Ein verschlossenes Herz kann weder Liebe schenken, noch empfangen.

Es gibt viele verschiedene Ursachen, Gründe und Ursprünge, warum wir unser Herz geschlossen halten oder warum es geschlossen wurde.

Sei es aus Angst, Misstrauen oder zum Schutz vor wiederholenden Verletzungen und Schmerz.

Für so manche Begegnungen und in bestimmten Situationen ist es auch besser, sein Herz nicht ganz zu öffnen. Es sollte jedoch durchlässig sein für alles, was dir Heilung, Freude und Liebe bringen möchte.

Unabhängig was in deiner Vergangenheit geschehen ist, welches Bild zeigt sich dir in Bezug auf dein offenes bzw. geschlossenes Herz ….. (Herzmauer, Dornenhecke, …)

**Welches Bild passt wohl dazu am besten für dein Herz wenn es geöffnet ist?**

Ein großes goldenes Tor aus dem Licht strahlt – eine Höhle, deren Eingang immer offen ist und Schutz bietet – oder möchtest du ein Zauberwort gebrauchen, damit sich die Herzmauer öffnet…

Erlaube dir, dieses Bild jetzt aus deinem Innersten entstehen zu lassen. Atme einfach ruhig ein und aus – erwarte nichts – sei offen und bereit dieses Bild zu erhalten

……

Wenn du nunmehr dein Bild erhalten hast, beginne dein inneres Licht der Liebe strahlen zu lassen. Egal, wie klein, schwach oder wie stark es bereits strahlt….

Lass es allein durch deine Aufmerksamkeit größer werden und in alle Himmelsrichtungen strömen und alles rund um dein Herz erhellen…

…..

Wisse …. Jetzt in diesem Augenblick leuchtet und strahlt es nur für dich. Lass es für dich …. Nur für dich strömen….. Spüre, fühle… diese Liebe für dich selbst….

Egal, wie schwach oder stark es in diesem Moment möglich ist …

…..

Vergib dir für deine ungesunden Gewohnheiten und Verhaltensweisen

Vergib dir für all die Meinungen, die du ungefragt als wahr angenommen hast

Vergib dir für all die unliebsamen Worte für dich und für andere

Vergibt dir für all die angstvollen Gedanken deines Egos

Vergibt dir für deine emotionalen Gefühlsausbrüche

Vergib dir für alle Situationen, in denen du an dir gezweifelt hast

…..

Jetzt ist es Zeit stolz auf dich zu sein …. Für alles was du bereits geschafft hast

Jetzt ist es Zeit voller Glauben und Vertrauen in dich, in deine Stärken zu haben

Jetzt ist die richtige Zeit sich selbst in den Arm zu nehmen und diese beste Version von dir heute zu wertschätzen und zu lieben….

Mache diese Übung sooft du sie brauchst und erinnere dich stets an die Liebe für dich selbst