

Gehe den Weg des Herzens -
Folge deinem Herzen und lebe dein Potential!



Inhaltsangabe

| | |
|---|----------|
| Einführung | Seite 3 |
| Wissenschaftlicher Hintergrund | Seite 4 |
| Gefühle und Emotionen | Seite 5 |
| Gefühl der Dankbarkeit entwickeln | Seite 6 |
| Verlustängste | Seite 7 |
| Ohne Liebe ist kein Leben möglich | Seite 8 |
| Selbstliebe stärken | Seite 8 |
| Übungen für mehr Herzenswärme/Herzintelligenz | Seite 9 |
| Kurzanleitung Ho'oponopono | Seite 9 |
| Die 5 Sinne stärken | Seite 10 |
| Weitere Techniken | Seite 11 |
| Freeze Frame Technik | Seite 13 |
| Nutze die Kraft der Affirmationen | Seite 14 |
| Verhaltensmuster und Glaubenssätze mit der Herzenergie transformieren | Seite 15 |
| Die Metta-Meditation | Seite 16 |
| Anleitung Herzatmung | Seite 17 |
| Übung „Der Himmel bricht herein“ | Seite 18 |
| Energie des weißen Magiers | Seite 18 |
| Auf zu neuen Ufern | Seite 18 |

Einführung

Sind wir in der Lage immer zuerst mit unserem Herzen zu denken, ersparen wir uns viel Leid in unserem Leben. In der Tat, aus energetischer Sicht ist unser Herz unser zweites Gehirn. Ein starkes Herz zu haben bedeutet über ausreichend innere Ruhe, Frieden, Ausgeglichenheit und Weisheit zu verfügen. Unser Herz weiß, was es will. Es versteht alles, auch ohne Worte und fühlt alles. Jeder von uns kennt diese Momente im Leben, in denen wir wissen, was von tiefster Wahrheit ist, auch wenn wir es gar nicht in Worte fassen können... Wie lässt sich diese Wahrheit und Wahrhaftigkeit jedoch dauerhaft erreichen? Und ist das überhaupt möglich?

Die Wege aus der Halbherzigkeit hin zu Herzenswärme, -energie und Herzintegration sind vielfältig und von jedermann leicht erlernbar. Folgendes Skript möge dir dabei helfen, deine eigentliche Herzenswahrheit zu erkennen und sie zu leben!

In Kalifornien beschäftigt sich das **HeartMath® Institut** (eine international anerkannte gemeinnützige Forschungs- und Bildungsorganisation) intensiv mit den wissenschaftlichen Zusammenhängen rund um das **Thema Herzintelligenz** und hat dazu bereits zahlreiche Studien veröffentlicht. Wir alle wissen bereits auch ohne weltweite Forschungen, dass unser Herz eine besondere, integrative Rolle in unserem Körper und Leben spielt. Googelt man „Redewendungen Herz“ findet man auf Anhieb viele Sprichwörter:

Sein Herz in die Hand nehmen.
Auf Herz und Nieren prüfen.
Sich ein Herz fassen.
Ein Herz und eine Seele sein.
Jemandem schlägt das Herz bis zum Hals.
Das Herz am richtigen Fleck haben.
Das Herz auf der Zunge tragen.
Jemandem fällt ein Stein / eine Last vom Herzen.
Jemandem sein Herz ausschütten.
Etwas auf dem Herzen haben.
Ein großes Herz haben.
Auf sein Herz hören.
Seinem Herzen folgen.
Sein Herz verschenken.
Jemanden ins Herz schließen.
Jemandem das Herz brechen.
Sein Herz verlieren.
Jemanden ins Herz treffen.
Ein hartes Herz haben.
Ein Herz aus Stein haben.
Ein Herz aus Gold haben.
Kein Herz haben.
Ein Herz für etwas haben.
Jemandem rutscht das Herz in die Hose.
Für jemanden einen Platz im Herzen haben.
Etwas kommt von Herzen.
Jemandes Herz [im Sturm] erobern...

Wissenschaftlicher Hintergrund

Bereits der Philosoph Gottfried Wilhelm Leibnitz (1646-1716) hat festgestellt, dass es ein langer Weg ist, der vom Verstand zum Herzen führt...

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es auch ein **Gehirn im Herzen** gibt, welches aus ca. 40.000 Neuronen besteht – fast ebenso vielen wie in den subkortikalen Bereichen des Gehirns. Unser Herzgehirn kann unabhängig von Gehirn und Kopf arbeiten. Aus Sicht der Neurowissenschaften ist es damit komplex genug, um als eigenes kleines Gehirn bezeichnet zu werden.

Die **neurale Kommunikation** erfolgt durch die Übermittlung von Nervenimpulsen. Mit jedem Herzschlag werden **zahlreiche Nervensignale über das Autonome Nervensystem (ANS) an das Gehirn** geleitet. Das ANS besteht aus zwei Ästen. Der Sympathikus ist für die Erregung unseres Körpers, die Beschleunigung der Herzfrequenz und die Ausschüttung von Adrenalin zuständig. Der zweite Ast, der Parasympathikus, sorgt für unsere Entspannung und bewirkt u. a. eine Verlangsamung des Herzrhythmus.

Ein kohärenter Herzrhythmus synchronisiert die zwei Äste des ANS. Das bedeutet weniger “Reibung und Verschleiß” für unsere Nerven und unsere inneren Organe. Die neuronalen Botschaften des Herzens wirken sich insbesondere auf die Funktionen unseres Gehirns aus. In einem **kohärenten Zustand** können wir besser denken, unsere Problemlösungsfähigkeit ist erhöht und unsere **Gedanken und Gefühle sind in Balance**.

Das **elektromagnetische Feld des Herzens** ist das stärkste des Körpers - **5.000mal stärker als das des Gehirns**. Es kann mithilfe sogenannter Magnetometer (= besonders empfindliche Messinstrumente) – sogar noch bis zu 3 Metern außerhalb des Körpers gemessen werden. HeartMath® Forscher konnten außerdem nachweisen, dass die von uns erzeugten elektromagnetischen Informationen von anderen Menschen um uns herum registriert werden.

Unser Weltbild verschiebt sich zur Zeit selbst in der Wissenschaft langsam aber sicher weg von einem mechanistischen (der menschliche Körper ist nur „ein Klumpen von Materie, von anderen Körpern separiert, das Herz lediglich eine „austauschbare Pumpe“) hin zu einem **holistischen** (wir leben in einer Bewusstseinswelt, in der alles mit allem immer verbunden ist).

Das **Herz kommuniziert** auf unterschiedlichen Wegen **mit unserem Gehirn und** unserem übrigen **Körper und unseren Organen**. Unser Gehirn handelt nicht eigenständig, denn es erhält Signale vom Herzen. Das Herz hat somit die Oberhand über unser Denken und unsere Gefühle, unsere Hormone und weitere Funktionen unseres Körpers. Wie die Art der Kommunikation in unserem Körper – kohärent und harmonisch oder chaotisch – abläuft, liegt jedoch ganz bei uns selbst...

Sogar unser Herz selbst erzeugt Hormone wie z. B. das Atriopeptin (ANF), welches den Blutdruck, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und das Gleichgewicht des Elektrolythaushaltes reguliert. Das Herz produziert außerdem Adrenalin, Noradrenalin, Oxytocin und Dopamin. Die genaue Wirkweise dieser vom Herzen ausgeschütteten Neurotransmitter ist allerdings noch unerforscht.

Untersuchungen des HeartMath® Institutes haben außerdem aufgezeigt, dass eine direkte Verbindung zwischen unseren Gefühlen und unserem Herzen, sprich Herzrhythmus, besteht: Dazu misst man die sogenannte **Herzratenvariabilität (HRV)**, die aus dem Puls oder genauer gesagt den zeitlich variierenden Abständen zwischen den einzelnen Herzschlägen abgeleitet wird. Angenehme Gefühle wie Wertschätzung, Mitgefühl und Dankbarkeit bewirken eine kohärente HRV. Unangenehme Gefühle wie Ärger und Frustration bewirken ein chaotisches und gezacktes Muster.

Ist unsere Herzratenvariabilität auf längere Zeit chaotisch wirkt sich das negativ auf unser Immunsystem aus: Unsere Zellen gehen in einen „Flucht- bzw. Verteidigungsmodus“ und sind nicht mehr auf Wachstum ausgerichtet. Das bedeutet folgendes für unseren Organismus: Wenn unser Immunsystem im Keller ist, ist es ein leichtes für Bakterien, Viren etc., sich einzunisten. Folge daraus: Wir werden krank!

Die **Beschwerden bei einer unausgeglichene Herzensenergie** sind vielfältig: Verspannung bzw. Schmerzen im Rücken, in den Schultern, Traurigkeit, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenkrebs, Allergien, Blutkrebs, emotionale Distanz, „allen alles Recht machen“, aufgestaute Wut, Unfähigkeit zu verzeihen, Tendenz zu verurteilen, Kritiksucht, Angst, Bitterkeit, Unfähigkeit sich bzw. andere zu lieben, unbefriedigende Beziehungen...

Liegt bei dir die eine oder andere Beschwerde vor, solltest du dir folgende Fragen stellen:

Wie sehe ich mich selbst? Wie soll ich sein? Folge ich in Wahrheit meinem Herzen? Gab es Verletzungen, einen Verlust, Verrat bzw. Enttäuschungen in meinem Leben? Habe ich Angst zu lieben? Habe ich Angst vor Nähe? Habe ich Verlustängste? Wann habe ich mein Herz verschlossen? Von welchem Menschen möchte ich Liebe und Anerkennung? Wird diese Liebe erwidert? Mein liebes Herz, wie geht es dir? Was kann ich heute für dich tun? Was brauchst du?

Gefühle und Emotionen

Gedanken und deren entsprechenden Emotionen sind Schwingungen, die unsere Realität beeinflussen. Alle unsere Konflikte mit dem Außen und unsere Emotionen sind in unseren Zellen eingepreßt. Alle Informationen werden mittels Emotionen weitergegeben. Das Herz sendet dabei mehr Informationen an das Gehirn als umgekehrt.

Bei der Geburt tragen wir noch die Liebe zum Leben in uns. Die Liebe ist das Göttliche, das alle verbindet, das keine Trennung kennt. Mit der Zeit schleicht sich dann das Ego ein mit besitzanzeigenden Fürwörtern wie *mein und meine, dein und deine...*

Das heißt jedoch nicht, dass wir immer nur lieb und nett sein müssen- Manchmal ist es auch notwendig, Grenzen zu setzen, denn zu lieben heißt keinesfalls zum Fußabtreter zu werden, geschweige denn sich erpressen zu lassen.

Liebe sollte niemals an Bedingungen geknüpft sein, um Macht und Kontrolle auszuüben. Und: Jede Beziehung hat den Wert, den wir ihr geben! Generell sind Beziehungen ein wichtiges Lernfeld, denn sie spiegeln uns unser Selbst auf wunderbare Weise. Dinge, die uns an unserer Partnerin, unserem Partner stören, haben immer mit uns selbst zu tun. **Liebe ist ein Gefühl, keine Emotion! Emotionen haben ihre Wurzeln in der Vergangenheit**, wir reagieren aus einem bestimmten Grund genauso und nicht anders... Gefühle hingegen beziehen sich auf die Gegenwart. Kommt es zu unerwünschten

Emotionen in der Partnerschaft, sollte man versuchen, den anderen besser zu verstehen. Hilfreich wäre es, mindestens **drei Tage lang in den Mokassins des anderen zu laufen...**

Wohl jeder von uns hat es schon das eine oder andere Mal selbst erlebt: Wir vermeiden den Augenkontakt, gehen auf Distanz, unser Körper verspannt sich, wir geben dem Partner die Schuld an unserer Unzufriedenheit, unserem Frust und Unglück, wir fühlen uns als Opfer, wir antworten und reagieren mit unserem Ego, sind allzu oft „historisch und hysterisch“... Wir sind **emotional**, der Ursprung ist jedoch in unserer Vergangenheit zu suchen.

Wahre Liebe verschwindet jedoch nicht von einem Tag auf den anderen, sondern ist nur „überschrieben“ bzw. „zugedeckt“. Negative Emotionen sind quasi ein Schleier, der die Liebe verhüllt und unsichtbar macht. Fallen die negativen Emotionen weg, bzw. werden diese transformiert, kann sich die Liebe wieder zeigen.

Gefühl der Dankbarkeit entwickeln

Ist eine Beziehung zu einem Menschen bzw. die Partnerschaft emotional verstrickt, ist es hilfreich **Dankbarkeit** zu zeigen, sich auf das Positive in der Beziehung zu konzentrieren und es auch niederzuschreiben. Stellen wir uns zur Abwechslung mal die Frage, was uns in dieser Beziehung glücklich macht, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Positive (die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit!). Schreiben wir Dinge nieder, haben wir sie schwarz auf weiß vor uns liegen und wir schütten jedes Mal, wenn wir diese Zeilen lesen, Glückshormone, sogenannte Endorphine aus.

Tipp: Nimm Papier und Kugelschreiber, stell das Handy auf leise, setz dich hin und schreibe ein Dankbarkeits-Abc für deine Partnerschaft!

Es hilft immer, von der negativen Schwingung in die positive zu wechseln, von der Angst, Aggression, Abneigung bzw. Ablehnung etc. in die Dankbarkeit, Vergebung, Liebe, Akzeptanz und Toleranz...

Stellt man die Frage, was denn das Gegenteil von Liebe ist, hört man in den meisten Fällen die Antwort: Hass. Nicht jedoch Hass, sondern **Angst ist das Gegenteil der Liebe!** Alle Emotionen (die immer in unserer Vergangenheit die Ursache haben!) fallen unter die Schirmherrschaft von Angst. Vergessen sollten wir auch nicht eines: Alle „emotionalen“ Menschen schreien förmlich nach Liebe.

Unterdrückte, aufgestaute Gefühle vergiften auf lange Zeit unsere Seele, letztlich unseren Körper und wir zeigen bereits oben erwähnte Beschwerden...

Wir sollten uns vor Augen halten: Nörgeln, Jammern, Kritisieren etc. entzieht nicht nur uns, sondern auch unserem Gegenüber wertvolle Energie! Freude hingegen stärkt!

Welche große Rolle Emotionen im Umgang mit Stress spielen, belegt eine weitere US-Studie: Fünf

Minuten, in denen man sich mental an eine ärgerliche Situation erinnert, schwächen das Immunsystem über sechs Stunden lang. Umgekehrt konnte nachgewiesen werden, dass Gefühle wie Glück oder Freude die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die den Körper vor Krankheitserregern schützen, über Stunden erhöhen.

Befinden wir uns in einer negativen Situation (Stress) ist es hilfreich sofort Licht und Liebe in jede unserer Zellen zu leiten.

Tipp: Visualisiere einen goldenen Lichtstrahl, der in deine DNA fließt, sie vollständig ausfüllt und mache auch regelmäßig folgende Atemmeditation: Schließe die Augen und atme ein paar Mal aus und ein. Danach atme Ruhe durch dein Herz ein und durch den Solarplexus aus. Spüre, wie sich die Ruhe in deinem ganzen Körper breitmacht und ausdehnt. Als nächstes atme Frieden durch dein Herz ein und durch den Solarplexus aus. Fühle wie der Frieden sich in jeder deiner Zellen einnistet. Dann atme Liebe durch dein Herz ein und durch den Solarplexus aus. Spüre wie Licht und Liebe dich ganz erfüllen und sich über deinen physischen Körper hinaus ausdehnen...

Was mich trifft, betrifft mich! Bei der nächsten Situation, Diskussion, beim nächsten Streit, wo dies zutrifft, versuche nicht mehr wie ein kleines Kind zu reagieren, sondern **in Liebe zu agieren**: Bevor du antwortest, atme ein paar Mal ruhig ein und aus, gehe in deine Mitte. Verlasse, wenn möglich die Situation auch räumlich, gehe aus dem Zimmer, verschwinde mal kurz auf das kleine Örtchen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, dich energetisch wieder aufzurichten.

Tipp: Eine hilfreiche Übung ist es, sich zu verwurzeln. Setz dich auf einen Platz hin, wo du für die nächsten 10 Minuten ungestört bist. Schließe deine Augen. Atme ein paar Mal ein und aus. Komm innerlich zur Ruhe. Stell dir vor, wie dir von deinen Füßen Wurzeln ganz tief in die Erde wachsen. Über dir spürst du die Sonne, die dich über dein Kronenchakra auch von innen erwärmt. Stell dir vor, wie dir die Sonne auch auf deinen Nabel scheint und deinen Bauch erwärmt. Bleibe in dieser angenehmen Schwingung bis du deine Batterien vollständig aufgeladen hast.

Keine Frage, um alte Muster aufzudecken und zu transformieren braucht es viel Engagement und vor allem viel Geduld: Verhaltensforscher haben festgestellt, dass es **zumindest 21 Tage** braucht, **um mit einer alten Gewohnheit zu brechen** und eine neue zu erlernen. Denn genau in dieser Zeit findet der Übergang vom Bewusstsein ins Unterbewusste statt: man führt die neuerlernten Handlungen dann völlig automatisch, ohne groß über sie nachzudenken, aus. Bildlich kannst du es dir so vorstellen, dass „neue Autobahnen“ in deinem Gehirn gebaut werden, auf denen du dann nach einer gewissen Zeit sicher unterwegs bist...

Verlustängste

Bei der Geburt wird uns der Tod bereits mit in die Wiege gelegt. Wenn wir auf die Welt kommen, haben wir unseren Sterbetag bereits mit im Gepäck. Er ist somit unumgänglich. Es ist unnützlich, sich gegen ihn zu wenden oder ihn gar bekämpfen zu wollen. Wohl ähnlich verhält es sich mit Beziehungen und Partnerschaften und bestimmten Situationen in unserem Leben.

Halte dir bitte immer vor Augen, dass du nichts verlieren kannst, was wirklich zu dir gehört. Wenn etwas nicht mehr zu dir gehört, kannst du es auf Dauer jedoch auch gar nicht halten.

Wenn du dich an einer Situation oder an einen anderen Menschen festkrallst, behinderst du nicht

nur dich dadurch, sondern auch dein gesamtes Umfeld und im Speziellen diesen einen Menschen.. Etwas mit Gewalt festzuhalten **kostet eine Unmenge an Kraft und Energie!** Übe dich hingegen im Vertrauen, dass alles, was dir in deinem Leben widerfährt immer zu deinem Besten ist. Lass los und du wirst merken, wie die Energie wieder ins Ließen kommt.

Jedes Mal, wenn sich etwas auflöst, wird im Grunde Platz und Raum für Neues geschaffen. Wenn etwas da ist, was uns nicht gefällt, ist das Schlüsselwort „**loslassen**“.

Ohne Liebe ist kein Leben möglich

Untersuchungen von René Spitz im Jahre 1940 unter Waisenkindern haben klar aufgezeigt, dass für eine gelungene körperliche, psychische und emotionale Entwicklung eine emotionale Zuwendung unentbehrlich und lebensnotwendig ist: Von 90 Kindern, die keinerlei emotionale Zuwendung erhielten, starben bereits 24 im ersten Lebensjahr, vier weitere im zweiten Lebensjahr. Im Alter von vier Jahren konnten die meisten Kinder „weder sitzen, stehen, laufen noch sprechen“. Liebe und emotionale Zuwendung sind somit unentbehrlich. Jede Liebe im Außen beginnt jedoch immer in unserem Inneren, daher ist es mehr als gesund, die Selbstliebe zu stärken (nicht hingegen das Ego).

Selbstliebe stärken

Die **Liebe beginnt bei uns und in uns selbst!** Nicht jeder von uns ist jedoch fähig sich selbst zu lieben, oft wird Selbstliebe auch mit Egoismus und Narzissmus verwechselt. Wieviel Liebe habe ich von meinen Eltern/Großeltern bekommen?

***„Zu wenig geben ist Diebstahl,
zu viel geben ist Mord.“***

Marie von Ebner-Eschenbach

Ein Zuwenig an Liebe im Kindesalter kann das Selbstbewusstsein hindern und eine Aversion gegen einen liebevollen Umgang miteinander auslösen.

Selbstliebe heißt

- ...sich **alten Verletzungen** zu **stellen!** Ungelöste Probleme und verdrängte Gefühle sind Dauerstress für Seele und Körper. Wichtig für ein seelisches und körperliches Gleichgewicht ist es, seelische Wunden plus die dazugehörigen Schmerzen anzuerkennen und einen Weg zu finden, sie zu heilen.
- ...unseren **Gedanken Aufmerksamkeit** zu **schenken!** „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“.

„Du bist dort, wo deine Gedanken sind. Sieh zu, dass deine Gedanken da sind, wo du sein möchtest.“ Rabbi Nachman von Bratzlaw

Gedankenhygiene ist das Schlüsselwort!

Tip: Mach es dir zur Gewohnheit Gedankenhygiene zu betreiben! Vermeide negative Formulierungen und streiche negative Ausdrücke vollständig aus deinem Wortschatz!

- ...die **Opferrolle aufzugeben**: Ich, und nur ICH, habe mein Leben in der Hand und bin für es verantwortlich!
- ...sich endgültig **über die eigenen Überzeugungen** in der Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Beruf, Glück, Gesundheit Geld, Erfolg... **klar zu werden**. Stärken oder schwächen mich diese Glaubenssätze eher? Helfen mir diese Überzeugungen meine Ziele in Gesundheit, Berufs- und Privatleben etc. zu verwirklichen oder hemmen sie mich nur?
- ...sich darüber klar zu werden, dass alle Begrenzungen in uns selbst existieren und nur wir selbst sie auflösen können.
- ...die Liebe aus dem Herzen nach Belieben auf alles und jeden zu richten und sei es nur mit unseren Gedanken...
- ...sich darüber klar zu werden, dass die Außenwelt, wie wir sie wahrnehmen, im Grunde nur unser Innerstes widerspiegelt... Tue ich mir schwer, andere zu lieben, sollte ich zuallererst ein verstärktes Augenmerk auf mich selbst legen und mich fragen, wie weit es mit meiner Selbstliebe bestellt ist. ICH habe jedoch immer die Möglichkeit, etwas zum Positiven in meinem Leben zu ändern, mein Leben in neue Bahnen zu lenken. Übung macht den Meister! Lerne ich tagtäglich aufs Neue mich immer mehr zu lieben, wird mir immer mehr Liebe im Außen begegnen. Bin ich in der Liebe, widerfährt mit verstärkt Liebe auch im Außen. Angst hemmt nur; bin ich jedoch im Zustand der Liebe erziele ich sofort einen harmonischen, friedvollen Zustand, der nach allen Richtungen hin ausstrahlt, somit nicht nur mich selbst, sondern auch mein Umfeld positiv beeinflusst.

Übungen für mehr Herzenswärme/Herzintelligenz

Für eine gesunde Herzensenergie ist es unerlässlich zu **verzeihen** und zu **vergeben**. Wer sich damit schwer tut, sollte sich ein Beispiel an den alten Hawaiianern nehmen und regelmäßig **Ho'oponopono** praktizieren.

Kurzanleitung Ho'oponopono

Immer wenn dich etwas stört bzw. ärgert, du Wut empfindest oder einfach nur frustriert oder unzufrieden bist, gewöhn es dir an in Gedanken (oder auch laut) die vier **Sätze „Es tut mir leid. Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir. Ich liebe dich und ich liebe mich. Danke“** (für die Heilung, das Wunder, die Transformation...) zu sagen.

Spüre in dich hinein, warum gerade diese Person/Situation dich so ärgert, wütend macht, frustriert - denn der eigentliche Grund hierfür liegt immer in dir selbst! Jeder von uns glaubt immer, das (einzig)

Richtige zu tun. (Auch wenn es sich im Nachhinein oft anders entpuppt!) Auch wenn Eltern oft ihre Kinder, Chefs ihre Mitarbeiter, wir unsere Freunde etc. durch unser Tun verletzen, geschieht dies (meist) unbeabsichtigt: Wir handeln in diesem Moment in der Überzeugung das einzig Richtige zu tun und merken oft gar nicht, dass wir dadurch Leid erzeugen...

Wichtig ist, dass wir selbst mit uns im Reinen sind, dann können wir auch gute Beziehungen (ohne an den anderen zu „ziehen“) zu unseren Mitmenschen haben. Jeder von uns ist im Laufe seines Lebens schon des Öfteren verletzt worden, sei es durch Taten oder Worte. Beziehungen können letztendlich jedoch nur durch Liebe, Verstehen und Verzeihen „geheilt“ werden. Jemand, der nach einer Verletzung eine Mauer um sich aufbaut, um niemanden mehr an sich heran zu lassen, wird feststellen müssen, in Einsamkeit und Verbitterung zu enden.

„Heil sein“ bedeutet jedoch immer „ganz sein“, dazu gehört jedoch, dass wir uns und unsere Vorfahren lieben und akzeptieren: Niemand kann vollständig sein, wenn er Teile seiner selbst ablehnt...

Wären unsere Eltern zum Beispiel Alkoholiker oder haben uns oft geschlagen, müssen wir lernen, ihnen zu verzeihen, wollen wir selbst als Erwachsene Frieden finden. Lehnen wir sie zeitlebens ab und verurteilen sie, verurteilen wir uns im Grunde nur selbst, denn wir sind ein Teil von ihnen, da wir ihnen unser Leben verdanken. Es nützt niemanden auf Dauer mit seinem Schicksal zu hadern und sich andere Eltern zu wünschen, das kostet nur unnütz an Energie. Energie, wenn sie frei fließen könnte, leicht für etwas Besseres Verwendung finden würde.

Es ist für unser eigenes Wohl wichtig, dass wir die Botschaft eines jeden Konflikts verstehen und ihn auflösen, um ihn nicht unnötigerweise lange – möglicherweise ein ganzes Leben – mit uns rumzuschleppen. Jedes Problem, jeder Streit, alles, was uns im Leben stört, jede Differenz, die wir (wie auch immer) austragen, beinhaltet eine Botschaft, eine Nachricht für uns. Verstehen wir diese, übernehmen die Verantwortung dafür und nehmen den Teil des Problems an, den **wir selbst** mitverursacht haben, akzeptieren und heilen ihn, können wir alles ins Gute wenden!

Die fünf Sinne stärken

- Ab in die **freie Natur und grün tanken** - mach einen Spaziergang im Wald und lade deine Batterien auf, indem du die Schönheiten der Welt erkennst und ihnen Aufmerksamkeit schenkst: den Blumen, Bäumen, dem Himmel und Wolken, lausche dem Gezwitscher der Vögel, erfreue dich an den Duft der Erde, lausche dem Rascheln der Blätter...
- Höre regelmäßig **Musik, die dein Herz erwärmt!** Das muss nicht unbedingt klassische Musik sein, auch wenn sich Vivaldis Winter in den „Vier Jahreszeiten“ als besonders heilbringend für unser Herz-Chakra erweist.
- **Bring Humor und gute Laune in dein Leben - lache und erfreue dich** täglich an kleinen Dingen! Versuche, das Leben von der humorvollen Seite aus zu sehen. Fällt es dir im Moment schwer, lächle trotzdem! Dein Verstand, sprich Gehirn weiß nicht zu unterscheiden, ob du

einen Grund hast zu lächeln oder nicht... Forschungen der University of Kansas haben herausgefunden, dass auch ein Lächeln „ohne Grund“ die düstere Stimmung aufhellt und dem Körper hilft, mit Stress leichter fertig zu werden. Jedes Mal, wenn du verzweifelt bist, keine Liebe empfindest, erinnere dich daran und setze ein Lächeln auf und du wirst feststellen, dass es dir unmöglich ist, diene düstere Stimmung lange Zeit aufrecht zu erhalten.

- **Aromatherapie** hilft! Um unser Herz zu stärken, haben sich Minze, Salbei, Moschus, Tuberose, Ingwer und Rose besonders bewährt. Beginne deine Wohnung regelmäßig zu räuchern oder kaufe dir eine Aromalampe, die du regelmäßig nützt, um dir ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Geborgenheit im eigenen Heim zu schenken. Kombiniere die Aromatherapie mit anderen herzunterstützenden Übungen.
- **Halbedelsteine** können uns bei unseren Themen unterstützen. Bei Herzensfragen haben sich insbesondere Karneol, Rhodochrosit, Rhodonit, Rosenquarz und Rubin bewährt. Wähle Schmuck aus diesen Steinen, den du regelmäßig trägst oder kaufe dir sogenannte Handschmeichler, die du z.B. in deiner Hosentasche immer bei dir trägst. Lasse deine Fantasie spielen, lege deinen persönlichen Schutzstein unter dein Kopfkissen, programmiere ihn zusätzlich mit für dich individuell angepassten Informationen. (Zur Info: Eine einfache Methode, sich selbst energetisch zu schützen, ist es sein eigenes Schutzamulett herzustellen. Als Amulett eignen sich zum Beispiel Steine, Schmuckstücke, jedoch auch metallischer Zahnersatz oder Zahnspangen. Lasse deiner Phantasie einfach freien Lauf, aber wähle einen Gegenstand, den du immer bei dir trägst. Schreibe auf einen Zettel deine persönliche dich stärkende positive Information. Male danach ein großes Ypsilon bzw. mehrere kleine darüber, je nachdem was dir mehr zusagt. Danach nimm den Zettel in die linke Hand und den Gegenstand, auf den du diese positive Information übertragen willst in die linke Hand. Betrachte den Zettel und stelle dir sich vor wie das darauf Geschriebene durch deinen Körper – von deiner linken Hand über dein Herz in deine rechte Hand fließt. Um sicherzugehen, dass die Information übertragen wird, verweile für drei Minuten so. Trage dein Schutzamulett immer bei dir, lege es unter deinen Kopfpolster... du kannst es danach mit jeder beliebigen Information auf die beschriebene Weise „überspielen“ bzw. zum Beispiel mit der „Goldenen Bewegung“ reinigen.
- Gewöhne es dir an, deine **Fußballen regelmäßig zu massieren**, z.B. in der Früh vor dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen... Massiere sie kreisförmig, dann genau auf deinen Fußballen befindet sich der Sitz des Herzchakras. Das löst Blockaden und bringt die Herzenergie zum Fließen.

Weitere Techniken

- **Visualisierungsübung nach Louise Hay:** Im Inneren deines Herzens leuchtet ein kleines aber

grelles Licht. Geh nun hinein in dein Herz. Dann kannst du es ganz deutlich sehen. Es leuchtet in einer wunderbaren Farbe. Es ist das Energiezentrum deiner Liebe. Schau, wie es pulsiert und dabei immer größer wird, bis es dein ganzes Herz erfüllt. Stell dir nun vor, wie dieses Licht auf deinen ganzen Körper übergeht, vom Kopf bis in die Zehenspitzen. Lass dich von diesem Licht deiner Liebe und deiner Energie erleuchten. Lass deinen Körper im Licht vibrieren. Und nun sag zu dir selbst: Das, was ich gebe, kommt auf vielfältige Art und Weise zu mir zurück. Ich gebe Liebe.

- Bitte die **Engel um Unterstützung!** Bitte sie, dich mit einem schützenden Lichtkegel zu umhüllen.
- Vergiss nicht, unser Herz hat die Fähigkeit zu spüren und zu differenzieren, um welche Wahrheit oder Unwahrheit es sich handelt. Unser Herz-Hirn kann nämlich eigenständig wahrnehmen und die Funktion des Herzens regulieren, je nachdem, was es wahrnimmt. Unser Herz-Hirn erinnert sich und lernt und verändert sich dementsprechend. Es nimmt Veränderungen schneller wahr, als das Kopf-Hirn – es kann praktisch die Zukunft intuitiv vorhersagen. Gewöhne es dir daher an, **bei schwierigen Entscheidungen dein Herz zu fragen!** Setze dich hin, schließe die Augen, atme ein paar Mal wie weiter oben beschrieben ein und aus. Stelle die Frage und spüre in dich hinein, spüre und fühle dein Herz. Wird es größer, fühlt es sich wärmer an? Macht sich eine wohlige Wärme breit? Oder wird es klein, zieht es sich zusammen, beginnt es unruhig zu schlagen? Macht sich Panik breit? Dein Herz kennt bereits die richtige Antwort!
- Bestimmte **Mudras** können helfen, die Herzintegration auszubalancieren! Bringe an deiner rechten Hand Daumen und Kleinfinger zusammen und lege deinen Zeigefinger in die Daumengrube. Mit der linken Hand lege Daumen-, Zeige- und Kleinfinger zusammen. Halte diese Position über einige Minuten, am besten mehrmals täglich. Folge deiner Intuition. Dieses Mudra ist äußerst hilfreich, um die Herzintegration zu erhöhen, stärkt außerdem das Gedächtnis und das Immunsystem und balanciert unser Wasser-Element.

Im Tao Te King heißt es: „**Denken mit dem Herzen und fühlen mit dem Gehirn.**“ Arbeiten Gehirn und Herz kohärent, besteht ein Kontakt zwischen der rechten Seite unseres Gehirns und unserer linken Herzhälfte als auch der linken Seite unseres Gehirns und unserer rechten Herzhälfte. Folgendes **Mudra** hilft, eine kohärente **Verbindung zwischen Gehirn und Herz** herzustellen: Bringe mit deiner rechten Hand Daumen und Mittelfinger zusammen, mit der linken Hand Daumen-, Zeige- und Ringfinger. Mache diese Übung so lange und so oft du wie du es für richtig hältst und kannst. Zusätzlich könntest du noch die energetische Atemübung machen. Regelmäßig angewandt verhilft dir dieses Mudra, einen höheren Blickwinkel zu erreichen, unterstützt deine Gesamtenergie und hilft dir, von gewissen Neigungen Abstand zu nehmen.

- **Meditiere** regelmäßig und atme Farben (Gold, Rosa, Grün) in dein Herz bzw. Herzchakra ein!
- Betreibe täglich **Abendhygiene!** Schreibe deine Vergangenheit, insbesondere die negativen Erlebnisse um! Unser Vorteil dabei ist, dass unser Gehirn zwischen real Erlebten und fiktiven Bildern nicht unterscheiden kann. Mache es dir zunutze, indem du negative Erfahrungen der

Vergangenheit mit einem positiven Gefühl verbindest! Machen es dir zur Angewohnheit, abends, vor dem Schlafengehen, den Tag nochmals Revue passieren zu lassen und belastende Situationen und Ereignisse mit einem guten Gefühl zu versehen, lasse sie positiv ausgehen...

- Führe einen Dialog mit deinem **inneren Kind**! Wann habe ich mein Herz zugemacht? Was ist passiert, dass ich glaubte, mich auf diese Weise schützen zu müssen? Befrage dein inneres Kind, was es gerne möchte, woran es ihm gefehlt hat. Sehe dich als kleines Kind vor dir, nimm dich auf den Schoß, streichle dich, gib dir die Zuneigung, Zuwendung und Liebe, die du in deinen Kindheitstagen vermisst hast. Schreibe einen **Brief an dein inneres Kind**, in welchem du es um Verzeihung bittest und ihm klar machst, dass du jetzt immer für es da sein wirst!
- Auch **Körperübungen** wie die folgende können helfen, das Herz zu öffnen: Stelle dich aufrecht hin, die Füße schulterweit auseinander, beuge die Knie leicht an. Ziehe deine Bauchmuskeln ein und bewege deine Hüften leicht nach unten. Atme tief ein und ziehe dabei gleichzeitig deine rechte Schulter in einer Kreisbewegung hoch zum Ohr, kreisend nach hinten zum Rücken, nach unten und wieder nach vorne. Beim Ausatmen mache das gleiche mit deiner linken Schulter. Bei jedem Einatmen und Bewegen der rechten Schulter stelle dir vor wie dein Körper mit neuem Sauerstoff angereichert wird, bei jedem Ausatmen wie du Giftstoffe, Schlackstoffe, Verspannungen, alles Negative und dich Belastende aus dem Körper ausscheidest. Danach wiederhole diese Übung mit den Ellbogen und danach auch noch mit den Händen. Diese Übung hilft dir, Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich zu lösen und kurbelt auch deinen Herzschlag an.

Die "Freeze Frame"-Technik

Diese Methode, auch als **5 Schritte Technik bekannt**, wurde ursprünglich für Herzpatienten entwickelt und funktioniert folgendermaßen:

1. Abstand vom Problem nehmen

Werde achtsamer (indem du z.B. beginnst Morgenseiten zu schreiben) und gehe zentriert durch deinen Alltag. Sobald du Stress wahrnimmst, nimm dir gedanklich eine „Auszeit“ und sage (innerlich) laut „STOP“ zu dir selbst. Gestehe dir zu, dass eine neue Sichtweise angebracht ist. Begegne deinem Problem innerlich in einem „neutralen“ Zustand.

2. Auf „Herz“ umschalten

Bemühe dich nun, deine ganze Aufmerksamkeit weg vom rasenden Verstand in deine Herzgegend zu lenken. Lege bewusst deine Hand auf dein Herz und stellen dir dabei etwa 10/15 Sekunden lang vor, du atmest nur mit deinem Herzen. Dadurch bringst du Energie in diesen Bereich und lässt zu, dass eine innere Ruhe einkehrt.

3. Positives aktivieren

Erinnere dich nun an ein oder auch mehrere positive, fröhliche Gefühle bzw. Erlebnisse in deiner Vergangenheit und versuchen, diese jetzt noch einmal zu empfinden, fühle dich wieder komplett in diese angenehme Situation, in der du

glücklich warst, Anerkennung bekommen hast mit allen Sinnen hinein. Denke z.B. an einen schönen Urlaub oder an die Liebe, die du für einen Menschen empfindest, an dein Haustier, wie es dich zum Lachen gebracht hat etc. Positive Gefühle wie Freude, Wertschätzung, Mitgefühl oder Liebe regenerieren das von Stress beeinträchtigte Immunsystem. Trage diese wie dein Scheckheft für Notzeiten mit dir herum, um sie gegebenenfalls zu aktivieren. Je öfter du dies machst, desto leichter wird es dir fallen in dieses positive Gefühl zu kommen und es auch zu halten!

4. Neue Sichtweise

Kehre nun zu deinem Herzen zurück und frage es, welche Reaktion auf die Stress-Situation nun wirklich angebracht wäre. Wichtig: Bleibe bei diesem Schritt in deiner Herzgegend (um nicht wieder in den Stresskreislauf der schlecht kontrollierten Emotionen zurückzufallen). Frage dein Herz, was nun zu tun ist.

5. Mit neuen Infos agieren

Höre, was dein Herz dir zu sagen hat. Sind sowohl deine Emotionen als auch dein Verstand zur Ruhe gekommen, kannst du deine „innere Stimme“ besser hören. Dies führt zu einem Umschalten in der Wahrnehmung und zum Zugriff auf neue Infos, die vorher vielleicht nur vage waren und du kannst dementsprechend agieren.

Nutze die Kraft der Affirmationen

Betriebe **Gedankenhygiene** und arbeite bewusst täglich mit bestimmten **Affirmationen**, die dir liegen, wie z.B. folgende: *Ich gehe in Resonanz zur bedingungslosen Liebe. / Ich habe ein gesundes Herz, das nur Freude kennt. Es schlägt regelmäßig und versorgt meinen Körper und meine Organe, sodass alles in vollkommener Gesundheit ist! / Mein Herz schlägt im Rhythmus der Liebe. / Ich zeige Liebe zu allen. / Ich bringe Freude zurück in die Mitte meines Herzens. / Das Universum gibt mir Unterstützung. / Ich bin eins mit dem Leben. / Alles ist gut. / Ich nähre mein Herz und jede meiner Zellen mit liebevoller Freude! / Ich entscheide mich jetzt nur freud- und friedvolle Ideen in meinem Innern zirkulieren zu lassen. / Ich strahle Liebe in allen Richtungen aus. / Ich liebe von ganzem Herzen. Ich bin Licht und reine Liebe. / Ich liebe mein wunderbares Herz und bin dankbar dafür! / Ich öffne mein Herz für den Reichtum dieser Welt.*

Konzentriere dich während du die Affirmationen in Gedanken zu dir selbst sprichst auf dein Herz-Chakra!

Tipp: Wenn du dir deine Lieblingsaffirmationen auf ein Blatt Papier schreibst, übermale diese danach sofort mit einem großen Ypsilon (Y) oder mehreren kleinen. Das Ypsilon bewirkt, dass selbst nicht zu hundert Prozent stimmige Affirmationen positiv auf dich wirken.

Im Zustand der reinen Liebe ist **Heilung** möglich. Bei körperlichen Beschwerden lege deine **Hände** auf die schmerzende Stelle, bzw. auf die Chakren (= Energiezentren, die die Lebensenergie im gesamten Organismus verteilen). Unsere Hände sind direkt mit dem Herz-Chakra verbunden - sie sind das ausführende Organ des Herzens. Was immer wir im Herzen spüren und fühlen, strömt über unsere Hand-Chakren, unsere Handinnenflächen nach außen.

Verhaltensmuster und Glaubenssätze mit der Herzenergie transformieren

Heile dich mit bedingungsloser Liebe von falschen Glaubenssätzen

Setze dich bequem hin. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Sage innerlich „Ja“ zu deinem Herzen. Konzentriere dich auf deine Fußsohlen. Nimm deine Füße auf der Erde wahr. Spüre, wie die Energie der Erde über deine Fußchakren in dich fließt. Lasse diese Energie sich über deinen gesamten Organismus ausbreiten. Konzentriere dich nun auf deinen Herzbereich. Fühle und spüre dein physisches Herz im Brustraum schlagen. Wiederhole dein „Ja“ zum Herzen. Öffne dein Herz und lasse deine Herzenergie sich über den Brustraum ausdehnen und deinen gesamten Körper, dein Informationsfeld, sprich deine Aura erfassen. Spüre, wie deine Herzensenergie den gesamten Raum erfüllt, sich über die Stadt ausdehnt etc.

Nun beginne dein Bewusstsein über deinen Körper hinaus, in dein 8. Chakra zu atmen. Es befindet sich ca. 50 bis 80 cm über deinem Kopf. Du kannst dir dieses Chakra als eine Art Sonne vorstellen, die über deinen Kopf leuchtet. Oder stelle dir über deinen Kopf in der Höhe einer Armlänge eine Kugel vor, in der du deine Energie und dein Bewusstsein hineinatmest. Lasse diese Kugel (=dein 8. Chakra= Himmelschakra) größer und größer werden. Vielleicht nimmst du auch eine Farbe wahr. Es ist deine direkte Verbindung zum Universum. Über dieses Chakra bist du mit der Quelle allen Seins verbunden, mit Allem-was-Ist. Verbinde dein 8. Chakra nun bewusst mit der Urquelle, mit Allem-was-Ist. Du kannst dir zum Beispiel einen Lift vorstellen, mit dem du in den Himmel fährst, direkt zu Gott. Oder du siehst, wie dein Himmelschakra zum Kometen wird und diese Erde verlässt, durch die anderen Dimensionen direkt dorthin fliegt, wo es keine Trennung mehr gibt, dorthin, wo alles eins ist. Wo der Tag gleichzeitig Nacht ist und umgekehrt. Dorthin, wo es nur mehr reine Energie, sprich bedingungslose Liebe gibt. In diesem Zustand (der bedingungslosen Liebe) kannst du dir selbst bzw. anderen die Hände auflegen und kannst Glaubensmuster und Verhaltensweisen leicht löschen zum Beispiel mit den Worten „Es ist angewiesen (bzw. geboten) bei ... das Programm auf allen Bewusstseins- und Überzeugungsebenen, ebenso alle diesbezüglichen Ursachen, Wirkungen und Nebenwirkungen, alle Setups und Niederschriften und Sicherungskopien zu löschen und zu lösen und mit reinsten bedingungsloser Liebe zu ersetzen. Dies zum höchsten und besten Wohle für alle Zeiten und zwischen den Zeiten. DANKE! Es ist vollbracht.“ Danach bezeuge bzw. gehe ins Vertrauen, dass es bereits geschehen ist.

Du kannst dir immer und überall, auch anderen Menschen auf oben beschriebene Weise helfen:

Atme ein paar Mal ein und aus, erfülle dein Herz mit Ruhe, Frieden und reiner, bedingungsloser Liebe. Verweile in diesem Zustand der bedingungslosen Liebe und richte sie auf einen bestimmten Menschen, der sich gerade schlecht fühlt oder der um deine Unterstützung gebeten hat. Hab keine Angst diesen Menschen zu manipulieren, denn wenn du im Zustand der reinen bedingungslosen Liebe bist, kannst du gar nichts falsch machen. Du kannst auch LIEBE in bestimmte Situationen fließen lassen, egal, ob sie jetzt oder in der Zukunft stattfinden, oder bereits in der Vergangenheit stattgefunden haben (z.B. ein Streit). Es findet immer eine Harmonisierung statt, die sich auf dein jetziges Leben, auf deine Beziehung mit diesem Menschen, positiv auswirken wird. **Auf diese Weise kannst Du auch Beziehungen zu bereits Verstorbenen harmonisieren.** Lass jedoch immer nur die reine Liebe fließen, ohne irgendein Ergebnis erzwingen zu wollen, oder eine bestimmte Absicht zu hegen. Dies würde nämlich bedeuten, dass du nicht mehr in der bedingungslosen Liebe agierst und

du würdest in diesem Augenblick damit beginnen zu manipulieren.

Zusätzlich zu oben beschriebener Übung kannst du dir auch vorstellen, dass Du **heilendes Licht** ausstrahlst. Stell dir vor, wie goldenes oder weißes Licht aus deinem Herz-Chakra ausstrahlt und alle umhüllt, die du triffst bzw. alles, was dich umgibt. Du kannst auch die ganze Stadt damit umhüllen, oder die gesamte Welt... deinen Gedanken sind keine Grenzen gesetzt!

Wenn du oben beschriebene Übung machst, gelangst du augenblicklich, wenn du damit beginnst, dein Bewusstsein aus dir hinaus zu atmen, in den Thetazustand. In diesem Zustand bist du in tiefer Entspannung, gleich wie in Hypnose oder in der REM - Phase während du schläfst (REM = Rapid Eye Movement. Damit ist die Schlafphase gemeint, bei der du schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Augenlidern hast.)

Die Metta-Meditation

Diese Meditation (aus dem Buddhismus) hilft das Herz zu öffnen, stärkt die Selbstliebe und verhilft zu einem besseren Verständnis von sich und der Umwelt. Nur, wer sich selbst liebt und auch wirklich liebevoll mit sich umgeht ist in der Lage, diese Liebe auch an andere zu verschenken. Wer diese Herzmeditation regelmäßig praktiziert, wird zu einem dankbaren, liebevollen und vertrauensvollen Mitbürger. Hirnforscher haben sogar nachgewiesen, dass sich die Gehirnfrequenz verändert. Die Herzmeditation besteht aus 4 Sätzen aus den Bereichen Glück, Sicherheit, Gesundheit und Unbeschwertheit, die ein jeder für sich selbst finden muss und sie immer wieder im Geiste wiederholt.

Der Wunsch nach Glück

Möge ich glücklich sein.
Möge ich in Frieden leben.
Möge ich von Herzenswärme erfüllt sein.
Möge ich in Ruhe und Frieden sein.
Möge ich von Ruhe und Frieden erfüllt sein.
Möge ich froh und glücklich sein.
Möge ich Zufriedenheit erfahren/zufrieden sein.

Der Wunsch nach Sicherheit

Möge ich mich immer und überall sicher fühlen.
Möge ich in Sicherheit sein.
Möge ich sicher und geborgen sein.
Möge ich frei von Verletzungen sein.
Möge ich geschützt sein von Gefahren aller Art.

Der Wunsch nach Gesundheit

Möge ich gesund sein.
Möge ich gesund werden.

Möge ich mich wohlfühlen.
Möge ich stark und kräftig sein.
Möge es mir gut gehen.
Der Wunsch, unbeschwert zu sein

Möge ich heiter und unbeschwert sein/leben.
Möge mein Leben sorgenfrei sein.
Möge ich mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.
Möge ich frei und unabhängig sein.
Möge ich zufrieden und entspannt sein.
Möge ich frei von Sorgen sein.
Möge ich vergnügt und vertrauensvoll leben.

Anleitung Herzatmung

Führe folgende Atemtechnik des Öfteren, wann immer du das Gefühl hast mehr Energie/Unterstützung zu benötigen, aus:

Ziehe dich für ein paar Augenblicke zurück und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Schalte das Handy aus und versichere dich, dass du die folgenden Minuten nicht gestört wirst. Atme zwei, drei Mal tief ein und aus.

Konzentriere dich auf deinen Atem. Beim Einatmen lege deine Zungenspitze auf den Gaumen (auf die kleine Erhöhung gleich hinter den Zähnen), beim Ausatmen lasse die Zunge vom Gaumen los. Atme bewusst ein und aus und lege sowohl nach jedem Einatmen, als auch Ausatmen eine kleine Pause ein, bevor du weiteratmest.

Mache diese Atemübung solange wie möglich und versuche, die Pausen kontinuierlich, jedoch ohne in Atemnot zu geraten, zu verlängern. Stelle dir vor durch dein Herz ein- und auszuatmen. Um noch entspannter zu werden, visualisiere, dass mit jedem Einatmen göttliches Licht/ Energie deinen Körper erfüllt, mit jedem Ausatmen hingegen lasse bewusst alles Negative/ Belastende los. In einem weiteren Schritt kannst du dir vorstellen, wie Wärme dein Herz, deinen Brustkorb, bzw. deinen ganzen Körper erfüllt. Diese Atemübung ist noch um einiges effizienter, wenn du im Gefühl der Dankbarkeit und Liebe bist.

Du kannst dir während des bewussten Atmens zusätzlich im Geiste einen lieben Menschen/Tier vorstellen, zu dem du eine besonders liebevolle Beziehung hast. Dies erzeugt ein Gefühl der Liebe und Dankbarkeit in dir, welches für zusätzliche Entspannung sorgt.

Du wirst feststellen, wie sich ein Lächeln auf deinem Gesicht einstellt, welches vom Herzen kommt.

Diese Atemübung hilft dir einen Gleichgewichtszustand zu erlangen, deine Intuition zu erhöhen und mit dem Herzen zu kommunizieren. Regelmäßig angewandt, macht diese Übung entspannter und belastbarer. Du lernst in Krisenzeiten ruhiger zu bleiben und reagierst entsprechend!

Übung „Der Himmel bricht herein“

In der Mitte deines Brustkorbs liegt ein Energiewirbel, den man „Der Himmel bricht herein“ nennt. Wenn wir diese Übung regelmäßig machen, lenken wir unsere Heilenergien ebendort hin und werden daran erinnert, dass wir nicht alleine im Universum sind. Mit dieser Übung strömt kraftvolle Heilenergie in unser Herzchakra, das den anderen Chakren übergeordnet ist.

Stelle dich aufrecht hin und lege die Hände auf die Oberschenkel. Führe dabei die Herzatmung aus. Breite die Arme nach oben aus und falte dabei die Hände wie zum Gebet. Verweile einige Atemzüge in dieser Position. Danach hebe deine Arme an und öffne die Hände, so als ob du den Himmel umarmen möchtest. Blicke dabei nach oben: Du bist nicht allein auf dieser Welt, in diesem Universum! Immer, wenn du danach bittest, werden dir kraftvolle, unbegrenzte Energien zur Verfügung stehen. Lasse diese Energien auf dich wirken. Wenn es für dich stimmig ist, „erfasse“ diese Energien mit deinen Händen und platziere sie auf dein Herzchakra in der Mitte deines Brustkorbs.

Nütze die Energie des weißen Magiers

Seit 26.7.2019 bis 24.7.2032 befinden wir uns gemäß dem Maya-Kalender in der Zeitqualität des weißen Magiers. Diese neue Energie stellt uns fortwährend auf die Prüfung: Denkst du (schon) mit deinem Herzen oder mit deinem Verstand? Sprichst und agierst du aus deinem Herzen heraus? Befindest du dich im inneren Frieden?

Oft reicht ein Wort, eine Person oder eine bestimmte Situation aus und du gerätst wieder in eine überaus negative Emotion und entfernst dich, wenn auch ungewollt, von deiner eigentlichen, dir innewohnenden Herzensenergie. Sobald du dich dabei ertappst, übe dich darin, dich sofort wieder zurückzuholen. Hilfreich kann sein, wenn du beispielsweise mehr die Farben Rosa und Hellgrün (die Farben des Herzchakras) in deinen Alltag integrierst.

Merke dir das Mantra „Ich wechsele wieder in die weibliche versöhnliche Energie des Magiers.“. Wann immer du aus deinem inneren Frieden gerätst, hole dich mit diesen Worten wieder zurück in deine Herzensenergie. Versiegle danach quasi diese Energie noch mit dem Wort „Herzensmagie“.

Auf zu neuen Ufern

Wenn du dir angewöhnst, zumindest ein oder zwei dieser kleinen Übungen regelmäßig zu machen, wirst du nach spätestens einigen Wochen merken, dass dir das Leben insgesamt leichter fällt und dir die richtigen Dinge im Alltag praktisch zufallen. Du erlangst dadurch langsam aber sicher deine spirituelle Macht zurück.

Die in diesem Skript angeführten Übungen mögen dir helfen, in Zukunft mehr auf dein Herz als auf dein Ego bzw. deinen Verstand zu hören. In diesem Sinne wünsche ich dir „von Herzen“ alles Gute auf deinem weiteren Lebensweg. Schön, dass ich dich ein klein wenig begleiten durfte!

Alles Liebe

Sonja