

15 ÜBUNGEN FÜR EIN GESUNDES HERZ

Erprobte Praktiken zur Vorsorge, Fürsorge und Belebung der Selbst-Heilung von Herzbeschwerden

1



Ich vertraue meinem Herzen

Mein Herz schlägt variabel und passt sich in der Menge seiner Schläge an äußere und innere Situationen an. Ich vertraue seiner Regulationsfähigkeit.

2



Ich rede mit meinem Herzen

Ich halte regelmäßig inne – beispielsweise ein paar Minuten jede Stunde – und nehme Kontakt mit meinem Herzen auf. Ich höre auf seine Antworten.

3



Ich befreie mein Herz

Ich stelle mir vor, ich baue meine Mauern ab, sprengre meine Ketten, löse meine Fesseln. Ich befreie mein Herz von allen verletzenden Pfeilen.

4



Ich fühle mein Herz

Ich spüre täglich nach, wie sich mein Herz anfühlt und welche Gefühle es ausdrücken möchte.

5



Ich übe Flexibilität in meinem Herzen

Mein Herz ist eine Schwingtüre, die ich weit öffnen und schließen kann. Ich schwinge beschwingt in meinem Leben.

15 ÜBUNGEN FÜR EIN GESUNDES HERZ

6



Ich öffne mein Herz für andere

Ich zeige mir selbst und auch anderen meine Gefühle.
Ich erlebe andere Menschen vom Herzen her.

7



Ich verströme Herzlichkeit in die Welt

Ich zeige mir selbst und der Welt, wie viel Wärme
und Liebe in mir steckt. Ich drücke sie aus.

8



Ich schütze mein Herz

Ich stelle mir mein Herz wie eine Lotusblüte vor. An
ihr perlt alle Negativität und alle Unreinheit ab. Ich
lasse auch eigene Vorwürfe, Erwartungen, Ängste an
mir abperlen. So bleibt mein Herz stets rein.

9



Ich tauche ein in mein Herz

Ich nehme mir Zeit, in die Mitte meines Herzens zu
finden bis auf den Urgrund meines Seins. Dort ruht
alle Weisheit, die ich für mein Leben benötige.

10



Ich spüre den Fluss meines Lebens

Ich stelle mir vor, wie mein Herz harmonisch den
Pulsschlag meines Lebens in meinen Körper hinein
verströmt

11



Ich verbinde mein Herz mit meinem Gehirn und mit meinen Handlungen

Ich stelle mir vor wie ein silberner Faden aus Licht
mein Herz mit meinem Gehirn in der Form einer 8
verbindet. So lebe ich die Brillanz meines Geistes
gemeinsam mit der Liebe meines Herzens.

15 ÜBUNGEN FÜR EIN GESUNDES HERZ

12



Ich danke meinem Herzen

Ich danke täglich für die Möglichkeiten, Herausforderungen und Chancen in meinem Leben. Ich danke für alles was war, was ist und was sein wird.

13



Ich freue mich über mein Leben

Ich drücke Begeisterung, Zuversicht und tiefe Freude aus.

14



Ich liebe mich selbst und alles Leben

Ich fühle stets Liebe für mich, für die Wunder in meinem Körper, in meinem Leben und die, die um mich herum geschehen.

15



Ich folge meinem Herzen

Ich lasse mich von meinem Herzen führen. Ich bewege alle Entscheidungen in meinem Herzen. Ich vertraue der tiefen Weisheit meines Herzens.

Haftungsausschluss:

Die 15 Übungen dienen der Information über die vielen Möglichkeiten der Selbstheilung. Sie wurden sorgfältig recherchiert und erprobt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Sie stellen keinen Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung dar. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Für etwaige Schäden wird nicht gehaftet.