

FERTILOVE -



- RIKA CRAMER

5

FRUCHT BARKEITS *Schätze*

die dir auf dem Weg zu
deinem Wunschkind
helfen können.





Herzlich WILLKOMMEN

Meine Liebe,

wie schön, dass du da bist. Mein Name ist Rika, und als Heilpraktikerin mit einer tiefen Leidenschaft für die **ganzheitliche Betrachtung** des Menschen, begleite ich dich liebend gerne auf deiner Reise zu deinem Wunschkind.

Für mich ist der Mensch ein wunderbares Wesen, das weit über seinen physischen Körper hinausreicht und besonders beeindruckend erlebe ich das immer wieder beim Kinderwunsch. Denn hier geschieht etwas, das wir nicht erklären können - das neue Leben. Ein **kleines Wunder**, wie ein Engel der geradewegs aus dem Himmel kommt. 🧡

Meine Arbeit ist geprägt von der Überzeugung, dass wir nicht nur Körper, sondern auch ein Geflecht aus **Emotionen, mentalen Mustern** und spiritueller Energie sind. Diese Aspekte in Harmonie zu bringen, ist das Herzstück meiner Arbeit.

Mit verschiedenen alternativen Heilmethoden arbeite ich für meine Frauen und Paare mit umfassenden Blick, **Energiemedizin** und TCM.

Mit diesem kleine eBook möchte ich meine besten 5 Schätze für Fruchtbarkeit mir dir teilen, um dich **ganzheitlich zu inspirieren** und dir zu zeigen, wie du **dir selbst helfen kannst** - in deiner Fruchtbarkeit, deinem Glück und auf dem wundervollen Weg zu deinem Wunschkind.

Deine Rika



V O R W O R T

Mit diesem eBook bietet ich dir **Inspirationen und Anregungen zur Selbsthilfe**, um dich auf deinem Weg zu unterstützen. Es stellt einen Teil meiner umfassenden Unterstützungsangebote dar, zu denen auch energetische Heilsitzungen und Onlinekurse gehören.

Es ist mir wichtig zu betonen, dass meine Arbeit ergänzend wirkt und nicht die Diagnose und Behandlung von medizinischen Pathologien ersetzt. Ich stelle keine Heilversprechen oder Diagnosen.

Bei Krankheiten wende dich bitte an den **Arzt** oder Therapeuten deines Vertrauens. Bitte achte stets gut auf dich und nutze alle dir zur Verfügung stehenden Angebote für deine Gesundheit.

Du bist wichtig!

Ich begleite dich gerne **ergänzend** und mit ganzheitlichen Blick. Hier gibt es oft viel zu tun und es kann wundervolle Auswirkungen haben.

Ich freue mich, wenn du durch mein eBook inspiriert wirst, dich selbst und das Wunder des Lebens aus einem größeren Blickwinkel zu betrachten und dabei erkennst, du kannst viel für dich und deinen Herzenswunsch tun.

Entdeckungsreise der Fruchtbarkeit

Dieses eBook ist weit mehr als bloßes Wissen – es ist ein liebevoller Wegweiser, der dich zu deiner inneren Kraft führt. In ihm teile ich mit dir die "5 Fruchtbarkeitsschätze", die schon vielen Frauen auf ihrem Weg zum ersehnten Wunschkind wertvolle Einsichten und Unterstützung geboten haben.

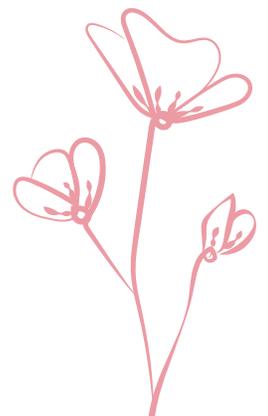
Warum sind diese Schätze so bedeutend?

In dir liegt eine Welt voller Wunder und ungenutzter Kräfte. Die "5 Fruchtbarkeitsschätze" sind wie Schlüssel, die dir helfen, diese Welt zu erschließen und dich mit deiner **eigenen, kraftvollen Natur zu verbinden** – dem Kern deiner **Fruchtbarkeit** und deiner Fähigkeit, Leben zu schenken.

Entdecke dich und deine Fruchtbarkeit ganzheitlich:

- **Verlorene Weisheit wiederentdecken:** In der Hektik der modernen Welt haben wir oft den Kontakt zu unserer inneren Weisheit verloren. Diese Schätze helfen dir, diesen wiederzufinden.
- **Türen zu neuem Wissen öffnen:** Sie bieten Zugang zu biologischem, traditionellem und intuitivem Wissen.
- **Verborgene Räume deines Inneren:** Entdecke die Essenz deiner Weiblichkeit und die Kraft deiner Gedanken und Gefühle.
- **Einklang mit deiner Natur:** Jeder Schatz führt dich näher zu deiner eigenen, mächtigen Natur – dem Ursprung deiner Fruchtbarkeit.

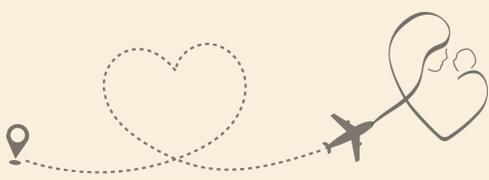
Lass uns starten, um deine Fruchtbarkeit ganzheitlich zu unterstützen und deine Chance auf einen Schwangerschaft zu begünstigen.



Wenn du dich den Fruchtbarkeitsschätzen widmest, kann dir das folgende Vorteile bringen:

1. **Selbstvertrauen & Selbstermächtigung:** Stärke das Vertrauen in dich selbst und in die natürliche Weisheit deines Körpers.
2. **Verständnis für den eigenen Körper:** Erlerne, die Signale deines Körpers zu deuten und sie für deine Fruchtbarkeit zu nutzen.
3. **Innere Ruhe und Gelassenheit:** Finde zu einem Zustand der inneren Ruhe und emotionalen Ausgeglichenheit, der es dir ermöglicht, mit den Herausforderungen des Lebens gelassener umzugehen.
4. **Verständnis für die eigenen Zyklen:** Entwickle ein tieferes Verständnis für deine monatlichen Zyklen und deren Einfluss auf deine Fruchtbarkeit.
5. **Erhöhe die Chance auf eine Schwangerschaft:** Gewinne Sicherheit in der Bestimmung deiner fruchtbaren Tage, um die Chance einer Schwangerschaft zu erhöhen.
6. **Tiefe Verbindung mit dir selbst:** Fühle dich in deinem Körper zu Hause und sicher in deinem Sein.
7. **Erhöhte Entspannung:** Finde Wege zur tiefen Entspannung, die Stress reduzieren und somit die Fruchtbarkeit fördern können.
8. **Stärkung der Partnerschaft:** Verbessere die Harmonie und das Verständnis in deiner Beziehung, was eine unterstützende Atmosphäre für die Empfängnis schafft.
9. **Ganzheitliche Gesundheit:** Integriere Praktiken, die deine körperliche, emotionale und spirituelle Gesundheit fördern und deine Fruchtbarkeit unterstützen.
10. **Aktives Stressmanagement:** Lerne effektive Techniken, um mit Stress umzugehen und ein ausgeglichenes Leben zu führen.
11. **Stärkung der Intuition:** Entwickle eine tiefere Verbindung zu deiner Intuition, was dir hilft, bessere Entscheidungen für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu treffen und wichtig für deine Rolle als Mama ist.





REISEROUTE ...

**... und Schätze
für deine
Fruchtbarkeit:**

1. Der Schatz der Natürlichen Familienplanung (NFP)

NFP ist mehr als eine Methode – es ist ein Akt der Selbstliebe und des Respekts gegenüber deinem Körper. Durch das Verstehen deines Zyklus erlangst du eine tiefe Verbindung zu deinem innersten Selbst.

2. Der Schatz der Körperweisheit

Dein Körper spricht eine sanfte, aber kraftvolle Sprache. Wenn du lernst, diese Sprache zu verstehen und zu schätzen, öffnet sich eine Welt voller Intuition und Selbstvertrauen. Du verbindest dich mit der Weiblichen Kraft in dir, die dich durch die Mutterschaft trägt.

3. Der Schatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Weisheiten der TCM bringen Harmonie und Gleichgewicht in dein Leben. Sie zeigen dir, wie du durch einfache, tägliche Praktiken deine Gesundheit und dein Wohlbefinden nährst und damit deine Fruchtbarkeit unterstützt.

4. Der Schatz der Body-Mind Connection

Die Verbindung zwischen Körper und Geist ist der Schlüssel zu innerem Frieden und Harmonie. Durch das Stärken dieser Verbindung findest du zu einer tiefen Ruhe und Klarheit und bist gestärkt & vorbereitet für's Empfangen.

5. Der Schatz der Entspannung

In einer Welt, die oft laut und hektisch ist, ist es ein Geschenk, Stille und Entspannung zu finden. Diese Praktiken sind wie ein sanftes Wiegenlied für deinen Körper und deine Seele und stärken dich körperlich, mental, emotional und auch spirituell.

Der erste Schatz:

Das Wunder der Natürlichen Familienplanung (NFP)

Stell dir vor, du hältst einen Schlüssel in deinen Händen – einen Schlüssel, der die Türen zu einem tiefen Verständnis deines eigenen Körpers öffnet. Dieser Schlüssel ist die **Natürliche Familienplanung**, ein Geschenk, das dir erlaubt, in Einklang mit deinem eigenen Rhythmus zu leben, dein Highlight des Monats zu erkennen und zu lieben.

Allein durch dieses Wissen erhöht sich die Chance auf eine Schwangerschaft bei meinen Frauen enorm. Für sie ist das manchmal einfach ein Wunder.

Die Schönheit deines Zyklus

Dein Zyklus ist wie eine Melodie, die sich durch dein Leben zieht – ein **Tanz von Hormonen**, Gefühlen und körperlichen Veränderungen. NFP ist wie das **Erlernen einer neuen Sprache**, die Sprache deines Körpers. Indem du diese Sprache verstehst, beginnst du, die Signale und **Botschaften** zu entziffern, die dein Körper dir jeden Tag sendet.

Ein Weg des Vertrauens und der Achtsamkeit

NFP ist mehr als nur eine Methode. Es ist ein Weg, dir selbst und **deinem Körper zu vertrauen**. Mit jedem Zyklus, den du beobachtest und verstehst, wächst dein Vertrauen. Du lernst, deine fruchtbaren Tage zu erkennen und zu schätzen, und erlebst, wie wunderbar es ist, **mit statt gegen** deinen Körper zu leben.



NFP bringt dir Selbstkenntnis und Selbstermächtigung

Du wirst entdecken, wie einzigartig und wundervoll dein Körper ist. Du lernst, auf seine **Bedürfnisse** zu hören und ihn zu respektieren. Es ist, als würdest du eine tiefe Freundschaft mit dir selbst schließen.

Ein liebevoller Weg zur Familienplanung

Die Natürliche Familienplanung ist ein **liebevoller, sanfter Weg** zur Familienplanung. Sie ist **frei von künstlichen Eingriffen** und ganz auf dich und deinen Körper abgestimmt. Mit NFP öffnest du die Tür zu einer natürlichen und bewussten Art, deine Fruchtbarkeit zu umarmen, **dich sicher und kompetent** zu fühlen und zu **entspannen**.

:)

Und das kann sich so
wohltuend auf dein
Liebesleben
auswirken!

Juhu



Dein Körper ist ein wunderbares Universum, das darauf wartet, von dir erkundet zu werden. NFP ist der Kompass, der dich durch dieses Universum führt. Hier sind einige einfache Schritte, um dich auf diese Entdeckungsreise zu begeben:

01

1. Beobachte deinen Zyklus

Jeden Morgen, wenn du aufwachst, nimm dir einen Moment Zeit, um in dich **hineinzuhorchen**. Wie fühlst du dich heute? Beobachte die kleinen Zeichen, die dein Körper dir gibt. Sie sind die Flüster deiner inneren Weisheit. Notiere sie.

02

2. Die Basaltemperatur – Dein tägliches Ritual

Beginne damit, jeden Morgen **vor** dem Aufstehen deine Basaltemperatur zu messen. Dies ist die Temperatur deines Körpers im **Ruhezustand**. Dafür benötigst du ein spezielles Basal-Thermometer. Halte diese Temperatur in einem Tagebuch fest. Mit der Zeit wirst du ein Muster erkennen – ein Tanz der Temperaturen, der deinen Zyklus widerspiegelt.

03

3. Dein Zervixschleim – Ein Spiegel deiner Fruchtbarkeit

Beachte die Veränderungen deines Zervixschleims. Er zeigt deine **fruchtbaren Phasen an**. Du wirst feststellen, dass er sich im Laufe deines Zyklus verändert – von trocken zu feucht, von klebrig zu flüssig. Jede dieser Veränderungen ist ein Zeichen deines Körpers, das dir hilft, deine fruchtbaren Tage zu erkennen.

04

4. Vertraue deinem Körper und deiner Intuition

Dein Körper spricht zu dir, meine Liebe. Lerne, auf seine Sprache zu hören. Vertraue auf deine Intuition. Sie ist deine **treueste Führerin** auf diesem Weg.

Durch NFP gewinnst du: Sicherheit - Klarheit - Selbstvertrauen

Der zweite Schatz:

Körperweisheit und das Erblühen deiner Weiblichkeit

Nun, da du die zarte Melodie deines Zyklus zu verstehen beginnst, lade ich dich ein, noch tiefer in das **Geheimnis** deiner **Körperweisheit** und Weiblichkeit einzutauchen. Der zweite Schatz auf unserer Reise ist die Körperweisheit & das intuitive Verstehen und **liebevolle Annehmen** deiner einzigartigen Weiblichkeit.

Unsere Körperweisheit und Weiblichkeit neu zu entdecken ist das **Besinnen auf deine Wurzeln und das Eintreten in deine ureigenen Kraft**. Manchmal müssen wir sie regelrecht **befreien** von alten Schmerzen und Wunden - unserer eigenen Wunden oder auch derer, der **vielen Frauen** und Missbräuche in der Gesellschaftsgeschichte oder deiner Familie - deiner **Ahninnen**.

Beginnst du diese besondere Heilarbeit, kannst du dich und dein **Familiensystem** von alten Lasten erleichtern. Nicht nur deiner Ursprungsfamilie kann davon profitieren - auch dein **zukünftigen Kinder**. Es ist ein spannendes und großes Thema, mit viel Potential.

Doch für heute lass uns uns um den **Zugang zu deiner Weiblichkeit** kümmern - sie bekommt auf den nächsten Seiten die Priorität. Denn sie ist wie die **Kraft der Urmutter** und deshalb wollen wir genau sie für deinen Wunsch freischalten und dich mit ihr verbinden.



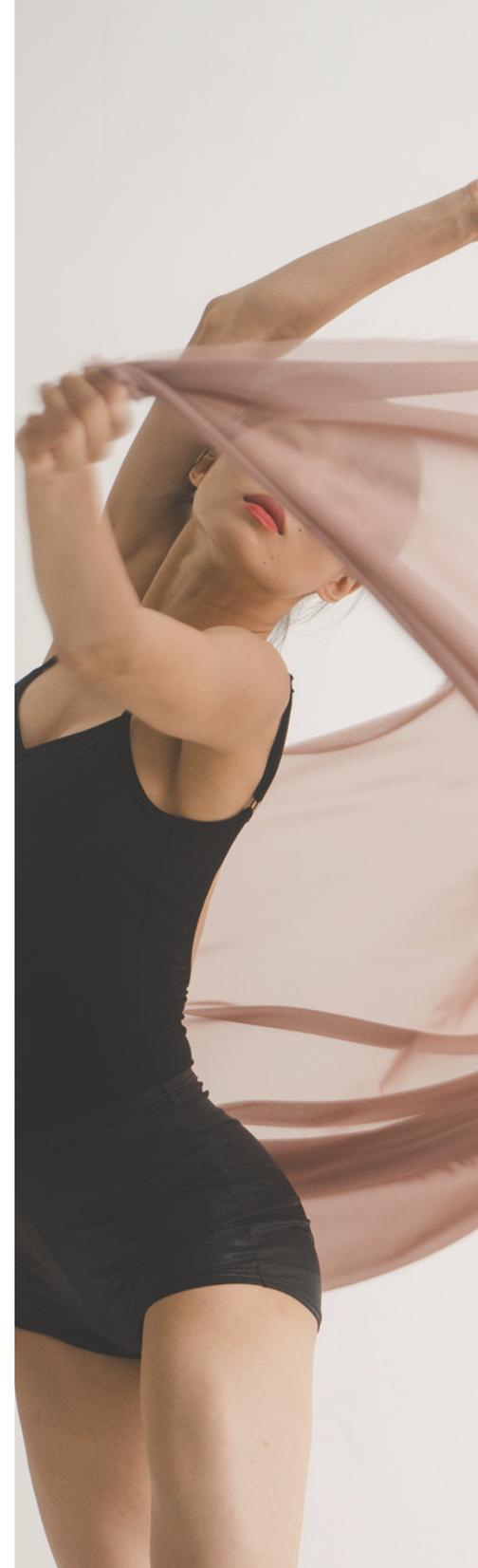
Um dich mit der Weiblichkeit tiefer zu verbinden, habe ich ein paar Tipp´s parat:

1. Tanz mit deiner Weiblichkeit

Dein Körper ist wie eine **Blume**, die sich in ihrem eigenen Rhythmus entfaltet. Spüre, wie deine **Weiblichkeit** in jeder Phase deines Zyklus aufblüht. Stell dir vor, dein Zyklus ist wie **ein ganzes Jahr** und du durchlebst die Jahreszeiten.

Frag dich:

Was macht eine Blume im Winter? Das ist die Phase der **Menstruation**. Entwickeln darüber ein tieferes Verständnis für dich und deine Bedürfnis und komm mit deinem eigenen Zyklus in **Frieden und Einklang**. Du kannst dabei bemerken, dass du beginnst, mit deinen **Körperhythmen** zu leben anstatt dagegen.



ERLAUBE DIR, IN DIESEN PHASEN ZU TANZEN – MAL SANFT UND RUHIG, MAL KRAFTVOLL UND LEBENDIG. JEDE BEWEGUNG IST EIN AUSDRUCK DEINER INNEREN SCHÖNHEIT IND JEDER ZYKLUSPHASE. AUCH DIE BESONDERS LANGSAMEN IM WINTER!





2. Spiegelgespräche – Begegnungen mit dir selbst

Stehe vor einem Spiegel, schaue dir tief in die Augen und lächle dir zu. In diesem **Lächeln** liegt die **Anerkennung** deiner selbst. Spreche liebevolle Worte zu dir, Worte der Anerkennung und des Stolzes. Deine **Worte sind Samen**, die in deinem Herzen aufgehen und wachsen.

3. Dein Körper, dein heiliger Tempel

Betrachte deinen Körper als einen heiligen Tempel. Nähre ihn mit **liebvoller Aufmerksamkeit**. Sei es durch nährenden Lebensmittel, sanfte Bewegung oder heilende Berührungen – jede Handlung ist ein Akt der Ehrerbietung an deine Weiblichkeit. All das **nährt deine Fruchtbarkeit**.

5. Vertrauen als dein Leitstern

Vertraue auf die Weisheit deines Körpers. Er kennt den **Weg**, selbst wenn der Geist manchmal **zweifelt**. Dein Vertrauen ist der Leitstern, der dich durch die Gezeiten deines Lebens führt.

Manchmal benötigt dein Körper Impulse, um in Balance und Vitalität zu kommen und um zu empfangen. Manchmal benötigt er Ruhe.

**Wusstest du, dass du mit deinem Körper kommunizieren kannst?
Dazu erzähl ich dir gerne mehr!**

[Entdecke die Kraft der: Weisheit - Weiblichkeit - Intuition](#)

Der dritte Schatz:

Die Weisheit der TCM & ihre Gaben für deine Fruchtbarkeit

Tauchen wir in die wundervolle Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein - eine Welt, die seit **Jahrtausenden Frauen auf ihrem Weg zur Mutterschaft begleitet** und unterstützt.

Als Empfehlung gilt, die bewusste Vorbereitung auf eine Schwangerschaft. Sie **beginnt bereits 100 Tage vor der Empfängnis**, um Mutter und zukünftiges Kind einen gesunden Weg ins Leben zu bahnen.

Mit der Vorbereitung startet die Reise zum Wunschkind, nicht erst bei der Empfängnis :) Für viele Frauen ist die bewusste Vorbereitung der erste Schritt zu ihrem kleinen Wunder. Erkennen sie die Vorbereitung, als die **Phase vor der Empfängnis**, als **Chance**, beginnt bereits hier die Bindung zum Kind und die Liebe kann intensiver zu fließen.

Das wird oft als **herz-erwärmend, stärkend und sehr bereichernd** empfunden.

Das sind die wichtigsten Bausteine der TCM



Ernährung

Akupunktur / Akupressur

Kräutertherapie

Entspannung

gesunder Schlaf

Perfect Harmony & Power

Das harmonische Zusammenspiel von Yin und Yang

In der TCM wird gelehrt, dass unser gesamtes Sein – Körper, Geist und Seele – aus dem **Zusammenspiel der zwei grundlegenden Kräfte Yin und Yang** besteht. Yin, das weiche, empfangende, nährnde Element, und Yang, das aktive, dynamische, wärmende Prinzip. In der Harmonie dieser beiden Kräfte liegt das Geheimnis deiner Fruchtbarkeit.

Die Prinzipien der TCM im Licht des Kinderwunsches

Die TCM sieht den Menschen als Teil des großen Ganzen, eingebettet in die Rhythmen der Natur. Ihre Prinzipien berücksichtigen den Fluss der **Lebensenergie** (Qi), das **Gleichgewicht** der Organsysteme und die Bedeutung von **Emotionen** und **Umwelt**. Beim Kinderwunsch legt die TCM großen Wert darauf, all diese Aspekte in Einklang zu bringen, um eine optimale Fruchtbarkeit zu fördern.

“Der Uterus, der Herz und die Nierenessenz bilden den Kern der Fortpflanzung.” Neijing

Die Nierenessenz ist die Wurzel des Lebens und hält unser ursprüngliches Qi.
Der Uterus ist der Palast des Kindes.
Das Herz ist der Sitz der Seele & des Bewusstseins und ein Portal zur himmlischen Liebe.

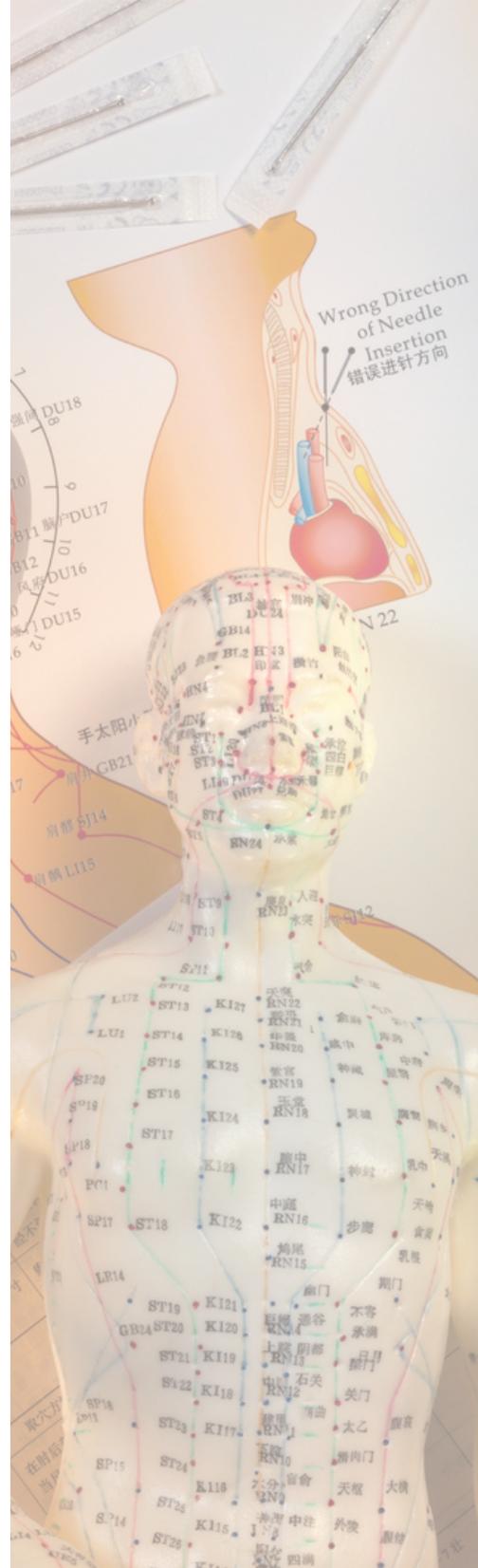


Beim Kinderwunsch sind ganz besonders folgende Organe wichtig:

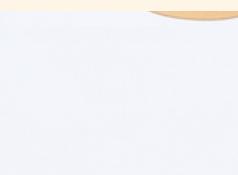
Niere, Milz, Herz und Leber.

Die TCM kann dabei helfen:

- als Vorbereitung auf eine Schwangerschaft, um gestärkt **empfangen, heranwachsen und gebären** zu können
 - Yin (**Blut**) und Yang (**Energie**) aufzubauen
 - die **Einnistung** zu fördern
 - **Menstruationsbeschwerden**
 - unregelmäßige **Zyklen**
 - **Verbesserung** der Ei- und Samenzellen**qualität**
- und viel mehr.



GESUNDHEIT = GLEICHGEWICHT = FRUCHTBARKEIT



3 TCM-Tipp's für deine Fruchtbarkeit

Nähre dein Yin

- Dein Yin zu stärken bedeutet, deinem Körper **Ruhe** und **Erholung** zu gönnen und ihn mit nährenden Lebensmitteln zu versorgen. Denke an Lebensmittel, die reich an Vitalstoffen sind, wie dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat, Beeren und Nüsse. **Schlafe** gut und ausreichend. Am besten so, dass du von alleine aufwachst.

Reguliere dein Qi

- Ein **harmonischer** Qi-Fluss ist essentiell für deine Fruchtbarkeit. Sanfte **Bewegungsformen** wie Qi Gong, Yoga oder Tai Chi können, dein Qi zu regulieren. Auch **Akupressur** ist wertvoll, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu unterstützen.

Achte auf die Balance von Körper und Geist

- In der TCM wird großer Wert auf die Einheit von Körper und Geist gelegt. **Entspannungstechniken**, Meditation und Achtsamkeitsübungen können dir helfen, Stress zu reduzieren und einen friedvollen, **fruchtbaren Zustand** zu erreichen, der dich stärkt.



Der vierte Schatz:

Die harmonische Verbindung Body-Mind-Connection

Diese Verbindung ist wie eine zarte **Brücke**, die deine **Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen** miteinander verwebt. Deine Gedanken sind mit deinen Emotionen verknüpft und durch sie setzt dein Körper **biochemische Prozesse** frei. Je nachdem, was du denkst und fühlst, wird dein Körper mit entsprechenden Botenstoffen und Hormonen **geflutet**.

Hast du negative Gedanken und bist sauer - dann ist auch dein Körper **sauer**. Denn genau das machen Gedanken und Emotionen, die dich stressen. Sie machen deinen Körper sauer und **schwächen** ihn. Ganz anders sieht es aus, wenn du dich **glücklich** fühlst! Das ist auch ein **körperlicher Hochgenuss**.

Diese Wechselwirkung spielt eine entscheidende Rolle auf deinem Weg zur Mutterschaft.

Die Kraft der Gedanken und Gefühle helfen dir auf dem Weg zu deinem Wunschkind

Deine Gedanken und Gefühle sind nicht nur flüchtige Erscheinungen. Sie haben also die **Kraft**, deinen Körper auf tiefgreifende Weise zu **beeinflussen**. Nutze positive, liebevolle Gedanken, um deine körperliche Gesundheit zu **stärken** und dir ein Gefühl von Harmonie und Wohlbefinden zu schenken. **Löse** negative Gedanken und Glaubenssätze auf.





HIER SIND EINIGE DER AUSWIRKUNGEN, DIE UNSERE EMOTIONEN AUF UNSEREN KÖRPER HABEN KÖNNEN:

- Freude und Glück - stimulieren die Freisetzung von Endorphinen, den körpereigenen Glückshormonen, die Schmerzen lindern und für ein allgemeines Wohlfühl sorgen.
- Liebe und Verbundenheit - stärken das Immunsystem und fördern die körperliche Gesundheit.
- Lachen - senkt den Stresshormonspiegel und entspannt die Muskulatur.
- Dankbarkeit - reduziert Stress und fördert erholsamen Schlaf, damit erholst du dich und kannst Kraft für die Fortpflanzung und für's Empfangen sammeln.

Energetische betrachtet erhöhen wir damit unsere Schwingung und kommen in Bereiche der Fülle, Liebe und Freude. Das, was wir aussenden kommt zu uns zurück - das ist ein universelles Gesetz. Wenn du Freude und Fülle aussendest, wird dir das Leben damit antworten und dich unterstützen. . Wir können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und positiv auf unsere Fruchtbarkeit einwirken.

Tipp's für Body & Mind



1. Positive Affirmationen

- Beginne **jeden Tag** mit positiven Affirmationen. Spreche sie laut aus oder schreibe sie auf. **Fühle sie.** Wähle Worte, die deine Hoffnung, Liebe und deinen Glauben an die Erfüllung deines Kinderwunsches ausdrücken. Zum Beispiel: "Ich vertraue auf die natürliche Weisheit meines Körpers." Oder "Ich bin fruchtbar."



2. Meditation und Achtsamkeitsübungen

- Widme täglich Zeit der Meditation, Stille oder Achtsamkeitsübungen. Diese Praktiken helfen dir, **inneren Frieden** zu finden und deine Gedanken zu zentrieren. Sie schaffen eine tiefe Verbindung zu dir selbst und **stärken** die harmonische Einheit von Körper und Geist und stimmen dich auf's Empfangen ein.



3. Kreative Ausdrucksformen

- Nutze kreative Ausdrucksformen wie Malen, Tanzen oder Schreiben, um deine Emotionen zu **verarbeiten** und **auszudrücken**. Damit kommst du in Kontakt mit deinem innersten Selbst und erlebst Freude! Und **Freude ist ein Glücksbooster!** Auch für den Kinderwunsch.

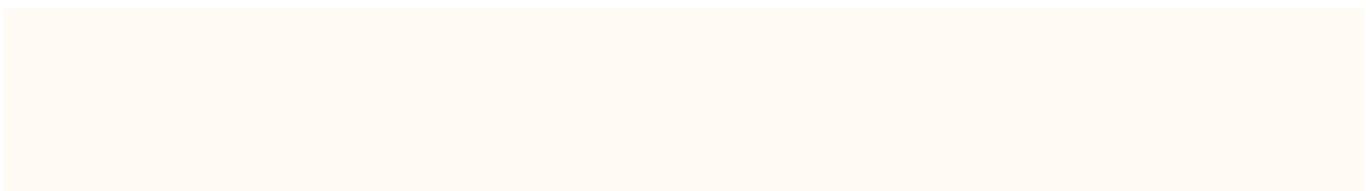
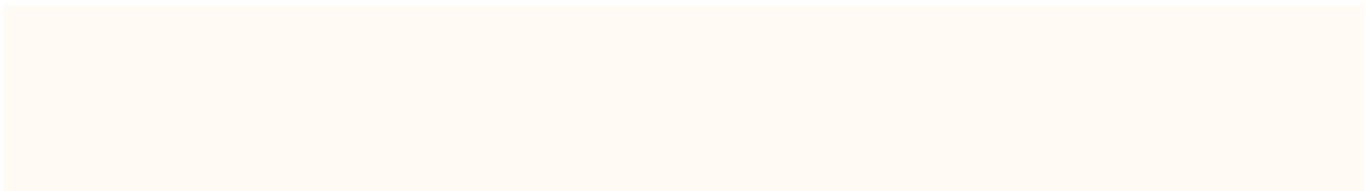


Mega wirkungsvoll: Verändere deine Gedanken

Über 90 % unserer Gedanken und Glaubenssätze laufen unbewusst ab, doch sie sind es, die unser **Handeln** und unsere **Realität** maßgeblich **steuern**. Möchtest du eine Veränderung in deinem Leben herbeiführen, beginne damit, dir deiner negativen Gedanken bewusst zu werden, um sie liebevoll zu verändern. Oftmals sind es **Selbstzweifel**, Ängste oder Ablehnungen, die tief in uns wurzeln.

Nimm dir die Zeit, deinen Gedanken zu lauschen. Ein sanfter Umgang mit dir selbst ist dabei der Schlüssel. Erkenne, dass viele deiner **Gedankenmuster ihre Wurzeln** in deiner **Kindheit** haben oder sogar die **Überzeugungen** anderer Menschen sind, die du **übernommen** hast. Betrachte deine Gedanken achtsam und ohne Wertung, um sie zu verstehen. Das ist der wichtigste Schritt, um sie zu transformieren. Eine Möglichkeit sie zu ändern, findest du gleich im Anschluß.

NOTIERE HIER DEINE NEGATIVEN GEDANKEN



Glaubenssätze ändern

Gedanken sind *nicht die Wahrheit*.

Oft leben wir so, als seien sie allerdings absolut wahr & allgemeingültig.

Entkräfte deinen Gedanken und öffne dich für neue Wege.

MEIN GEDANKE IST:

Hat dieser Gedanken immer recht? Wirklich immer immer immer und zu 10000%?



Wann hatte er unrecht? Hast du selbst oder an anderen Gegenteiliges erfahren?



Erkunde diese Erfahrung!



Entkräfte den negativen Gedanken, indem du dir immer mehr Situation mit dem Gegenteil vor Augen führst?



Öffne dich für diese neue Sicht und lass sie reifen.
Lass die alte Verknüpfung/den Gedanken los und aus dir fließen.

Glaubenssätze ändern

Gedanken sind *nicht die Wahrheit*.

Oft leben wir so, als seien sie allerdings absolut wahr & allgemeingültig.

Entkräfte deinen Gedanken und öffne dich für neue Wege.

MEIN GEDANKE IST:

“Mein Körper ist unfähig, ein Kind zu empfangen.”

Beispiel

Hat dieser Gedanken immer recht? Wirklich immer immer immer und zu 10000%?

Suche nach Geschichten oder Beispielen von Frauen, die trotz ähnlicher Zweifel schwanger geworden sind. Und suche nach positiven, starken Eigenschaften deines Körpers.

Wann hatte er unrecht? Hast du selbst oder an anderen Gegenteiliges erfahren?

Maria hat über ein Jahr versucht ein Baby zu bekommen und dann geschah es plötzlich. Und mein Körper ist robust und hat mich letzten Winter überrascht, wie schnell er nach einer Erkältung wieder in der Kraft war. Überhaupt - wie wundervoll es ist, dass mein Körper sich von alleine reguliert.

Erkunde diese Erfahrung!

Was fällt dir noch Positives zu deinem Körper ein? Vielleicht hast du bemerkt, dass sich dein Zyklus regelmäßig verhält - das ist wunderbar! Oder, dass er sich reguliert oder du in ein tieferes Verständnis über deine weiblichen Rhythmen gekommen bist und das dein Wohlbefinden stärkt. Sammle immer mehr davon.

Entkräfte den negativen Gedanken, indem du dir immer mehr Situation mit dem Gegenteil vor Augen führst?

“Ich bin stark. Mein Körper ist ein Wunderwerk”. -> Pflege deinen Körper und deinen Geist durch gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung. Eine gute Selbstfürsorge kann die Einstellung zum eigenen Körper positiv beeinflussen.

Öffne dich für diese neue Sicht und lass sie reifen.
Lass den alten Gedanken los und aus dir fließen.

"Mein Körper ist stark und fähig, Leben zu schenken". Wiederhole deine positiven Gedanken regelmäßig, um dein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen.
Nutze die Kraft der Gefühle! Sie sind ein weiterer GameChanger. Fühle deinen neuen Gedanken intensiv.

Der fünfte Schatz:

Entspannung und Wohlbefinden – Deine Oase der Ruhe

Wir kommen nun zu einem sehr besonderen Kapitel, das dein Herz und deine Seele berühren wird. In unserer hektischen Welt ist es ein wahrer Schatz, Momente der Ruhe und des inneren Friedens zu finden.

Diese Momente sind nicht nur Balsam für deine Seele, sondern auch ungemein wichtig für deine **Fruchtbarkeit**.

Die Wissenschaft des Wohlbefindens

Studien zeigen, dass Stress einen direkten Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben kann. **Stresshormone** wie Cortisol können den Hormonhaushalt, die Zyklen oder den Eisprung **beeinflussen** und dadurch die Fruchtbarkeit mindern. Indem du bewusst Entspannungsmomente in deinen Alltag integrierst, hilfst du deinem Körper, ein **hormonelles Gleichgewicht** zu finden, das förderlich für die Empfängnis ist.

Und während du deinem Körper dadurch Gutes tust, stärkst du auch deine **Resilienz** und wirst **emotional und mental ausgeglichener**. Da die Kinderwunschzeit eine Achterbahnfahrt der Gefühle sein kann und Herausforderungen im Gepäck haben kann, **baue gerne Entspannungsübungen als Routine ein, als Sicherheitshalterung**.



ENTSPANNEN ÜBEN



Achtsamkeitsspaziergang in der Natur

- Wähle einen ruhigen Ort in der Natur, vielleicht einen Waldweg oder einen Park. Während du gehst, konzentriere dich auf deine Sinne. Höre auf die Geräusche um dich herum, rieche die Frische der Natur, fühle den Boden unter deinen Füßen. Diese Form der Achtsamkeit hilft dir, den Moment zu erleben und Stress abzubauen. Es ist eine sanfte, aber kraftvolle Übung, um deinen Geist zu beruhigen und deinen Körper zu entspannen.

LASS DRUCK LOS

Tiefenentspannung durch Progressive Muskelentspannung

- Diese Technik, entwickelt von Dr. Edmund Jacobson, ist eine wunderbare Methode, um körperliche Anspannungen zu lösen. Beginne bei deinen Füßen und arbeite dich langsam nach oben. Spanne jede Muskelgruppe für einige Sekunden an und entspanne sie dann bewusst. Spüre, wie die Entspannungswelle durch deinen Körper fließt.

Tipp: Wenn's mal schnell gehen muss - nutze einfach deine Hände - balle sie zu Fäusten und lass los!



Zusatzimpuls:

Die Kraft des Herzens und die Magie der Liebe

In diesem besonderen Zusatzimpuls möchte ich dich einladen, die **unermessliche Kraft deines Herzens** und die wundervolle Energie der Liebe zu entdecken. Diese Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sie ist eine **mächtige** Schwingung, die das Universum durchdringt und tief in uns allen verankert ist.

Dein Herz – Zentrum deiner Fruchtbarkeit und Liebe

Dein Herz ist weit mehr als nur eine Pumpe, die das Blut durch deinen Körper leitet. Es ist der Sitz deiner Liebe, deiner tiefsten Sehnsüchte und deiner **Verbindung zum Leben** und Ursprung selbst. Wenn du mit deinem Herzen in Kontakt trittst, öffnest du dich für eine tiefere Ebene der Heilung und der Fruchtbarkeit.

Liebe – die wärmende Umarmung für dein ungeborenes Kind

Indem du die Liebe in deinem Herzen nährst und vertiefst, erschaffst du eine liebevolle, warme Umgebung in deinem Inneren. Deine Gebärmutter wird zu einem **weichen, liebevollen Nest**, bereit, neues Leben willkommen zu heißen. Diese Liebe unterstützt auch die **Verbindung** zu deinem ungeborenen Kind, selbst bevor es gezeugt wird.

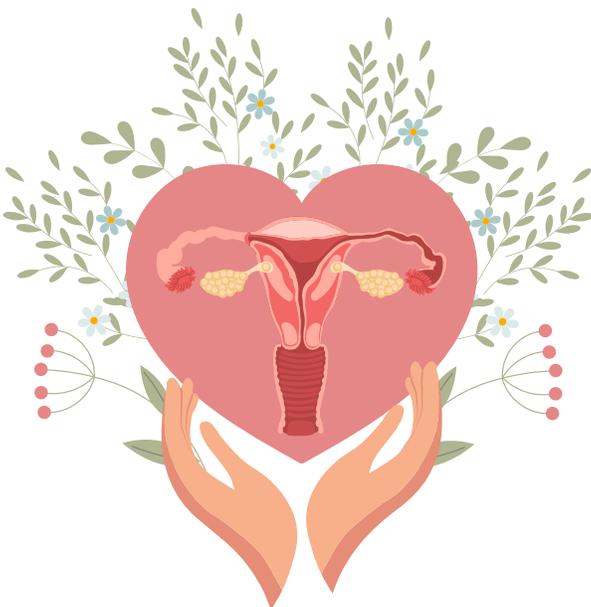


Heilung und Entspannung durch die Liebe

Die Liebe in deinem Herzen hat eine enorme Kraft, um z.B. deine **Selbheilungskräfte** zu aktivieren, **emotionale und mentale Balance** zu fördern, dein **Nervensystem** zu regulieren und so vieles mehr. Das Herz zu **öffnen** und freizulegen von alten Wunden ist ein Prozess, der das Leben **verändert**. Wenn du dich auf die Liebe in deinem Herzen konzentrierst, kannst du in eine Welt voller **Wunder** eintreten.

Doch oft sind unsere Herzen verschlossen oder fühlen sich schwer oder gebrochen an. Es sind unsere **unverarbeiteten Erfahrungen**, die eine **emotionale Ladung** in uns zurück gelassen haben und aus denen sich eine **Herzmauer** bilden kann.

Das Herz und die Gebärmutter stehen in besonderer Verbindung.



Unser Körper kann Erinnerungen und Emotionen **einlagern**. Insbesondere das Herz und genauso die Gebärmutter, als zentrales Organ der Weiblichkeit und Fruchtbarkeit, hält emotionale Erfahrungen und Traumata. Schwere Emotionen können zwar über die Gebärmutter und die weiblichen Zyklen **abfließen**, sich dort aber auch einlagern und **Blockaden** entstehen lassen, die sich auf das **Liebesleben**, dem persönlichen erfüllten Leben und auch dem **Kinderwunsch** auswirken können.

Stärke die Verbindung zwischen deinem Herzen und deiner Gebärmutter:

1. lege eine **Hand** sanft auf dein **Herz** und die andere auf deine **Gebärmutter**.
2. Schließe deine Augen und spüre, wie diese beiden **kraftvollen Zentren** deiner Weiblichkeit miteinander verbunden sind.
3. Atme tief ein und stelle dir vor, wie die Liebe in deinem Herzen zu deiner Gebärmutter **fließt**, sie stärkt und wärmt, um ein **liebevolles Nest für dein Wunschkind** zu sein.

Liebe im
Bauch



Die Reise zur tiefen Selbstliebe

Ein wichtiger Teil meiner Arbeit ist es, Menschen dabei zu unterstützen, die **Liebe in sich zu finden und bewusst mit ihr zu arbeiten**. Es geht darum, die Liebe zu dir selbst, die Liebe zum Leben, zur Partnerschaft und zum ungeborenen Kind zu stärken. Diese Reise zur tiefen Selbstliebe ist ein **wahrer Schatz**, der dir hilft, in deinem Leben und auf deinem Weg zur Mutterschaft Erfüllung zu finden. Die Liebe, die du deiner Gebärmutter sendest ist liebliche **energetische Nestwärme**.

Liebe zukünftige Mama, erlaube dir, die Liebe in deinem Herzen in all ihren Facetten zu erkunden und zu erleben. Sie ist der **Schlüssel zu einem erfüllten, glücklichen Leben, einer liebevollen Reise zur Mutterschaft und die beste Begleitung bei allen Lebenswegen**.

Gewinne: Resilienz - Nestwärme - Lebensfreude



Du, dein Baby und eure Beziehung

Lass Liebe die Brücke sein, die euch verbindet und dein Baby ins Leben geleitet.

Heute wissen wir, unser Herz erschafft ein **Herzfeld**. Es ist ein elektromagnetisches Feld, über das wir Informationen **aussenden** und ebenso **empfangen** können.

Wusstest du, dass unsere Herzen miteinander **kommunizieren** können - jenseits unseres Verstandes?

Lass **Liebe** die Information sein, die dein Herz sendet. Vor allem an dein zukünftiges Baby und seine **Seele**.

Probiere es einmal aus, die **Liebe** frei aus deinem Herzen **fließen zu lassen**. Im **Vertrauen**, dass sie bei der kleinen Seele ankommt.

Wenn du möchtest, gib auch **Worte** dazu. Vielleicht sprichst du eine **liebevolle Einladung** aus und beginnst ein erstes Gespräch.

HERAUSFORDERUNGEN

Manchmal kommen wir nicht weiter. Bitte verzweifle nicht oder gib auf. Du bist nicht allein und benötigst Wissen und Lösungen. Hier sind einige häufige Probleme:

1. Schwierigkeiten bei der Entspannung



Fühlst du dich oft angespannt und kannst nur schwer abschalten? In unserer hektischen Welt ist es nicht ungewöhnlich, dass unser **Nervensystem überstimuliert** wird. Viele von uns leben in einem Zustand konstanter Anspannung, was das Abschalten und Meditieren erschwert. Dies kann durch **anhaltenden Stress, hohe Anforderungen im Alltag** und die ständige Konfrontation mit digitalen Medien verursacht werden. Aber auch alte **unverarbeitete Wunden und Trauma** können sich so zeigen. Es ist wichtig, bewusst Pausen zu schaffen und Techniken wie die Progressive Muskelentspannung oder achtsame Atemübungen zu praktizieren, um das Nervensystem zu beruhigen oder alte Belastungen zu lösen.

2. Unsichtbare energetische Blockaden

Manchmal ist alles medizinisch abgeklärt, und doch bleibt der Kinderwunsch unerfüllt. Hier können **energetische Blockaden** eine Rolle spielen. Diese Blockaden können auf verschiedenen Ebenen liegen – in deinen **Gedanken, Emotionen und sogar in familiären Mustern**. Energetische Heilarbeit kann helfen, diese verborgenen Barrieren aufzudecken und aufzulösen. Sie sind oft unentdeckte GameChanger auf dem Weg zum Wunschkind.



HERAUSFORDERUNGEN



3. Die Belastung durch Umweltgifte

Unsere Umwelt, unser Wasser, unsere Nahrung und sogar die Luft, die wir atmen, können mit **Toxinen belastet** sein. Diese Giftstoffe können unseren Körper belasten und auch auf das Ungeborene übergehen. Eine bewusste Entgiftung und **Reinigung** des Körpers kann helfen, diese Belastungen zu reduzieren. Es ist wichtig, auf eine **gesunde Ernährung** zu achten, Schadstoffe zu meiden und eine Entgiftung bereits **VOR der Empfängnis** zu machen und auf eine gesunde Lebensweise zu achten.

4. Emotionale Unausgeglichenheit

Emotionale Unausgeglichenheit kann ebenfalls eine Herausforderung darstellen. Starke Schwankungen im emotionalen Befinden können den **Hormonhaushalt** beeinflussen und somit die Fruchtbarkeit. Praktiken wie Yoga, Meditation oder auch bewusste Verarbeitung können helfen, emotionale Balance zu finden und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.



Gib nicht auf!

Es geht weiter

Nicht nur Wissen und Einsichten, sondern auch Hoffnung und Zuversicht! Das möchte ich dir mitgeben.



Ich hoffe, dass die Impulse in diesen Seiten dich motivieren und dir zeigen, dass es so viel mehr gibt, was du für dich und deinen Kinderwunsch tun kannst, als du vielleicht bisher angenommen hast.

Um dich dabei zu unterstützen, arbeite ich gerade voller Freude an einem umfassenden ONLINE-KURS, der all diese Themen vertieft und dich perfekt auf deinen Weg zum Wunschkind begleitet.



- **Erhöhe die Chance der Schwangerschaft:** Durch das vertiefte Verständnis & Wissen über deinen Körper.
- **Lerne deinen Körper tiefer kennen:** Gewinne tiefere Einblicke in die Funktionen und Signale deines Körpers, was essentiell für die bewusste Empfängnis ist.
- **Komm in deine Selbstermächtigung:** Stärke dein Selbstbewusstsein und dein Selbstvertrauen, was dir auf deinem Weg zur Mutterschaft zu Gute kommt.
- **Verbinde dich mit deiner weiblichen Kraft und Intuition:** Lerne, auf die innere Stimme zu hören, die dich intuitiv durch die Schwangerschaft und in der Mutterschaft begleitet.



- **Stärkung der emotionalen & mentalen Balance:** Entwickle Fähigkeiten, um emotional ausgeglichen zu bleiben, was für eine gesunde Schwangerschaft förderlich ist.
- **Förderung der Partnerschaft & Liebe:** Verbessere die Beziehung zu deinem Partner, um ein liebevolles Miteinander zu schaffen und zu erhalten.

Im April wird der Onlinekurs voraussichtlich fertig sein und über meinen Newsletter werde ich alle Infos mit dir teilen. Ich bin schon wirklich vorfreudig aufgeregt. Bis dahin versorge ich dich liebend gerne mit weiteren wertvolle Impulse, Schmankerln und Überraschungen, die dich ganzheitlich unterstützen können.

DU WILLST MEHR UND DAS JETZT?

Im Leben und im Kinderwunsch gilt:

DEIN GLÜCK = DEIN GOLD und dein Glück kommt aus dir!

Wenn du tief eintauchen möchtest, um dich und dein wundervolles Herz zu befreien für tiefes Wohlbefinden und Glück, dann hab ich etwas ganz Besonderes für dich.

Mein **intensiver Onlinekurs** zeigt dir, wie **du dich auf allen 4 Ebenen (mental, emotional, energetisch und körperlich) transformieren kannst & dein Herz aktivierst, damit seine Magie dein Leben erfüllt.**

- Lass negative Glaubenssätze, schwere Emotionen los
- Komm zurück zu dir und in deine Freude
- Mache Frieden mit dir und deiner Vergangenheit und mehr

Neugierig? Schau dir hier unbedingt meinen Onlinekurs **“Light up your life”** an.



Passend zum Kurs öffne ich gelegentlich auch ein spezielles Angebot für unsere Herzen, um sie energetisch tiefer von alten Wunden und schweren Emotionen zu befreien. Es geht um das **Lösen der Herzmauer.**



Wenn du dazu mehr wissen möchtest, lies gerne diesen Artikel. Ruft dich dieses Thema, schreib mich einfach persönlich an.

Individuelle Heilarbeit

1:1 Heilsitzungen - um Blockaden auf energetischer, mentaler und emotionaler Eben zu transformieren.

> Infos und Buchung findet du hier



3-monatige Begleitungen in zwei verschiedenen Variationen - für intensivere Veränderung.

> Infos und Buchung findest du hier



Thank-you!

Bleib stark und zuversichtlich, liebe zukünftige Mama. Du bist nicht allein auf diesem Weg, und ich freue mich darauf, dich begleiten zu dürfen.

Du findest mich hier:

Kinderwunsch

 [fertilove.natuelrich.schwanger](https://www.instagram.com/fertilove.natuelrich.schwanger)

Herzheilung & Transformation

 [solhea.heal.your.core](https://www.instagram.com/solhea.heal.your.core)

 www.solhea.de

Rika :)

