

## Wie du herausfindest ob du im Herzen bist

Herzlich Willkommen :-)

Dies ist ein Wegweiser der dir helfen kann zu erkennen ob du in deinem Herzen bist, in deiner Mitte oder gerade nicht. Es ist so, dass wir als Kind meistens komplett im Herzen sind und dann mit der Zeit aus dem Kopf anfangen zu leben. Es ist ein normaler Entwicklungsschritt da unser Gehirn als Kind erst geschult werden muss, lernen laufen, essen, Distanz erkennen usw. Wenn das Gehirn dies alles kann, ist der nächste Schritt Herz und Gehirn wieder zu verbinden und aus dem Herzen zu leben. So dass das Herz führt, da das Herz direkt mit deiner Seele und deinem Lebensplan verbunden ist, somit alles über dich weiss und weiss wo dein Glück ist. Das Gehirn ist dann sozusagen Manager und Gehilfe, welcher vom Herzen die Richtung und Instruktionen entgegen nimmt und umsetzt :-)

Wir alle haben Zeiten wo wir im Herzen sind und Zeiten wo wir gar nicht im Herzen sind, das ist ganz normal und ok. Es ist oft schön zu erkennen „ok jetzt bin ich im Herzen und oh jetzt nicht“ und dann etwas zu unternehmen wieder ins Herz zu kommen :-)

### Im Kopf sein

Ich zähle nun auf wie es sich anfühlt wenn du nicht im Herzen bist, damit du es erkennen kannst:

- du hast oft oder ständig Gedanken und denkst immer an etwas
- bist nicht im Moment, sondern denkt an was gestern war oder morgen noch kommt
- bist ständig etwas am tun, TV, Handy, Zeitung, putzen, arbeiten
- Druck, stechen, Schmerzen, Krankheit auf Lunge, Herz, Brüste
- nicht gut einschlafen können, nicht gut schlafen können
- faden Gesichtsausdruck, wie abgeschaltet, blass
- Gefühl von Schwere, Gefühl von das Leben ist mühsam und eine Last
- fühlt sich als Opfer, wegen irgendetwas gehts mir nicht gut
- keine Freude haben am Leben, Arbeit, allgemein
- unglücklich sein
- ängstlich sein, Sorgen haben
- viel unruhig zu sein
- wenn du immer wieder auf das Gleiche angesprochen wirst
- lustlos, depremiert sein
- mutlos, hoffnungslos sein
- nicht wissen was du tun sollst, nicht wissen was in deinem Leben ansteht
- innere Konflikte

### Im Herzen sein

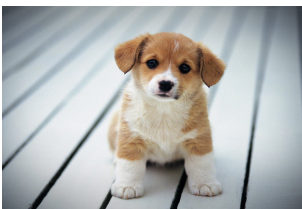
Nun zähle ich auf wie du erkennst, wenn du im Herzen bist. Meistens sind wir im Herzen, wenn wir in der Natur sind, in der Badewanne/Dusche, beim Essen oder in den Ferien.

- Du fühlst dich leicht
- das Leben ist einfach
- du hast ein smile auf den Lippen
- bist entspannt
- kannst ruhig atmen

- fühlst dich zufrieden und fröhlich
- bist in Klarheit über dein Leben, was läuft und was es zu tun gibt
- fühlst dich wohl
- fühlst inneren Frieden
- du bist innerlich ruhig
- die Gedanken sind ruhig
- hast das Gefühl, dass alles richtig läuft
- bist im Vertrauen
- magst es einfach nur zu sein, nichts zu tun
- kannst stundenlang einfach verweilen
- fühlt sich an wie ein schöner Sonnenuntergang
- fühlst dich als ob du verliebt bist
- fühlst dich frisch
- alles ist in Ordnung
- du erkennst, dass die Welt und dein Leben gerade richtig ist wie es ist
- kannst dich und Andere mehr wertschätzen
- bist verspielt, vergnügt
- hast Lust um Blödsinn zu machen
- willst das Leben geniessen und auskosten
- hast verrückte Ideen (welche nur für das Gehirn verrückt scheinen)
- kannst annehmen was und wie es ist
- fühlst dich wohl und wie ein Kind
- folgst deinen Träumen und Sehnsüchte
- lebst wie es dir gefällt

Das Leben ist einfach wie es ist. Du kannst wählen ob du es mit dem Gehirn auseinander nehmen willst, was oft dazu führt, dass du dich ungut und schwer fühlst. Oder du schaust es durch das Herz an, mit Liebe, aus der Ganzheit und aus dem Vertrauen und du fühlst dich glücklich, leicht und siehst, dass alles gut ist wie es ist.

Schaue nun in den nächsten Tagen, wie oft du im Herzen bist und wie oft du im Kopf bist. Wenn du merkst, dass du im Kopf bist, frage dich innerlich wie du jetzt ins Herz kommen kannst und mache dies. Es kann sein wenn du eine Rose anschaust, süsse junge Tiere oder Babies, deine Lieblings Musik hörst oder in die Natur gehst, das dich ins Herz bringt :-)



Wenn du mehr über das Herz lernen möchtest, wie du mit ihm reden kannst, wie du ein Leben in Freude und Leichtigkeit leben kannst, dann besuche mich auf meiner Website [www.lena.ch](http://www.lena.ch) Ich biete dort Vorträge und Seminare, welche dich ins Herz bringen.

Ich habe auch ein Buch geschrieben über wie das funktioniert im Herzen zu leben, wie das mit dem arbeiten, Berufswahl, mit dem Geld und Mitmenschen gehen kann, wenn du einfach tust wozu du Lust hast und deinem Herzen folgst, es heisst **\*Für dich & dein Herz\***

Liebe Grüsse Lena