



Leben mit Herz - Mareike van Saase

„Selbstermächtigung für mein ErwachsenSein“

Sprich klar und mit lauter Stimme im Gehen:

1. Ich **entscheide** mich erwachsen zu werden, mir Zeit dafür zu nehmen und geduldig mit mir zu sein.
2. Ich **öffne** mein Herz für die Heilung meiner Vergangenheit.
3. Ich **erlaube mir** die Situationen wahrzunehmen, in denen ich wie die Kleine/der Kleine reagiere und **versuche** zu fühlen, wann und wie die auslösende Situation in der Kindheit war.
5. **Ich bin bereit**, die abwertenden Gedanken über mich zu bemerken, die ich in diesen Situationen über mich hatte und mit positiven Gedanken zu überschreiben.
5. Ich bin **jetzt** die Mama, die ich gerne in meiner Kindheit haben wollte. Ich bin entspannt und gegenüber meinem inneren Kind voller Mitgefühl, sanft, zuhörend, einfühlsam, tröstend und seine Gefühle respektierend

Durch das Gehen und Deine klare Stimme bringst Du Deine Energie in Fluss. Dann setze Dich entspannt und frage Dich: wie fühlt es sich an, wenn ich mit mir sanft und mitfühlend bin? Wiederhole die Übung an nachfolgenden Tagen bis es sich richtig gut anfühlt. Atme das positive Gefühl in jede Zelle deines Körpers ein.

„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