

## Heilender Kontakt mit der Liebe, der Natur und dem Göttlichen

### Tägliche Überprüfung der vier Kammern des Herzens

Im Alltag merken wir oftmals nicht, wenn sich unser Herz verschließt oder sich in unserer Arbeit, in unserem Leben Routine breitmacht. Deshalb ist es wichtig, immer wieder zu überprüfen, ob wir noch mit einem vollen, offenen, mutigen und reinen Herzen durchs Leben gehen. Am besten nimmt man sich jeden Abend 5 Minuten Zeit, um die vier Kammern des Herzens zu überprüfen. Das:

- ◆ volle Herz
- ◆ offene Herz
- ◆ reine Herz
- ◆ starke Herz

*Fragen, die du dir stellen kannst:*

- ◆ Bin ich mit vollem Herzen bei der Arbeit, dem Gespräch, dem Menschen ...?
- ◆ Ist mein Herz rein oder handle ich mit Kalkül?
- ◆ Gehe ich offenen Herzens durchs Leben?
- ◆ Handle ich aus einem starken und mutigen Herzen?

Wenn Du eine oder mehrere dieser Fragen mit einem Nein beantwortet hast, kannst du dir diese Fragen stellen:

- ◆ Seit wann ist mein Herz verschlossen, bin ich halbherzig, handle ich aus ...
- ◆ Was ist damals geschehen?
- ◆ Welche Veränderung meiner inneren Einstellung lässt mich wieder mit reinem Herzen, offenem Herzen, mutigem Herzen durchs Leben gehen und das, was ich tue mit vollem Herzen tun?
- ◆ Was kann ich tun, um mir meiner Herzqualitäten bewusster zu bleiben?

### Natur, Schönheit und heilsame Umgebung

Die Natur, Schönheit und eine heilsame Umgebung lassen uns bei uns selbst ankommen und bieten einen Platz für Regeneration. Regeneration ist wichtig, damit wir unsere Batterien wieder aufladen und gesund bleiben.

*Fragen, die du dir stellen kannst:*

- ◆ Gehe ich regelmäßig in die Natur?
- ◆ Welche Umgebung ist für mich heilsam?
- ◆ Nehme ich mir Zeit zur Regeneration?
  - ◇ Was hindert mich, mir Zeit dafür zu nehmen?