



Vom Kopf ins Herz

Von Lena Casper

Möge Dein Herz über den Verstand siegen und ihn als Begleiter an die Hand nehmen.



Du Liebe,

Dein Herz in Dir, in dem Dein Geist lebt ist mächtig. Mächtiger als der Verstand je sein könnte. Der Verstand sollte ein Diener Deines geistigen Potenziales sein, was sich hier auf der Erde entfalten möchte. Nicht umgekehrt.

Viele glauben, dass der Verstand alles ist und sind tief von sich überzeugt. Merken jedoch nicht, dass sie dadurch sich selbst nicht weiter entwickeln.

Mit diesen Seiten möchte ich Dir eine Anleitung an die Hand geben, in Dir immer wieder die Unterscheidung zwischen dem Geist und dem Verstand; Deinem Herzen und Deinem Kopf zu machen, um klar den Weg Deines Herzens gehen zu können.

In Liebe,

Lena



10 Gründe auf Dein Herz zu hören

- Du hast mehr Kraft
- Du wirst übernatürlich
- Dein Bewusstsein erweitert sich
- Dein Leben wird glorreich
- Dein Herz trägt Weisheit und Liebe
- Du erinnerst Dich an tiefe Erlebnisse
- Dein Herz hat 100 mal soviel Kraft wie Dein Kopf
- Deine Gedanken werden durch Dein Herz gelenkt, alles andere sind Ablenkungen vom Wesentlichen.



Kopf oder Herz

Kennst Du das, dass du öfters einfach nur auf Deinen Verstand hörst, was in Dein Kopf so hinein ruft?

Oder erinnerst Du Dich selbst dann an die Tiefe Weisheit Deines Herzens, die Dich liebevoll im Leben führt?

Fühlst Du noch die Gefühle von Tiefe, Geborgenheit, Bindung, Zuneigung & Liebe?

Oder sind diese Gefühle durch die vielen Informationen heutzutage schon viel zu zu gedeckelt, als dass Du Deine Essenz noch spürst?

Wenn Dich die Sehnsucht zurück in Deine eigenen Gefühle & Träume ruft, dann ist es ratsam immer wieder im Alltag unterscheiden zu lernen.

Für eine gute Beziehung zum eigenen Herzen und damit zu Dir selbst!

Auch ist es eine Reise in die eigene Ewigkeit. Denn alles, was wirklich im Herzen ist und ehrlich aus dem Herzen heraus kommt, hat Bestand und vergeht nicht.



Einführung

Begebe Dich in eine angenehme Sitzhaltung mit den Füßen auf dem Boden und den Händen in Deinem Schoß.

Schließe Deine Augen.

Fühle nun Dich und Deine Umgebung. Beobachte Deine Gedanken. Stelle sie Dir vor wie Wolken, die vor Deinem inneren Auge vorbei ziehen. Nehme sie einfach wahr. Bleibe nur bewusst ab und an bei welchen stehen, die Dich innerlich berühren, die Du fühlen kannst und die Dich bewegen.

Genieße dieses Gefühl.

Willkommen in Deinem Herzen.



Unterscheide

Kopf nicht im Einklang mit dem Herzen - Kopf im Einklang mit dem Herzen

Kristallisiere für Dich persönlich nun einmal die Unterschiede und Merkmale heraus, die es für Dich ausmachen, wann Du im Alltag & im Leben in welchem Bereich tätig bist. Notiere es Dir!

Deine Merkmale:

Im Kopf	Im Herzen



Gehe Dir auf die Spur

In welchen Situationen bist Du im Kopf? Liste alles auf, was Dir in den Kopf & Sinn kommt.

Nun schaue einmal, wie Du die Situationen gut mit Deinem Herzen meisterst

Was will es Dir wirklich sagen? Spüre mal nach.



Möglichkeiten ins Herz zu kommen

- Meditation
- Visualisations-Übungen
- Körperliche Aktivität
- Über Gefühle reden
- Singen
- Tanzen
- Dankbarkeitsliste schreiben / ausdrücken
- Beschreiben, was Du siehst & fühlst
- Das Leben erforschen
- Zeichnen / Malen
- Mit Freundinnen Abenteuer erleben (Reisen)



5 Übungen für Dein Herz

Übung 1 – Körperübung Schütteln

Stelle Dich hin, Beine hüftbreit, Schultern locker, Arme hängen lassen. Schaue nach vorne und beginne Dich von innen her auszuschütteln. Mache es in Deiner Art und in Deinem Tempo.

Fühle wie immer mehr von Dir abfällt, einfach so.

Mit der Zeit kannst Du Dich auch immer kräftiger schütteln, doch nie mit Muskelkraft oder mit Zwang, sondern ganz frei, wie es kommen möchte!

Wenn Du dann irgendwann genug von der Schüttelei hast, dann höre einfach sanft wieder auf, bleibe noch stehen und fühle einfach nach. Wie geht es Dir jetzt?



Übung 2 – Visualisation

Setze Dich in eine angenehme Sitzposition und schließe Deine Augen.

Gehe nun in Dir auf eine Reise. Stell Dir innerlich bildlich einen langen Pfad mitten in der schönsten Natur vor, die Du Dir vorstellen kannst. Nimm wahr, wie Du diesen Pfad siehst. Wie sieht er für Dich aus? Schau Dich einmal um. Wie sieht Deine Umgebung aus? Gibt es Bäume? Pflanzen, die Du kennst? Oder ist es eher eine Wüste?

In welcher Klimazone befindest Du Dich? Hier in Deutschland oder eher in einem fernerem Land?

Nun lasse es kurz auf Dich wirken und gehe langsam den Pfad entlang. Hast Du ein Bild in Dir, wo Dich der Pfad hinführen möchte? Ist er schwer für Dich zu gehen? Oder tanzt Du darauf und es geht ganz leicht und beschwingt?

Begleitet Dich jemand?

Nun stell Dir vor, dass Du Dich auf dem Pfad Deines eigenen Lebens befindest. Die Natur verändert sich immer mal wieder. Vielleicht kannst Du beschreiben, wie sie sich ändert?

Kannst Du Rückschlüsse dabei auf Dein eigenes Leben führen? Kommen Dir diese Bilder vom Gefühl irgendwo bekannt vor?

Du kannst diese Reise nun ganz nach Deinem inneren belieben gestalten, doch bleibe gut bei Dir und in Deinem Herzen und füge nichts hinzu, was Du nicht auch fühlen willst.

Mache dann die Augen wieder auf und kehre immer wieder dorthin zurück, wenn Du Fragen zu Deinem Leben hast. Schaue dabei immer auf die Bilder, die aufsteigen.



Übung 3 – Intuitives Malen / Zeichnen

Nimm Dir ein Blatt Papier und bunte Stifte & Zeit für Dich.

Beginne nun vorher in Dich zu gehen und mal wahr zu nehmen, was genau jetzt in Dir vor sich geht. Wenn Du das Gefühl hast Du hast ein bisschen eine Ahnung davon und ein Bild in Dir erhascht, beginne zu malen. Wähle die Farben intuitiv aus und lasse das Bild entstehen.

Wenn Du das Bild nach Deinem Gefühl her fertig gemalt hast, dann



Übung 4 – Dankbarkeit aufschreiben/ausdrücken

Nimm Dir ein Blatt Papier und einen Stift.

Setze Dich hin, gehe in Dich und schreibe Dir alles auf, wofür Du im Leben dankbar bist. Wirklich alles, was Dir jetzt in den Sinn kommt.

Wenn Du gerade nichts weißt, beginne doch einfach:

Du bist dankbar, dass Du lebst,

Du bist dankbar, dass Du hier Erfahrungen machen kannst,

Du bist dankbar, dass Du Füße hast, mit denen Du überall hinkommen kannst,

Du bist dankbar, dass Du gehen kannst, usw.



Übung 5 – Wahrnehmen

Nimm Dir eine Matte auf der Du Dich angenehm auf den Boden legen kannst.

Breite die Matte an einem freien ordentlichen, warmen & sauberen Platz auf dem Boden aus.

Nun legst Du Dich mit den Beinen hüftbreit auseinander und den Armen mit einer Handbreit vom Körper entfernt auf die Matte.

Die Handflächen zeigen nach oben zum Himmel.

Schließe Deine Augen und nimm Dich einfach wahr.

Nimm wahr, wie Du auf dem Boden genau dort wo Du jetzt liegst, einfach nur liegst.

Nimm wahr, wie Dein Herz schlägt und Dein Atem regelmäßig von alleine geht.

Nimm wahr, wie Du Deine Umgebung mit Deinen Sinnen aufnimmst.

Nimm wahr, wie sich Dein Körper anfühlt, wie Deine Füße, Deine Hände, Dein Kopf, Dein Gesicht, Dein Mund, Deine Augen, Deine Ohren, Deine Lunge, usw. anfühlt.

Kannst Du Dich fühlen?



Zusatzübung

Dein Warum.

Finde bei jeder Handlung, die Du im Leben tust, Dein Warum!

Beantworte Dir gerne folgende Fragen:

Warum liest Du dies hier?

Warum bist Du heute morgen aufgestanden?

Warum findest Du Dich schön?

Warum magst Du die Menschen, die Du magst?

Usw.



Ergänzungen

Die kreativ, intuitive Arbeit um in das eigene unbewusste (Unterbewusstsein) zu wandern, legt tiefliegendes Potenzial frei, damit es für Dich an der Oberfläche sichtbar wird. Wie ein Eisberg, der unter Wasser liegt und nur ein kleiner Zipfel heraus ragt, weist darauf hin, dass sich dahinter noch viel mehr verbirgt, als Du jetzt schon erahnen kannst.

Dein Warum im Leben & Deine inneren Bilder geben Dir Deine Handlungsmotivation, aus der heraus eine innere Kraft her rührt, die Dich vorwärts bringt.

Je mehr Du übst im Herzen zu bleiben und daraus zu leben, desto mehr innere Stärke gewinnst Du. Dabei ist das Potenzial unermesslich. Du kannst jetzt sofort heute damit beginnen. Und sofort wirst Du bereits kleine Unterschiede wahrnehmen können!

Denn die Wirkung des Herzens ist augenblicklich! Das ist das Schöne daran!



Vielen herzlichen Dank, dass Du Dir die Zeit für Dich selbst genommen hast, tiefer in Dich hinein zu schauen. Ich wünsche Dir, dass Du dieses Gefühl nährst und immer wieder in Erinnerung rufst. Denn merke Dir: Durch Deine Gefühle kreierst Du die Welt aus Deinem Herzen, wie sie gesund und mit Liebe geschmückt ist. Damit machst Du die Welt mit jedem Augenblick in Deinem Herzen zu einem besseren Platz für alle.

Herzlichst,

Lena