

**VIND JE STEM.
STA IN JE KRACHT.
HEEL JEZELF.
F*CK LIKE A GODDESS.
ALEXANDRA ROXO**

‘Dit boek heb jij op je nachtkastje nodig, pronto.’
– *Bustle.com*

INHOUD

Inleiding 7

1. Wat ik bedoel met F*ck Like a Goddess 27
2. Wees eerlijk over waar je nu staat 51
3. Heel de ellende 81
4. Hervind je seksuele kracht 109
5. Kom weer terug in je lichaam 133
6. Liefhebben als een godin 161
7. Volledig jezelf worden en je stem hervinden 195
8. Alles uit het leven halen wat erin zit, wat er ook gebeurt 215
9. Waarom ik voor overgave heb gekozen 231

Dankwoord 236

Over de auteur 239

IK DRAAG DIT BOEK OP aan mijn ouders, aan iedereen van wie ik iets geleerd heb en aan elke vrouw die de kracht heeft haar hart te helen, op te staan, vragen te stellen, haar kennis met anderen te delen en zo een baken te zijn van verandering en liefde, een voorbeeld van iemand die haar kracht heeft hervonden.

INLEIDING

GEFELICITEERD EN WELKOM. Je bent er. Je weg hierheen was vast niet altijd even makkelijk.

Misschien ben je opgegroeid in een land waar ze je vertelden dat je niet goed genoeg was, of waar ze rechtstreeks of op subtielere manieren lieten weten dat seks iets slechts was.

Misschien heb je je seksualiteit, je wilde zelf of je magische rituelen verborgen moeten houden en kon er alleen achter gesloten deuren en in het geheim over worden gesproken.

Misschien heb je alleen maar een mannelijk godsbeeld voorgespiegeld gekregen en is er nooit iets gezegd over vrouwelijke goddelijkheid, of over het goddelijke licht binnen in je.

Misschien ben je opgegroeid in een strenge geloofsgemeenschap.

Misschien heb je iets tegen het woord *fuck*.

Misschien heb je iets tegen het woord *god*.

Wat je nu ook voelt, het is allemaal goed... Ik ben ontzettend blij dat je er bent.

Want dat je er bent, betekent dat je er klaar voor bent om op een dieper niveau te leven en lief te hebben. Misschien ben je er klaar voor om één te worden met je diepste wezen. Misschien ben je er klaar voor om meer uit het leven te halen, omdat je weet dat het leven meer is dan wat je van je omgeving hebt meegekregen. Misschien ben je klaar om allerlei ellende van je af te schudden.

We lijden allemaal aan angsten die ons klein houden. Grote en kleine trauma's laten sporen achter waardoor we angstig zijn en niet vooruitkomen.

Misschien ben je er wel helemaal klaar mee om angstig door het leven te gaan. Of om een hekel te hebben aan je eigen lijf. Misschien weet je niet welke kant je op moet met je leven of hoe je je stem in de wereld kunt laten horen. Misschien ben je altijd ongelukkig geweest in de liefde. Of zijn je seksuele ervaringen vooral erg matig geweest. Of heb je in elke relatie die je hebt gehad, last gehad van oude jeugdtrauma's. Ik voel met je mee. Ik weet dat het niet makkelijk is.

Het slechte nieuws is dat we allemaal een enorme zoi troep hebben geërfd. Niet alleen van onze ouders, maar zeker ook van de maatschappij waarin we leven. En als we daar niet bewust iets mee doen, blijven we al die zoi maar met ons meezeulen. Het goede nieuws is dat ieder van ons de *innerlijke kracht* heeft om die oude patronen te doorbreken. Op die manier krijgen we weer zeggenschap over ons lijf, over de manier waarop we liefhebben en ons verhouden tot seks en het goddelijke, en over nog veel meer.

Helaas hebben ze ons nooit verteld hoe we met al die zoi moeten omgaan (behalve het belachelijke 'Het gaat vanzelf over'). Maar weet je, álles wat je nodig hebt om een vol, diep en magisch leven te leiden, draag je allang bij je. Het zit al in je besturingssysteem, het is vervlochten met je DNA. Je hoeft deze verborgen schatten alleen nog maar bloot te leggen. De manieren waarop je dat kunt doen heb je misschien nooit aangereikt gekregen. Je hebt misschien nooit de kunst van de zelfheling geleerd, van de transformatie. Hier gaan we samen allereerst mee aan de slag.

Verandering komt meestal niet vanzelf en kost tijd. Het is ook best een ding om je *diepste wezen* bloot te leggen. Misschien ben je er wel de rest van je leven mee bezig. Daarom kun je het best nu maar meteen diep je ziel in duiken, alles omvormen wat je belet je meest intense liefdesgevoelens te ervaren.

Om te kunnen transformeren, heb je een paar dingen nodig: een schil, datgene wat je wilt veranderen (bijvoorbeeld een gedragspatroon,

een overtuiging, een angst) en de energie of lust om de verandering ook echt door te voeren. In dit boek gaan we eerst samen werken aan je schil, daarna help ik je je bewust te worden van de patronen of angsten waardoor je geregeerd wordt en vervolgens laat ik je zien hoe je de energie kunt krijgen om ze om te buigen.

Het gaat erom dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen helingsproces. Dat je uit volle overtuiging zegt:

**Ik doe mee, ook als het ongemakkelijk wordt, omdat ik
helemaal vrij wil zijn om alles te worden wat ik wil zijn.
Omdat ik vrij wil zijn om fel te stralen, ook al is het verder
donker.
Omdat ik vrij wil zijn om net zoveel lief te hebben als ik zelf
wil.
Om het leven lief te hebben.
Om het nu lief te hebben.
Om mezelf lief te hebben.
Om een ander lief te hebben.
Om de lucht lief te hebben.
Om mezelf volledig te blijven ontwikkelen tot wie-ik-ben, en
om die ontdekking mijn levenswerk te laten zijn.
Om mijn lijf, mijn stem, mijn kracht te hervinden.
En als het pijn doet, geef ik niet op!
Omdat ik dan denk aan Moeder Aarde en dat zij wil dat ik
licht uitstraal.
Omdat ik dan denk aan alle meisjes en jongens die niet vrij
zijn.
Dit wordt mijn strijdkreet:
Ik ga de moed vinden om al mijn angsten onder ogen te zien.
Ik ga net zoveel liefhebben als ik wil, ook al doet het pijn.**

**Ik ga moeilijke dingen niet uit de weg, maar neem een pauze
wanneer ik die nodig heb.**

Ik ga ópenstaan voor dit leven.

Ik ga streven naar bewustwording. Ontwaken.

Ik doe dit voor elk wezen, waar dan ook.

En zo is het.

Laat dit je strijdlied zijn. Of schrijf je eigen strijdlied. Lees je strijdlied zachtjes aan jezelf voor. En merk je dat je weer gespannen wordt, of dat je weer dingen tegen jezelf gaat zeggen als: ‘Neu, het gaat eigenlijk wel prima zo,’ of dat je weer een hekel aan jezelf krijgt, last krijgt van schaamte of schuldgevoel, jezelf gaat verdoven met een wijntje of de tv, of door je drukke leventje je hart weer uit het oog verliest, keer dan terug naar je strijdlied. Maak van je strijdlied een manier om weer wakker te worden. Weer te weten waar het allemaal om draait: liefdevolle aandacht voor de aarde, je gezin, je ouders, je kinderen...

Maar vooral... liefdevolle aandacht voor jezelf.

Want de wereld heeft je nodig met alles wat je in je hebt. Wil je niet weten hoe het is om in dit leven je oneindige zélf terug te vinden? Om op de mooist mogelijke manier herenigd te worden met je volmaakte, wilde hart?

Je bent een integraal onderdeel van het ecosysteem, van vitaal belang voor het welzijn van onze planeet. Vergeet dat niet. Wanneer je jezelf hebt geheeld, je stem hebt teruggevonden, volledig in je kracht staat en daardoor levendiger en uitbundiger deelneemt aan het leven, zul je anderen inspireren om je voorbeeld te volgen. Ik heb zelf gezien dat het zo werkt! Het is geweldig als je anderen met jouw energie kunt aansporen om verdomme ook eens iets aan zichzelf te doen. Gewoon door te zijn wie je bént.

Door je eigen rommelige, wilde, gekke, buitenissige, diepe, veelzijdige, immer veranderende jýj te zijn.

OVER DE AUTEUR

ALEXANDRA ROXO is spiritueel leermeester, kunstenaar en auteur op het gebied van zelfheling, transformatie en vrouwelijke belichaming. Haar geschriften en haar ideeën over persoonlijke groei, heling, de herleving van de vrouwelijke goddelijkheid en moderne spiritualiteit zijn te vinden op de websites van *Playboy*, *Vogue* en body-mind-green. Er zijn veel artikelen verschenen over haar diepe, sensuele en rauwe kijk op heling en transformatie. Well+Good heeft haar een ‘moderne spirituele leermeester’ genoemd. Ze heeft meegedaan aan verschillende televisieprogramma’s, waaronder *Slutever* op Viceland en *Sex Life* op Epix en is besproken in de beste podcasts.

Als filmmaker heeft ze op Cuba de Castrofamilie gefilmd, in de Amerikaanse staat New Mexico heeft ze het leven in een stripclub langs de snelweg in beeld gebracht en in Brazilië heeft ze gefilmd in de sloppenwijken. Haar speelfilm *Mary Marie* kreeg een goede recensie in *Variety* en is in 2013 aangekocht door TLA Releasing. De documentaire *Every Woman* die ze in 2014 maakte voor Vice is online door meer dan 12 miljoen mensen bekeken. Haar webserie *Be Here Nowish* werd zeer goed ontvangen en is goed besproken in onder andere *The New Yorker* en *Vogue*. Het Britse dagblad *The Times* beschreef de documentaire als ‘het nieuwe New Age’. Haar filmscript *One for the Road* werd geselecteerd door het Independent Film Project, de Independent Film Week van het Lincoln Center en de Tribeca Film Festival labs. Het script was een van de finalisten op het Sundance Institute Screenwriters Lab. Ze heeft voor een groot aantal bedrijven reclamemateriaal en commercieel werk geregisseerd en

gepresenteerd. Al haar filmwerk is online te vinden op Vice, Ora TV, YouTube en Amazon. Hiernaast heeft Alexandra ook schrijfcursussen en kunstworkshops gegeven in opvangcentra voor dak- en thuislozen en via NGO's, waarbij ze met name vrouwen hielp zich te uiten door middel van kunst.

Alexandra houdt zich al haar hele volwassen leven bezig met heling en het onderzoeken van heilige plantmedicijnen, sjamanisme, goddelijke intimiteit en tantrisch Tibetaans boeddhisme. Ze verdeelt haar tijd over verschillende zaken. Elke maand besteedt ze een deel van haar tijd aan retraite, studie, stages en voeding met internationaal gerenommeerde leermeesters en meesters op het gebied van plantmedicijnen. In Los Angeles of New York geeft ze cursussen aan cliënten en studenten, schrijft artikelen en verzint en creëert nieuwe projecten. Of ze laadt zich op door te dansen of door liefde te geven aan en te ontvangen van haar zielsverwanten.



DIT BOEK LEERT JE DE LIEFDE TE BEDRIJVEN MET HET LEVEN

Wat als jouw grootste angsten en wonden de sleutel zijn tot een leven vol **PASSIE, ENERGIE EN KRACHT**? En wat als je zonder gêne je wildste, meest **SENSUELE KANT** zou durven omarmen en je daarbij fantastisch zou voelen? Dat is wat 'F*ck like a goddess' betekent: de **LIEFDE BEDRIJVEN** met het leven, ook de pijnlijkste stukjes. En in dat alles **MAGIE** vinden. Dé gids voor vrouwen die echt **ALLES UIT HET LEVEN** willen halen.

Dankzij de bekende coach en healer **ALEXANDRA ROXO** voelen al duizenden vrouwen zich **KRACHTIG** in hun sensualiteit en seksualiteit. Roxo combineert in haar aanpak **SPIRITUALITEIT, SEKSUALITEIT EN HEALING**. Onder andere *The Guardian*, *InStyle*, *Bustle* en *Playboy* besteedden aandacht aan haar werk.



9 789021 579191

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen