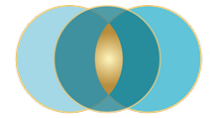




Eine intuitive Übung, um den Zustand deines Herz-Chakras zu sehen und kennenzulernen



1. Halte einen Schreibstift, farbige Stifte und einen Notizblock bereit. Mach es dir im Sitzen bequem und komme innerlich zu Ruhe und entspanne dich.
2. Schliesse deine Augen und verbinde dich mit deinem Herz -Chakra und bitte darum, jetzt dein eigenes Herz -Chakra zu sehen. Lass ein Bild auftauchen (nicht: stelle dir eines vor) über den Zustand des Chakras, schaue, welches Bild sich dir zeigt
3. Wenn du dies nicht kannst, dann fühle in den Herzbereich hinein. Welche Farbe nimmst du wahr? Hat es eine bestimmte Textur? Siehst du Bilder, die damit in Verbindung stehen? Stelle Fragen und höre zu. Frage zum Beispiel: Was kann ich tun, um den aktuellen Zustand zu verbessern? Was bedeutet dieses Bild, das ich sehe? Was ist die Botschaft, die mir dieses Bild vermitteln will? Nimm dir Zeit für die Antworten, die dein Herz dir gibt.
4. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und zeichne das Bild auf und mache dir Notizen. Es geht nicht darum, dass das Bild schön und perfekt ist, es soll dich an dein inneres Bild erinnern.



Eliane Mischler

Praxis für Selbstliebe und Energiemedizin
Beratung, Coaching und Körperarbeit

5. Schliesse nun deine Augen wieder, verbinde dich nochmals mit deinem Herz - Chakra Stell dir nun vor, dass du davor stehst wie vor einem grossen, grünen Tor. Das Tor öffnet sich und du gehst hinein. Schau dich um und schaue, was du alles siehst: Wie ist es eingerichtet, hat es Fenster, ist es voll oder eher leer... entscheide was dir gefällt und was nicht, entrümple, entsorge...
6. In einem nächsten Schritt, kannst du beginnen, dein Herzchakra neu einzurichten mit dem, was bereits darin vorhanden ist... dann gehe noch einen Schritt weiter und bringe hinein, was dir nun fehlt in diesem Raum – Wasser, Blumen, ein Sofa, was auch immer es ist, Hauptsache es gefällt dir.
7. Fühle einen Moment nach, wie sich dein Herzchakra jetzt anfühlt und wie es sich dir jetzt, geputzt, entrümpelt und eingerichtet zeigt. Frag es wieder, wie es ihm geht, ob es sich nun wohler fühlt. Lass dir Zeit für die Antworten, die dein Herz dir gibt.
8. Wenn du ein Bild erhalten hast, zeichne es auf. Oder mache dir Notizen.
9. Bedanke dich bei deinem Herzchakra für den Kontakt und das Gespräch. Dann lasse, in weiterer Verbundenheit mit deinem Herz, deine inneren Bilder los und kehre in die Gegenwart zurück.