

Herzatzmung in schwierigen Situationen

Wenn Du eine Situation oder ein unangenehmes Gefühl hast, kannst Du vorneweg so anfangen:

1. Gefühl/Situation wahrnehmen, Gefühl zulassen, nachspüren, beim Einatmen... aber nur kurz!!!
2. Gefühl/Situation ausatmen / mit dem Ausatmen an die höhere Instanz abgeben... lange ausatmen, mindestens doppelt so lange wie ein
3. Mehrmals wiederholen (bis es sich leichter anfühlt)
4. Evtl. das innere Kind trösten, umarmen...
5. Licht und Liebe „denken“
6. Selbstliebe

Schritt 1:

Zuerst für Dich selbst, um zur Ruhe zu kommen: Licht einatmen, Liebe in Dir verteilen

Schritt 2:

Wie oben aufgeführt, die Situation ausatmen

Schritt 3:

Die Situation mit Licht und Liebe durchstömen

Schritt 4:

Die beteiligten Personen, die Beziehung mit Licht und Liebe Durchströmen

Schritt 5:

Dich auf- und ausrichten