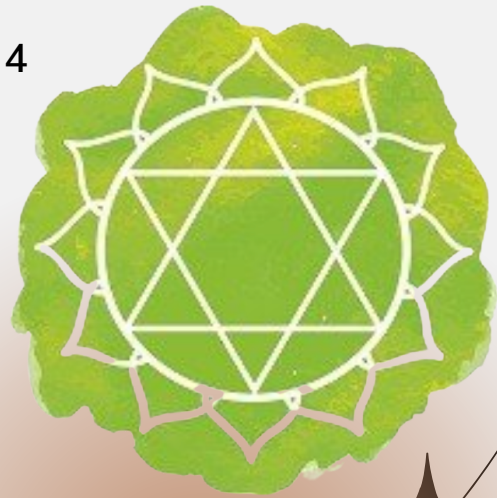


REIKI MEISTER

HerzChakra

WOCHE 4



WWW.ANITA-STERN.COM

ich liebe...



Das HerzChakra - die Quelle der universellen Liebe ...

Es ist das energetische Zentrum des Körpers ... es bildet die Brücke zwischen dem unteren Dreieck (Wurzel-, Sakral- und Solarplexuschakra) und dem oberen Dreieck (Hals-, Stirn- und Kronenchakra) und, damit das Bindeglied zwischen irdisch-weltlichen und der spirituell-kosmischen Dimension ...

Während die unteren drei Chakren den physischen Körper und die Sinneserfahrungen repräsentieren, stehen die oberen drei Energiezentren in einer besonderen Verbindung mit der Spiritualität - also mit der Intuition, dem Geist und der Seele ... Im HerzChakra trifft all das aufeinander, verbindet sich und findet einen Ausgleich ...

Es wohnen zwölf göttliche Eigenschaften im HerzChakra - Glückseligkeit, Friede, Harmonie, Liebe, Verständnis, Mitgefühl, Klarheit, Reinheit, Einheit, Barmherzigkeit, Güte und Verzeihung ...



WOCHE 4

Zentrale Themen des Herzchakras



das vierte Chakra vereint viele unterschiedliche Qualitäten
aber schwerpunktmäßig geht es um folgende Themen

- Liebe und Zuneigung
- innerer Frieden und Selbstheilung
- Herzengüte und Verständnis
- Wohlwollen und Nachsicht
- Offenheit und Toleranz
- Menschlichkeit, Mitgefühl und Empathie
- Vergebung für andere und sich selbst
- liebevolle und empathische Beziehungen
- Dankbarkeit und Anerkennung



WOCHE 4

Wann und Wie entsteht ein Ungleichgewicht?



Das Fundament des vierten Chakras wird bereits in der frühen Kindheit gelegt ... aber die wahre Blütezeit liegt zwischen dem 21. und 28. Lebensjahr ... nachdem sich unser SolarplexusChakra entwickelt hat und sich unsere Persönlichkeit weitestgehend gefestigt hat, beginnt nun ein neuer und ebenso prägender Lebensabschnitt ...

Die Zeit unserer Liebesfähigkeit und Selbstlosigkeit ... wir lernen die wahre Bedeutung von bedingungsloser Liebe und Hingabe kennen ... wir erkennen unseren Platz in der Welt ... und handeln nicht länger aus reinem Selbsterhalt oder egoistischen Motiven heraus - sondern für andere Menschen... wir beginnen selbstlos zu denken und zu handeln ... erstreben immer mehr das Gefühl von Verbundenheit und Zufriedenheit ...

Es ist wichtig, den Schmerz aus der Vergangenheit und der Gegenwart loslassen zu können und sich nicht an ihm zu klammern ... denn traumatische Ereignisse, nicht verarbeitete Erfahrungen und Herzschmerz in dieser Lebensphase können unsere Fähigkeit zu lieben und unsere Bereitschaft, uns auf tiefe Beziehungen und andere Menschen einzulassen, nachhaltig beschädigen... wenn wir nicht in der Lage sind, diese Erfahrungen tiefer seelischer Verletzungen ausnahmslos zu verarbeiten, dann werden sie wie ein immerwährende und schwarzer Schatten über uns liegen und das vierte Chakra aus dem Gleichgewicht bringen... Du wirst dann viel mit emotionalen Themen zu kämpfen haben wie Angst, Eifersucht, Furcht, Launenhaftigkeit, Wut und einem Mangel an Vertrauen ...



WOCHE 4

Welche Auswirkungen hat ein gestörtes Herzchakra?



ist das HerzChakra außer Balance
kann das folgende körperliche Symptome aufzeigen ...

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Herzrasen
- erhöhter Cholesterinwert
- Durchblutungsstörungen
- Blutdruckprobleme
- Asthma - Lungenprobleme - Bronchitis
- Erkältungen
- Hauterkrankungen - Allergien
- Immunschwäche - Infektionen

und folgende seelische und geistige Störungen können sich manifestieren

- mangelnde Selbstliebe
- Bitterkeit - Hass
- Ablehnung - Intoleranz - Härte
- Angst, verlassen, zurückgewiesen oder verletzt zu werden
- Schwierigkeiten mit körperlicher und seelischer Nähe
- Einsamkeit- Kontaktschwierigkeiten
- Schwierigkeiten Beziehungen einzugehen
- Unfähigkeit, Liebe zu geben oder anzunehmen
- kaum Zugang zu eigenen Gefühlen
- Pessimismus - nachtragend sein
- Herzlosigkeit - Gefühlskälte
- Teilnahmslosigkeit



WOCHE 4

Wichtigkeit der Heilung des Herzchakra



Für viele von uns ist es eine Lebensaufgabe, sich selbst annehmen und lieben zu können ... die Selbstliebe ist ein immerwährende Prozess, der unsere Achtsamkeit und Hingabe erfordert und sich durch unser gesamtes Leben zieht ... ein gesundes HerzChakra erlaubt es Dir, Deine Bedürfnisse besser wahrnehmen, verstehen und erfüllen zu können ... es ermöglicht Dir, Dich selbst vollständig anzunehmen und zu akzeptieren ... plötzlich werden all die kleinen Fehler und unerfreulichen Situationen in Deinem Leben unwichtig, da Du Dich für etwas öffnest, das weitaus größer ist als Du selbst ... eben in dieser Demut wird Dir vieles möglich ... du lernst zu glauben und zu lieben ... um es kurz zu sagen ... Es fühlt sich an, als könntest Du die ganze Welt umarmen ... der wichtigste Grundsatz für das HerzChakra ist

ERFREUE DICH AN DEN EINFACHEN DINGEN DES LEBENS

Sei dankbar für die alltäglichen Dinge ...
genieße den Moment und schätze die kleinen Geschenke, Erfahrungen und Begegnung, die das Leben für Dich bereithält ...
Lege den Fokus auf alles, was Dir Freude bereitet ... entscheide Dich bewusst für mehr Achtsamkeit in deinem Leben ...
kleine Regel - wenn Du es nicht ändern kannst, dann beschäftige Dich auch nicht unnötig damit ...
Anstatt Deine Zeit und Energie hierfür aufzuwenden, solltest Du Dich stattdessen auf das konzentrieren, was in Deiner Macht liegt ...



WOCHE 4

Heile DEIN Herzchakra



Tanze, als würde niemand zusehen ...
Liebe, als wurdest Du niemals verletzt...
Singe, als würde niemand zuhören ...
Lebe, als wäre der Himmel auf Erden ... - Mark Twain

Hebe das Gefühl der Trennung auf ...
Wenn dein viertes Chakra in Balance ist, bist Du aufgeschlossen
und offen gegenüber Beziehungen und der Liebe ...
Konflikte werden nicht mehr gescheut, sondern liebevoll angenommen
und geheilt ... man sieht Liebe nicht mehr als Tauschgeschäft,
sondern verschenkt sie aus vollem Herzen und uneigennützig,
weil es einen glücklich macht, auch das Gegenüber glücklich zu sehen ...

Materialismus wird unwichtig, denn Liebe und Glück sind unendlich
vorhanden und werden sogar mehr, wenn man sie teilt ...

Ein sehr heilsamer Weg für das Herzchakra ist es, sich mit dem
Thema Vergebung auseinanderzusetzen und so den Schmerz und
die Wunden im Herz zu heilen ... denn hier lernt man, auch die
vermeintlich negativen Seiten von Beziehungen im Licht der
Liebe zu beleuchten ... wende das Vergebungsritual Ho'oponopono an ...
Du kannst dadurch mehr Vergebung, Verständnis und Mitgefühl
für Deine Beziehungen aufbauen ...



WOCHE 4

Lebensfragen



Fühlst Du Dich oft einsam und alleingelassen?

Sehnst Du Dich nach mehr Liebe und Zuneigung?

Empfindest Du körperliche Nähe als eher unangenehm und fällt es Dir schwer, diese zuzulassen?

Hast Du Probleme, gesunde Beziehungen aufzubauen?

Schwelgst Du oft in der Vergangenheit und fällt es Dir schwer, über eine vergangene Beziehung hinwegzukommen?

Fällt es Dir schwer, die eigenen Gefühle an - und wahrzunehmen?

Fällt es Dir schwer, mit anderen Menschen eine Verbindung aufzubauen?

Bist Du nachtragend und unversöhnlich?

Fällt es Dir schwer, Empathie zu zeigen und Dich in andere hineinzusetzen?

Führst Du in Deinen Beziehungen eine „innere Bilanz“, um herauszufinden, wer wem noch etwas schuldet?



WOCHE 4

Selbstreflexion



Welche Beziehungen geben Deinem Leben Sinn?

Wie viel Energie und Zeit wendest Du für die Pflege Deiner Beziehungen auf?

Kannst Du in der Liebe anderen vertrauen und Dich fallen lassen?

Welche Art von Beziehung führst Du mit Dir selbst?

Kannst Du Deine Liebe für andere einsetzen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten?

Wie verletzlich zeigst Du Dich anderen?

Wie offen kannst Du über Deine Gefühle und Bedürfnisse mit anderen sprechen?

Ist es Dir möglich, anderen zu vertrauen?

Folgst Du in Situationen Deiner Intention oder Deinem Kopf?

Sind Herzschmerz, Neid, Verbitterung und Eifersucht Gefühle, die Dich daran hindern, anderen zu vergeben?

Kannst Du die Meinung anderer akzeptieren, oder gehst Du in den Widerstand?

Gibt es jemanden dem Du vergeben solltest?



WOCHE 4

Selbstreflexion Journal





WOCHE 4

Selbstreflexion Journal





WOCHE 4

Meditation Herzchakra



Suche Dir eine bequeme Sitzhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule ...

Beginne mit einer Bauchatmung um bei Dir anzukommen ...

verbinde Dich mit Reiki ... lasse Reiki durch Dich fließen

richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Dein Herzchakra...

gern kannst Du Deine Hände davor legen...

lass Reiki in Dein viertes Chakra fließen...

während Reiki fließt, nimm Kontakt mit deinem HerzChakra auf ...

Verbinde Dich mit dieser wundervollen Energie ...

Stell Dir vor, wie ein weißgoldenes Licht in deinem Herzraum entsteht ...

Lass dieses Licht mit jedem Atemzug größer und größer werden,

bis es Deinen ganzen Körper ausfüllt und Dich umhüllt ... lass es strahlen ...

so hell ... so leuchtend ...

Beschenke Dich selbst mit Liebe, indem Du innerlich zu Dir sprichst ...

„Ich bin Licht, ich bin Liebe, ich bin pure Freude...

ich beschenke mich selbst mit Liebe ... möge es mir gut gehen und mein

Wohlergehen auch andren zugute kommen“ ...

Lass nun dein Herzlicht noch mehr strahlen ... lass es sich ausbreiten ...

lass es zu all den wundervollen Menschen in Deinem Leben fließen ...

hülle auch diese mit ein ...

Lass sie von deinem Liebeslicht eingehüllt werden ... und sprich innerlich

„ich schicke Dir mein Licht und meine Liebe“ ... Du kannst Dich auch bei

jeder Person für etwas Bestimmtes bedanken ... oder Du kannst jemandem

um Vergebung bitten ...

Nimm Dir Zeit ... genieße die Verbindung mit all den wundervollen Menschen ...

Lass das Licht nun noch mehr strahlen ... so weit, dass es die ganze Erde einhüllt ...

Dass es alles miteinander verbindet ... dein Liebeslicht ...

Verschenke so viel Liebe wie du magst ... Du darfst und Du kannst das ...

Dann komm mit Deiner Aufmerksamkeit langsam wieder zurück in Deinen Herzraum ...

Bedanke Dich bei Dir für dieses wundervolle Geschenk,

dass Du gerade so vielen geschenkt hast ...

wenn Du so weit bist ... bedanke Dich für Reiki und

komme langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt



WOCHE 4

Übung ...



Wem darf ich vergeben?



WOCHE 4

Übung ...



Wo kann ich mein Herz
mehr öffnen?



Tag 22

Journal

5 Minuten - "Schulterbrücke"
Affirmation - ich empfangen und schenke Liebe - mein Herz ist offen

Morgens

Abends



Heute bin ich voller Liebe, ich ...

Tag 23

Journal

5 Minuten - "Schulterbrücke"
Affirmation - ich empfangen und schenke Liebe - mein Herz ist offen

Morgens

Abends



Heute bin ich voller Liebe, ich ...

Tag 24

Journal

5 Minuten - "Schulterbrücke"
Affirmation - ich empfangen und schenke Liebe - mein Herz ist offen

Morgens

Abends



Heute bin ich voller Liebe, ich ...

Tag 25

Journal

5 Minuten - "Schulterbrücke"
Affirmation - ich empfangen und schenke Liebe - mein Herz ist offen

Morgens

Abends



Heute bin ich voller Liebe, ich ...

Tag 26

Journal

5 Minuten - "Schulterbrücke"
Affirmation - ich empfangen und schenke Liebe - mein Herz ist offen

Morgens

Abends



Heute bin ich voller Liebe, ich ...

Tag 27

Journal

5 Minuten - "Schulterbrücke"
Affirmation - ich empfangen und schenke Liebe - mein Herz ist offen

Morgens

Abends



Heute bin ich voller Liebe, ich ...

Tag 28

Journal

5 Minuten - "Schulterbrücke"
Affirmation - ich empfangen und schenke Liebe - mein Herz ist offen

Morgens

Abends



Heute bin ich voller Liebe, ich ...
