית שלה.








אנרגיה נשית בהירה

לא מציבה גבולות
אופטימית
מחפשת אישורים
חיצוניים
צריכה נסיך והגנה
מחפשת הערכה
חיצונית
תלויה בגבר
בהירה בנראות - לבוש,
איפור בית

מתוקה
לא מאיימת
נסיכתית
צבעונית
ילדותית
חולמנית
מצחקקת
מרצה

אמפטית
סלחנית
יצירתית
אימהית
מקבלת
עדינה
תמימה
זורמת
דרמטית



טוב, בוא נדבר על משהו.



אישה באנרגיה זכרית

הקטנה
סירוס
רודפת
נקמנות
רצון לנצח
לב סגור
לא מקבלת
עוקצת

קשיחות
ביטחון
עצמאות
דומיננטיות
שליטה
כוח
דורסנות

אגרסיבית
מלחמתית
השוואתית
תחרותית
לוגית
תוקפנית
הישגית



NEEZZ



אנרגיה נשית אפלה

מציבה גבולות
מעשים ולא מילים
עסוקה בעצמה
לא צריכה אישורים
ערך עצמי גבוה
סומכת על עצמה
אינטליגנטית
תנועות גוף סקסיות
קשר עין חזק

ב zone שלה
לא מפחדת לאיים
מלכה
צבעים אפלים
בוגרת
מעשית
רצינית
עומדת על שלה
כבוד עצמי גבוה

בטוחה בעצמה
חושנית
מפתה
מלאת תשוקה
סקסית
תופסת מקום
משדרת כוח
מסתורית
מאוהבת בעצמה
שליטה ברגשות

סיטואציות מהחיים

הסיטואציה:

דרך התמודדות לא נכונה:

דרך התמודדות נכונה:



**מה לעשות כדי
להיכנס לאנרגיה האפלה שלי?**



מראה חיצוני

מוקפדת

אסופה

גב זקוף

לבוש סקסי ומחמיא

מטופחת

בולטת

ציפורניים מטופחות

מאופרת

בגדים לא מקושקשים

סקסית



התנהגות

דיבור איטי ומודע
סקסית וחושנית
תנועות איטיות
חיוך שובב ופארטטני
משחק איטי ומועט בשיער
מסתורין
זמן אישי לעצמה
טיפוח עצמי
ערך עצמי וכבוד עצמי
הצבת גבולות
מעשים ולא מילים

סביבה

נרות ואוירה נעימה וסקסית
מוסיקה
סדר, ארגון וניקיון
סקסית, מטופחת ויפה גם
בבית
ריח טוב
אורות מעומעמים
בית סקסי - יפה בעין
מינימליזם - איכות ולא כמות



רוחניות



אישה שעשתה שלום עם העבר שלה
מחוברת לחושך הפנימי שלה
מכירה את השדים שלה וחברה שלהם
לא מפחדת להרגיש כאב
מחוברת לחושך (ירח) ועושה טקסים
מקבלת את עצמה ומשרה ביטחון על
אחרים
שברה את הלופ המרצה והנחמד
מהילדות
יציבה. סנטר פנימי חזק. בועה אנרגטית.

אינטימיות

אומרת את מה שהיא אוהבת
לוקחת פירוד ושליטה בצורה נעימה
התנהגות של חתולה
לוקחת את הזמן.....
יוזמת

מפתה. חושנית. סקסית.
לא נכנסת למיטה מהר מידי!
יודעת שהיא הפרס ונותנת לגבר
לעבוד ולהשקיע כדי לזכות בה
ללא גבולות - נותנת לאנרגיה
האפלה להשתלט עליה



זוגיות

נותנת ספייס ורוצה ספייס
לא מנג'סט - ב zone שלה
לא מתחננת אלא מצפה.
לא נותנת הרבה הזדמנויות
מציבה גבולות ברורים באסרטיביות
עסוקה בעיקר בעצמה ובהתפתחות שלה
לא נקשרת באובססיה
רוצה חופש ונותנת חופש

משחררת וסומכת - בלי טלפונים "איפה אתה"
מפעילה אצל הגבר שלה את האנרגיה הזכרית
מתקשרת את הרגשות שלה באופן ברור ולא דרמטי
קרת רוח ולא עושה דרמות. שולטת ברגשותיה
עוזבת כשנחוצים הגבולות שלה ויש חוסר כבוד
כלפיה





אינטימיות עם עצמך

מתעדפת את זמן האיכות שלך עם
עצמך
מטפחת אותך
מדברת אליך יפה ובכבוד
מקדישה זמן להכיר את הגוף שלך
ומה את אוהבת
מעניקה אהבה לעצמך ושומרת על
הבריאות שלך
מתמודדת עם השדים שלך והופכת
אותם לכוח שלך
אוהבת את הלבד שלך
הופכת לחברה הכי טובה שלך
וכמובן...



מענגת את עצמך.

מעלה את האנרגיה
המינית שלך
מרפאה את הטרומות
שלך סביב מניות
מביאה לאנרגיה לזרום
דרכך וכך את הופכת
למגנט.

רוקדת עם מוסיקה שמפעילה את הצ'אקרות
ומתחברת לגוף במקום לראש - לאט בחושניות

שיקוף עצמי

• אני מבינה שאני..

• אני צריכה להפסיק...

• האמונות החדשות שלי לגבי מיניות ואנרגיה נשית...

• ההרגלים החדשים שאני מכניסה לחיי החל מהיום...

טיפים קטנים שיעשו שינוי גדול :

**מוסיקה שמרימה לך... תזיזי את הגוף
תתאפרי ותשקיעי בעצמך בכל יום
תלבשי שחור בתקופה הקרובה
תתרגלי קשר עין חזק לאורך זמן
תהיי במודעות ליציבה שלך
תהיי במודעות לתנועות גופך
תלמדי לקבל
תתרגלי להגיד - לא - בלי להתנצל
תעשי מודלינג ממוקד**

דייט שבועי של כמה שעות עם עצמך ותשלבי התפתחות אישית





תתאהבי בעצמך

ורק אז כולם יתאהבו בך