



Entspannen und dich mit deinem Herzen verbinden

Ich zeige Dir wie es in 5 Schritten geht:

1. Triff die Entscheidung: „Ich kümmere mich jetzt um mich und um mein Herz“
2. Stelle dich aufrecht und breite deine Arme aus. Drehe dich um dich selbst, damit beschreibst du deinen Energieraum. Dann säubere mit deinen Händen diesen Raum, indem du alles rausschiebst, was nicht zu dir gehört.
3. Setze dich entspannt in einen Sessel und atme bewusst. Beobachte das Einatmen durch die Nase, und wie sich dein Bauch wölbt - und wie der Atmen wieder hinausströmt und du leicht den Bauch einziehst. Sinke immer mehr in dich hinein bei jedem Ausatmen.
4. Lege eine Hand auf dein Herz, ganz sanft. Atme rosa Licht in dein Herz ein und rosa Licht in das Universum aus.
5. Sprich mit deinem Herzen: „Liebes Herz, es tut mir leid, dass ich mich nicht um die gekümmert habe, das werde ich jetzt ändern. Ich danke dir, dass du immer für mich da bist. Ich werde dir mehr Aufmerksamkeit geben - damit wir Freunde werden. (So, oder ähnlich). Sprich mit deinem Herzen wie mit einem Freund/einer Freundin. Sanft und liebevoll. Dein Herz wird darauf reagieren- lass ihm Zeit.

Viel Freude beim Kennenlernen! Bleib dran und wiederhole die Übung öfters.

Deine Mareike - Anwältin der Herzen

Meine Methode: *Leben mit Herz durch Herzheilung*

Meine Gabe: tiefste Blockaden intuitiv erspüren und in Fluss bringen

0176 295 13 104 | 0341-68789323 | www.mareike-van-saase.com