

## öffne Dein Herz für DICH

Herzlich willkommen zu diesem so besonderen und Herzerfüllenden Kurs.

Was in diesem Kurs tatsächlich geschehen soll, das war mir bis zu den Ersten Worten nicht bewusst. Ich hatte den Titel und dachte toll, in die Selbstliebe gehen, den Selbstwert erkennen und auch das Selbstvertrauen zu stärken um anderen und vor allem auch dem Leben zu vertrauen. Wichtige Themen, doch ich war nicht darauf vorbereitet, was die geistige Welt noch viel Wundervolleres in diesen Kurs mit hinein bringen wollte, ich spürte es nur während ich diese Zeilen schrieb.

♥ Herzheilung pur ♥

Und doch ist es so logisch, denn ohne diese Herzheilung, kann nichts im emotionalen Bereich so „funktionieren“ ,wie es mit einem geheiltem Herzen geht.

Doch gerade auch hierfür gilt, setze dir keinen Termin wann diese Herzheilung geschehen MUSS. Gehe aus dem Druck, ich muss es schaffen, weil... Das alles behindert die Heilung im Inneren, nicht nur die Herzheilung.

Verständnis, Güte, Selbstmitgefühl, Liebe das ist es, was diese Heilung begünstigt.

Der erste Schritt bei der Inneren Heilung ist immer den Schmerz, die Wut, oder was auch immer der Grund von dieser Herzblockade ist zu entfernen.

Wut ist in der Herzheilung ein zentrales Thema. Schon als Kind wurde einem beigebracht...das ist falsch seine Wut zu zeigen, man durfte weder schreien noch stampfen, noch schimpfen. „Sei ein liebes Kind“ Wenn alles nichts half, dann wurden Strafen eingesetzt. Das Ergebnis ist, das nicht nur die Verletzungen weggedrückt wurden, sondern auch die Wut noch darauf gepackt wurde. Wie soll man bei diesem Herzballast Freude spüren, Liebe empfinden oder Mitgefühl entwickeln? Alle Gefühle zu zeigen ist doch nicht richtig! Wie soll da im Inneren ein Unterschied gemacht werden? Ich verschließe mein Herz, damit ich nicht noch mehr verletzt werden kann. Ein verschlossenes Herz ist verschlossen. Es kann sich nicht öffnen für etwas Nettes. Das ist das Fatale an allen Schutzmechanismen, sie schützen vor dem Schlechten, aber auch vor dem Guten.

Was hilft, um das Herz zu öffnen?

Das was „gefährlich“ ist und „weh tut“ erst einmal aus dem System zu entfernen. Und dann sich so aufstellen, dass ein Schmerz geschehen darf, er aber nicht vernichtend ist wie als Kind. Das ist DER Unterschied, denn ein Leben ohne Verletzungen kann es nicht geben. Nur allein wenn man einen Wunsch hat, und der andere ihn gerade nicht erfüllen

kann, dann kann sich das als eine Zurückweisung anfühlen. Als Erwachsener, der sein Herz geheilt hat, kann damit reflektiert umgehen. Er kann das schade finden, aber es ist nicht vernichtend. Vernichtend und abweisend empfindet es derjenige, der noch in seinem verletzten Herz gefangen ist.

Bevor du dir das Video zur Wut und dem Schmerz loslassen anschaust, installiere dir bitte erst den „Erwachsenenplatz“ und schaue dir das dazugehörige Video an. Bitte lies auch vorher die nachfolgenden Zeilen.

Es kann sein, dass der Schmerz aufplopt. Wenn du es schaffst, dann heiße ihn willkommen, sag ihm, das er da sein darf, sich ausbreiten darf. Gib ihm jetzt den Raum, den er nie haben konnte, atme ruhig. Du spürst ihn jetzt bewusst, doch er war all die Jahre in dir, und hat unbewusst geschmerzt, hat dir seine Symptome in anderer Form gesendet. Er möchte nur einmal wahrgenommen werden, da sein dürfen und dann kannst du ihn verabschieden. Je mehr er sich ausbreitet in dir, umso schwächer wird er von Minute zu Minute. Übermann dich ein Schmerz, dann mache dir den Erwachsenen Platz bewusst und gehe mit den Übungen ins Hier und Jetzt. Du kannst jederzeit die Meditation abbrechen und es später fortführen. Du musst nicht alles auf einmal loslassen. Sorge in diesem Punkt gut für dich. Es war jetzt so lange in dir eingeschlossen, da kommt es nicht auf ein paar Tage drauf an. Weniger ist in diesem Fall mehr.

Die geistige Welt und ich halten dir während der Meditation den Raum.

### **Einige Worte zu der Wut**

Wie kannst du demnächst mit Wut umgehen, wenn sie sich zeigt?

- Bevor es knallt, es sagen. „Das bringt mich jetzt in eine Wut, bevor das geschieht, nehme ich mir Zeit für mich.“ Sprich mit der Wut, wenn du dann allein bist, warum ist sie da?
- Atmen kann auch helfen, jedoch sollte sich das gut anfühlen, nicht gezwungen in die Ruhe atmen wollen.
- Bewegung ist hilfreich, denn Wut lähmt meistens. Es ist auch nicht wichtig was es für eine Bewegung ist, Hauptsache der Körper wird die Energie los
- Du kannst deinen Körper auch abklopfen. Einfach mit den Handflächen die Arme oder die Beine abklopfen, auch da gibt es kein falsch.
- Du kannst innerlich vor deinem Herzen eine Kerze anzünden, und die Wut dorthin fließen zu lassen

Sollte dein Körper anfangen, zu vibrieren oder zu zittern, dann lasse das ruhig zu. Das ist gut, denn so wird dein Körper diese Energie los. Wie die Antilope, die sich nach einem entkommenden Angriff das Adrenalin aus dem Körper schüttelt. Du kannst auch das bewusst machen, wenn du den Impuls dazu bekommst. Stelle oder lege dich hin und schüttle deinen Körper aus.

Ist damit die Wut dann weg?

Nein, aber sie ist nicht unterdrückt worden. Das kannst du mit jedem anderen Gefühl auch machen. Das, was uns schädigt, ist das Unterdrücken von Gefühlen. Später, wenn Zeit und Raum sind, ist es gut, sich diese Wut anzuschauen, sie gehen zu lassen, mit Hilfe der Meditation oder dem Ansprechen der Wut, was ihre Botschaft ist. Sollte sie nicht gehen oder sich wiederholen, dann ist es eine Lernaufgabe, und die darf sich anders angeschaut werden, dazu braucht es andere Tools.

Solltest du mit einem Gefühl dich überrannt fühlen und kommst dort nicht heraus, dann kannst du dich, 24h, über meine SOS Seelen Hotline Nummer bei mir melden. Schreibe mir tagsüber kurz über WhatsApp und ich melde mich, sobald ich frei bin. Nachts ist es besser, direkt anzurufen.

**0151 – 56 31 87 07**      3,-€/Minute

Nachdem vieles, was dein Herz verschlossen hatte, oder dich nicht in deine Selbstliebe hat kommen lassen gehen durfte, legen wir nun den Fokus auf:

**Komme in deine Selbstliebe**

💖 Das Wichtigste ist, sei wie eine liebevolle und gütige Mutter zu dir 💖

Habe Verständnis für dich, gehe mit dir um, wie du zu jemandem wärst, dem es so gehen würde, wie es dir gerade geht. Dem würdest du etwas Nettes sagen, Zeit für ihn haben.

So wie du dich selbst behandelst, so wird es dir gehen.

Die Herausforderung ist, dass wir vieles von den Menschen übernommen haben, die uns ins Erwachsen Sein gebracht haben. Und das ist leider auch Selbstkritik, Selbstignoranz, Selbstbeschimpfungen... Dieses „ach, bin ich blöd“ oder anderes in der Richtung abzustellen, es zu korrigieren, sobald du das nur von dir gedacht hast, das ist ein wichtiger Schritt in eine gesunde Selbstliebe. Es nur zu sagen, dass man sich liebt, hilft nichts.

Optimal ist es, wenn man sich täglich kleine ICH-INSELN schafft.

Mache dir dafür feste Termine in deinem Kalender, niemand ist so wichtig wie DU. Fünf Minuten reichen. Vielleicht morgens nach dem Munter werden, mittags nach dem Essen und abends vor dem Einschlafen? Das wären schon drei ICH-INSELN! Du kannst sie zeitlich ausdehnen oder verringern und dir noch mehr solcher ICH-INSELN schaffen. So wie es für dich sich gut anfühlt.

Doch was soll während dieser ICH-Insel Zeit geschehen?

☀️🚿 Eine Lichtdusche ist immer gut, damit alles, was sich in der Zwischenzeit angesammelt hat, direkt deinen Körper wieder verlassen kann. Auf die Toilette gehst du auch mehrfach am Tag, lass mental genauso oft alles gehen!

🧑 Vor lauter Alltagsbeschäftigung, Arbeit, Hobby, Kinder...vergisst du schnell dich selbst. Frage in dieser Zeit, Körper, wie geht es dir, kann ich dir etwas Gutes tun?

🧘 Wie geht es dir auf der Gefühlsebene? Bist du traurig, angespannt, sauer... Spüre in dich hinein, was hilft dir jetzt? Verständnis, zuhören, deine Bedürfnisse wahrnehmen? Nur allein das ist oft schon vieles. Natürlich ist es gut, wenn eine klare Ansage kommt, was dir direkt helfen würde und du es sofort umsetzen kannst.

🌴 Mache in den Minuten das, was dir guttut, egal, was es ist. Nur mache es bewusst. Spüre in dich hinein, wonach ist dir gerade? Ein Stück Obst, eine Tasse Tee, ein Lied anhören, aus dem Fenster zu schauen und einfach zu sein? Nachdem du das getan hast, was du gerade wolltest, mache es dir bewusst. Ich habe gerade gut für mich gesorgt mit.. der Tasse Tee...z.B. So signalisierst du deinem Inneren immer wieder, ich kümmere mich gut um mich.

Beachte:

Wenn dein Gegenüber an dich einen Wunsch hat, prüfe erst, wie sich die Erfüllung für dich anfühlt. Gehe nicht nachdem, was dein Verstand dir sagt...wie, das musst du machen, es ist dein Kind...das gehört sich so deiner Mutter zu helfen...du kennst diese ganzen Sätze. Wenn du in dir das Gefühl hast, es ist mir jetzt zu viel, oder darauf habe ich gar keine Lust, dann sage es.

Ein NEIN zu dem anderen ist immer ein JA zu dir 💖

Das ist weder egoistisch noch undankbar, noch sonst etwas, was der Verstand dann abspult. Sage ihm gern: „Lieber Verstand, diese Entscheidung ist für mich, weil ich mich liebe und respektiere.“

Ein guter Hinweis auf das, was dir fehlt, ist auch das, was du dir von anderen wünschst. All das, was du offen oder im geheimen anderen vorwirfst, was sie dir nicht geben, nicht für dich tun etc. das gebe dir selbst. So kommst du immer mehr in deine Ausgeglichenheit. Du bist nicht auf andere angewiesen, du kannst dir all das selbst geben. Doch was geschieht, wenn du dir das alles selbst gibst? Du bekommst es automatisch vom Außen gespiegelt. Sei es dir wert, dir deine Wünsche selbst zu erfüllen.

**Selbstliebe Übungen**

💖 Setze dich auf deinen Lieblingsplatz, lege deine Hand auf dein Herz und sage zu dir: „Deinen Namen, ich gebe mir einen Platz in meinem Herzen“ 💖  
Spüre, was mit dir geschieht, wie fühlt es sich an?

💖 Stelle dich vor den Spiegel, blicke dir in die Augen. Wirklich in die Augen schauen! Sage: „Ich liebe dich“ 💖

💖 Setze dich nackt vor den Spiegel, 10 Minuten, betrachte dich, keine Bewertungen, dich einfach nur anschauen.

### Selbstvertrauen bekommen

Selbstvertrauen haben ist auch eine heilende Unterstützung in dem Prozess zu dir. Bewusst machen ist immer ein guter Schritt, du machst dich dir bewusst, du nimmst wahr, wie wundervoll du bist. All das, was du als „Selbstverständlich ansiehst“, sind tolle Eigenschaften von dir. Sind Fähigkeiten, die nur du so hast. Da man diese oft als selbstverständlich ansieht, ist es wichtig, sich dieses bewusst zu machen, dass es eben wirklich NICHT selbstverständlich ist.

Schreibe dir einmal auf, was du so alles SELBSTVERSTÄNDLICH an dir betrachtest. Und dann gehe bewusst in den Vergleich, denn den benötigt es, um sich selbst erkennen zu können. Können wirklich viele das, was du kannst?

Der nächste Schritt zum Selbstvertrauen ist, dir deine bisherigen Entscheidungen bewusst zu machen. Schreibe sie dir auf und das jeweilige Ergebnis. Teile es in positives und nicht gewünschtes Ergebnis ein. Nimm beides wahr, aber konzentriere dich dann auf die positiven Entscheidungen. Das ist nicht, weil man die weniger guten ignorieren soll, jedoch möchtest du mehr Selbstvertrauen bekommen, oder? Womit geht das besser, wenn dein Verstand immer wieder in deinen Augen die „falschen Entscheidungen“ wiederholt, oder sagt, wow, schau wie viele gute Entscheidungen ich in meinem Leben schon getroffen habe. Somit greift dein Verstand mit der Zeit mehr und mehr auf diese „Erfahrung“ zurück, dass du nur gute Entscheidungen getätigt hast, und daraus entsteht das Gefühl... Ich kann mir VERTRAUEN 💖

Das ist kein Belügen, kein Verdrängen oder sonst etwas, es ist nur den Fokus auf etwas Bestimmtes legen. Der Verstand lernt aus dem vergangenen, und Wiederholungen manifestieren das, was gewesen ist. Überlege dir, was du denkst und sagst. Immer wieder das Schlechte zu erzählen, wird es erneut in dein Leben ziehen. Das vergangene ist gewesen, auch mit dem immer wieder erzählen veränderst du es nicht. Entscheide dich dafür, deine Zukunft zu verändern, und das tust du mit allem Positiven, was du denkst und sagst. Durch das Sehen deiner positiven Entscheidungen gibst du dir auch Anerkennung.

Diese Übungen kannst du immer wiederholen.

## Die erlebte Vorstellungskraft

Alles, was du ändern möchtest, kannst du dir auf diese Weise „antrainieren“. Dein Verstand kennt nur die vergangenen Erfahrungen, wie sollte er untrainiert etwas anderes erschaffen können? Das kann aber dein Unterbewusstsein  Dort gibt es nur das JETZT. Entsprechend kannst du mit dem Unterbewusstsein deinem Verstand neue Erfahrungen antrainieren, damit er es nach einer Übungsphase automatisiert und du es leben kannst.

Beispiel: Selbstvertrauen

Wie willst du dich fühlen, wenn du vollkommenes Selbstvertrauen hast? Du gehst hochoberoben Hauptes durch die Welt? Du kennst deine Schwächen und deine Stärken. Du kannst für deine Ideale einstehen und sie durchsetzen? Du vertraust dir... Hier kannst du dir deine Stärken herausnehmen, mit ihnen erschaffst du dir mehr Selbstvertrauen. Schreibe es dir auf, oder sprich es als Sprachnachricht auf. „Ich kann mich ausgezeichnet in Menschen hinein versetzen.“ Wann ist dir das bewusst geworden, erinnerst du dich an diese Szene? Hat jemand zu dir gesagt, toll, wie du mich verstehst? Beschreibe dir dieses Gefühl, diese Freude. Lobe dich gleichzeitig bei der Freude empfinden. Es ist so schön, dass ich mich in andere so hinein fühlen kann. Danke. Ich bin so dankbar über diese Gabe, mich in andere so hinein versetzen zu können. Schmücke es aus und vor allem, gehe in diese Freude, was macht es mit dir? Bist du stolz, so eine wundervolle Fähigkeit zu haben? Sei es und gehe voll in das Gefühl. Benenne es. Immer wieder und wieder gehst du in dieses Gefühl und hörst diese Worte dazu. Benutze deine Worte. Wenn du das ein paar Tage gemacht hast, dann wird dein Verstand es übernommen haben, dann glaubt er es und wird es an dich wieder weiter geben. Das ganze System wird dieses Selbstvertrauen, das dadurch geschaffen wurde, spüren und du verhältst dich dann automatisch wie selbstverständlich so, mit deinem Selbstvertrauen. Das kannst du mit allem machen, was du ändern möchtest.

Du kannst dir auch etwas vornehmen, dir ein Ziel setzen. Sagen wir 30 Minuten joggen können. Das ist viel für einen Untrainierten. Du kannst das Ziel jetzt Stück für Stück erreichen, indem du jeden Tag eine Minute länger joggst. So hast du nach spätestens 30 Tagen dein Ziel erreicht. Durch eine Zielerreichung bekommst du mehr Selbstvertrauen. Darum ist es sehr intelligent, sich leichte Ziele zu setzen, denn das bringt mehr Selbstvertrauen in kurzer Zeit. Dein Verstand wird so auf bewiesenen Erfolg trainiert. Vergiss das Wichtigste nicht! Bei jedem Erfolg feire dich ab, als ob du den Oscar gewonnen hättest. In der Kategorie: Bester Ziel-Erreicher   
Das Gefühl macht den Unterschied und die Dankbarkeit.

Du kannst dich jeden Morgen fragen...

Was kann ich heute tun, damit ich mich etwas mehr respektiere?

Was kann ich heute tun, um mich selbst ein wenig toller zu finden?

Was kann ich heute tun, damit ich ein kleines bisschen stolzer auf mich bin?

Nimm dir nur winzige Ziele vor, die du auch wirklich den Tag erreichen kannst.

Klopfe dir abends auf die Schulter und sage, das hast du gut gemacht! Vorzugsweise wieder in dem Moment, wo du vor dem Spiegel stehst und dir direkt in die Augen siehst. Empfinde Freude und Dankbarkeit dabei.

Ich danke dir für dein für dich Gehen. Die Herzheilung ist einer der herausforderndsten, doch du bist bereit und gibst dir diese Heilung. Sei stolz auf dich, schon allein dafür, dass dieser Kurs dich angesprochen hat, du ihn dir gekauft und bis hierhin gelesen hast. Viele haben das bisher nicht. Wertschätze dich auch dafür. Es ist immer bislang nicht selbstverständlich, dass man für sich sorgt.

Von Herz zu Herz

Josefine 