Ein offenes Herz

...BRAUCHT SCHUTZ

Ein offenes Herz braucht einen inneren Schutzraum. Einen Raum, in dem es sich sicher fühlt, verstanden, geborgen. Dort, wo es immer zu Hause ist. Dieser Ort liegt in dir selbst. Es ist die tiefe, glasklare Stille in dir, deine Präsenz, dein Revier. Dieser Schutzraum ist immer hier. Er bietet deinem offenen, verletzbaren, lebendigen Herzen Sicherheit, Frieden und Verbundenheit.
Ein offenes Herz ohne Schutzraum wird geschwächt und blutet energetisch aus. Vielen Menschen wurde bereits als Kinder abtrainiert diesen heiligen Schutzraum sich selbst zu kultivieren, ja überhaupt seine Existenz respektvoll anzuerkennen.
Dieses Material kann dir helfen dich an deine ursprüngliche Verletzlichkeit und Stärke zu erinnern und dir den Start zurück in deinen heiligen Schutzraum erleichtern.

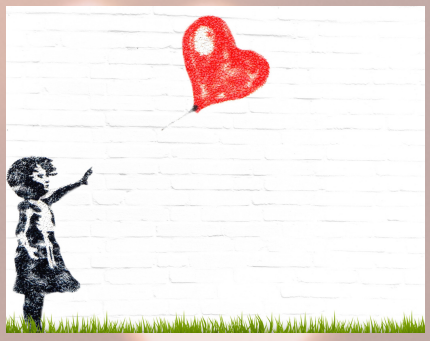
Von Herz zu Herz, Anna <3

Unser Herz

Unser Herz ist nicht nur ein komplexes, essentielles Organ unseres biologischen Körpers, sondern besitzt auch phänomenale energetische Fähigkeiten. So kann unser Herz ein elektromagnetisches Feld kreieren. Es ist das größte unseres menschlichen Körpers. Über diese elektromagnetischen Schwingungen kann unser Herz unser eigenes Gehirn beeinflussen, ja so gar synchronisieren mit den Herzwellen. Wenn dein Herz z.B. emotional ausgeglichen ist, dann wirkt sich das auch auf dein Gehirn in Form von ausgeglicheneren Gedanken aus. Dies spüren auch Mitmenschen in deiner Nähe und ihre Hirnwellen nähern sich ebenfalls deinen an. Und umgekehrt. Unsere "Herzenergie" ist über mehrere Meter messbar und war früher in der Kommunikation überlebenswichtig.

Offenes Herz

Wer kennt das nicht? Wir fühlen uns wohl, alles fällt uns leicht und zu, wir sind energievoll und zugleich zentriert, die Sonne scheint in unserem Herzen. Wir spüren das Leben hautnah, unser Herz ist offen und weit. Wir könnten die ganze Welt umarmen. Ein ausgeglichenes Herz ist auch ein offenes Herz. Es fürchtet sich nicht, ist manchmal naiv.
Die Wissenschaft bezeichnet diesen Zustand als Herzkohärenz*. In diesem Zustand verstehen wir die Sprache unseres Herzens spielerisch. Unser Herz kann sich viel besser an Veränderungen anpassen. Wenn Herz und Gehirn im Gleichgewicht sind, verbrauchen wir weniger Energie, ist unsere Immunabwehr stärker und wir weniger anfällig für Ängste und Depressionen.



Wie öffnet sich mein Herz?

Die Wege einen Zugang zu meiner zarten, emotionalen Herzensquelle wiederzufinden sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Manchmal ist es eine Begegnung, die dein Herz zum Übersprudeln lässt, manchmal die Einsiedelei in der Natur, manchmal eine schmerzvolle Erfahrung. Es ist eine persönliche Forschungsreise der Sehnsucht des Herzens zu lauschen.
Übungen* zur Herzkohärenz gibt es viele, eine ist folgende.:
1) Atme zwei Mal tief ein und aus. Warte nach dem Ausatmen bis das Einatmen von selbst kommt.
2) Weiteratmen. Stell dir vor du atmest durch dein Herz (frische Luft ein, Abfallstoffe aus)
3) Weiteratmen. Auf ein Gefühl von Wärme/Ausdehnung in Brust/Dankbarkeit/Liebe achten.

*Quellen: www.heartmathdeutschland.de

created by www.seelenberauscht.de

PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Mein offenes Herz

Wie offen fühlt sich mein Herz jetzt?
Wie verletzt oder verschlossen empfinde ich es gerade?
Wann war mein Herz so richtig im Gleichklang?
Entspanne dich in diesen Moment der Erinnerung und Vorstellung hinein.
Beschreibe, was dir dein Herz flüstert. Kannst du es hören?
Mach´ es für dich. Stell´ dir vor ihr lernt euch gerade erst kennen.
Du und dein Herz. Lass´ echte Nähe zu.
Findet euch <3.

Schutz ist die Basis

...EINES OFFENEN HERZENS

Was wäre ein offenes Herz ohne Schutzraum? Schutzlos! Richtig. Und bei der nächsten Herausforderung wäre dein kostbares Herz nicht mehr im Gleichgewicht. Denn es wäre vielleicht verletzt, gekränkt, missbraucht. Kraftlos. Alle sensibel wahrnehmenden Menschen gut zuhören. (Also alle ;-).) Wahre Meisterschaft ist es ein offenes Herz zu bewahren, ohne dich jedes Mal komplett in dein Schneckenhaus zurückziehen zu müssen, um deine Wunden zu lecken und wieder zu Kräften zu kommen.
Alle Menschen, die ihr Herz seit Jahr(zehnt)en hinter dicken, hohen Mauern versteckt halten, ebenfalls zugehört. Es ist noch nicht verloren. Euer Herz ist euch treu. Ihr seid noch am Leben. Also wartet nicht allzu lang und begebt euch auf innere Forschungsreise. Schritt für Schritt. Ersucht und pflegt euren inneren Schutzraum, der euch wieder alltagstauglich macht - auch mit offenem Herzen.

Fasst euch ein Herz, Anna <3

Unsere Grenzen

Jeder Mensch hat Grenzen. Körperliche, psychische, energetische, kommunikative. Jeder Mensch braucht Grenzen. Um zu überleben, um sich nicht aufzulösen und um greifbar für andere zu sein. Wir brauchen Grenzen, um einander zu begegnen, zu spüren, zu erkennen.
Grenzen sind nichts, was wir willkürlich festlegen können. Sie sind schon da. Wir können unsere Grenzen weiten. Dafür müssen wir bereit sein sie erst einmal zu kennen, ja mit dem Körper z.B. zu erspüren. Das Hineinspüren in sich hat in unserer getriebenen Leistungsgesellschaft wenig Platz. Denn wenn wir unsere inneren Grenzen wieder erkennen und wahren, sind wir nicht mehr so leicht verführbar, manipulierbar. Wir werden wieder zu fühlenden Menschen, die wissen wo sie stehen und gut für sich sorgen.

Gewahrte Grenzen

Erst wenn wir unsere Grenzen kennen und annehmen, können wir sie überwinden. Erst dann werden sie zu Fenstern in neue Welten und Möglichkeiten. Nicht, indem wir grenzenlos über unser Revier hinausgehen, uns verausgaben, erschöpft zusammenbrechen oder resignieren. Indem wir achtsam unseren inneren Schutzraum wahren, brauchen wir im Außen keine hohen Mauern mehr an Distanz zu errichten. Wir befreien uns von Abhängigkeiten, sowie alten Mustern und Glaubenssätzen. Da wir in unserer Kraft sind, finden wir Selbstvertrauen und Mut NEIN zu sagen, wenn uns etwas schadet, und zugleich JA zu sagen zum Leben. Wir verstecken und verraten uns nicht mehr. Wir begegnen uns auf Augen- und Herzenshöhe. Uns selbst, und anderen.

Wie wahre ich mein Grenzen?

Gelungene Abgrenzung ist keine Verteidigung, sondern in erster Linie eine Zentrierung. Wenn wir ganz bei uns sind, ist unsere Angriffsfläche für äußere Emotionen wie Ärger, Wut, Neid oder Gier minimal. Wir haben sozusagen einen inneren Anker gesetzt, der unser Schiff auch stürmischen Wogen standhalten hilft.
Um immer leichter die eigene, momentane rote Linie des Reviers zu erspüren, können Methoden* wie die folgende helfen: Wenn du in einer Begegnung oder einem Gespräch bist, lege eine Hand auf den Bauch. Spüre deinen Atem. Deine Hand erinnert dich daran deinen Körper wahrzunehmen. Spüre deine Füße. Bewege deine Zehen in den Schuhen. Fokus: Versuche den Kontakt zu dir aufrechtzuerhalten. Über den Körper und deine Befindlichkeit.

*Quellen: Sellin, Robert
"Bis hierher und nicht weiter. Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen."

created by www.seelenberauscht.de

PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Mein heiliger Schutzraum

Wie klar fühle ich meine Grenzen jetzt?
Wieviel Spielraum ist da gerade bzgl. Geselligkeit/Alleinsein, Wärme/Kälte, Müdigkeit/Kraft, etc. ?
Wann habe ich richtig gut meine inneren Grenzen gewahrt?
Entspanne dich in diesen Moment der Erinnerung und Vorstellung hinein.
Beschreibe, wie dein Körper sich gefühlt hat. Kannst du es noch einmal spüren?
Mach´ es für dich. Stell´ dir vor ihr lernt euch gerade erst kennen.
Du und dein Körper. Lass´ echtes Vertrauen zu.
Findet euch <3.