Entdecke und heile Dein Herz

Anleitungen für Deine Herzheilung

Mareike van Saase

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Entdecke Dein Herz.....

Heile Dein Herz .....

- ✔ ….und gewinne Selbstwert, Selbstliebe und Selbstvertrauen.
- ✔ Dadurch entstehen Beziehungen auf Augenhöhe.
- ✔ Du kommst in Frieden mit den Schwierigkeiten, Verletzungen und dem Stress der Vergangenheit - das setzt viel Energie frei.
- ✔ Du kannst alle Deine Gefühle wieder zulassen und sie genießen.
- ✔ Du lernst Deine innere Stimme wahrzunehmen und ihr zu vertrauen.
- ✔ Du findest Deine Gaben und Fähigkeiten in der Schatztruhe Deines Herzzentrums.
- ✔ Und erreichst die innere Freiheit, das zu leben, was Dich wirklich, wirklich ausmacht und Dich erfüllt.

..... und lebe Dein neues Leben aus vollem Herzen!

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Ist Deine aktuelle Situation vielleicht eher so?

Fühlst Du Dich wie in einer Sackgasse auf der Stelle tretend?

- Bist Du ständig auf der Suche nach etwas, und kannst es nicht finden?
- Hast Du Dich im Alltag verloren und bist damit zutiefst unzufrieden?
- Bewegst Du viel im Kopf und wenig im Herzen?
- Bist Du gut im Geben und Funktionieren und Dich hinten anstellen?

Selbsttest

Entdecke mit diesem kleinen Selbsttest, was Dir wirklich wichtig ist.

- Kannst Du es Dir erlauben für Dich einzustehen und kraftvoll Deinen ureigenen Weg zu gehen? ☐ ja ☐ nein

- Gibt es in Dir die Sehnsucht nach Verbundenheit und Liebe? ☐ ja ☐ nein

- Gibt es in Dir den Wunsch inneren Frieden zu finden mit schmerzvollen Ereignissen? ☐ ja ☐ nein

- Möchtest Du für Dich selbst Wertschätzung und tiefes Mitgefühl empfinden? ☐ ja ☐ nein

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Der Herzens-Weg

In vielen hundert Klienten-Begleitungen hat sich mir und meinen Klienten eines glasklar gezeigt: der Herzens-Weg führt uns heraus aus der Sackgasse, hinaus in die Weite - mit unzähligen Möglichkeiten für Entwicklung, Erkenntnis und Freude.

Um aus der Sackgasse heraus zu kommen braucht es eine Kehrtwende. Und um in Deinem Leben nicht mehr auf der Stelle zu treten braucht es eine Fokusänderung - von außen nach innen.
Vom Getriebensein im Alltag - im Außen, zu Entspannung und Stille im Herzen - im Innen. Damit Du Zeit findest, Dich und Dein Herz wahrzunehmen und zu fühlen. So geschieht Herzheilung und Herzöffnung für die Liebe, den Frieden und die Erfüllung.

Dein Herz als Dein bester Freund

Dazu ist es von großem Vorteil, Dein Herz als Deinen Freund zu gewinnen. Denn es möchte Dich bei Deinen Vorhaben zutiefst unterstützen. Und wenn Du jemanden als Freund gewinnen möchtest, was machst Du dann?

- ♥ Du nimmst Dir Zeit für ihn, bist für ihn da.
- ♥ Du hörst aufmerksam zu.
- ♥ Du erzählst von Dir.
- ♥ Spürst nach, was die Verbindung braucht, um noch inniger zu werden.

Das machst Du mit der nächsten Übung.

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Übung: Entdecke Dein Herz

Beginne die Übung damit, dass Du es Dir bequem machst. Lege eine Hand oder beide Hände ganz sanft auf Dein Herz. Atme einige Male bewusst ein und bewusst aus, nimm evtl. Deinen Herzschlag wahr. Dann sprich mit Deinem Herzen, vielleicht diese Worte, vielleicht ähnliche Worte, sei damit ganz frei. Sprich die Worte langsam und bewusst - fühle sie.

„Liebes Herz, Du bist immer für mich da, Du schlägst pausenlos für mich, schon seit vielen Jahren. Dafür danke ich Dir sehr.

Und ich, ich habe Dich einfach vergessen, Dir keine Aufmerksamkeit gegeben. Das tut mir unendlich leid. Ich will das ändern, ich will auch für Dich da sein. Lass uns versuchen Freunde zu sein."

Lass Dich berühren von Deinen eigenen Worten und fühle, ob auch Dein Herz sich berühren lässt. Manchmal kannst Du sofort seine Freude spüren.

Manchmal dauert es ein bisschen, verzage nicht, und schenke Deinem Herzen weiterhin Deine Aufmerksamkeit. Zum Beispiel mit der nächsten Übung.

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Übung: Deine bewusste Entscheidung für eine tiefere Freundschaft mit Deinem Herzen

Wiederhole mehrere Male laut nur einen Satz. Gehe dabei umher um Deine Energie in gang zu bringen. Lege die Betonung bei jeder Wiederholung auf das nächste Wort.

„**Ich entscheide** mich bewusst für eine Verbindung zu meinem Herzen."

Du entscheidest selbst, wie oft Du den Satz sprechen möchtest, zwischen 5 und 20 mal. Vielleicht spürst Du einen Widerstand in Dir. Dann nimm ihn an, lass ihn da sein und sprich weiter.

Danach setze Dich entspannt hin, lege die Hände auf Dein Herz und atme bewusst ein und bewusst aus. Versuche die Verbindung zwischen Dir und Deinem Herzen wahrzunehmen.

Und wenn es sich stimmig für Dich anfühlt fahre anschließend mit dem nächsten Satz fort wie oben beschrieben.

„**Ich bin es wert** Liebe und Frieden in mir zu finden."

„**Ich bin jetzt bereit** die Heilung meiner Herz-Verletzungen anzunehmen."

„**Ich erlaube es mir** die Heilung für meine Herz-Verletzungen anzunehmen."

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Meditation: Deine Verbindung zu Deinem Herzen

Möchtest Du wissen, ob Dein Herz bereit ist, seine Türe wieder zu öffnen? Du erfährst es in der folgenden Meditation.

„Meditation mit Dir und Dir“

Klicke in den Link und drücke dann die Tasten STRG + Klick

https://www.mareike-van-saase.com/wp-content/uploads/2019/08/Meditation-mit-Dir-Dir.mp3

Meditation; Heile Dein Herz

Vielleicht hast Du in der vorherigen Meditation wahrgenommen, dass Deine Herzenstür sich schon geöffnet hat? Oder sich noch nicht so leicht öffnet? Dann braucht Dein Herz eine Energie, die die angestauten Verletzungen heilt. Es kann sein, dass sie Dir bewusst sind, gut möglich ist jedoch auch, dass sie Dir nicht bewusst sind. Denn oft haben wir sie in den letzten Winkeln des Herzens versteckt um sie nicht mehr fühlen zu müssen.
Mit der folgenden Meditation kannst Du Deine emotionalen Verletzungen heilen, damit Dein Herz wieder frei wird für das Leben und die Liebe.

„Meditation mit weißem Licht zur Heilung und Reinigung Deines Herzens“

Klicke in den Link und drücke dann die Tasten STRG + Klick

https://www.mareike-van-saase.com/wp-content/uploads/2019/08/Meditation-mit-der-weißen-Lichtkugel.mp3

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Deine Schatztruhe voller Geschenke in Deinem Herzzentrum

Je öfter Du die Meditation mit dem weißen Licht machst, desto leichter findest Du den Weg zu Deinem Herz-Zentrum und zu Deiner dort beheimateten Schatztruhe.

In ihr sind die Gaben und Fähigkeiten aufbewahrt, die Du für dieses Erdenleben mitgebracht hast, und die sehnsüchtig darauf warten, von Dir gelebt zu werden.

Ist das nicht eine wunderbare Aussicht, und auch ein Ansporn für Dich, Dich um Dein Herz zu kümmern?

Damit Du Deinen ureigenen Weg findest und ihn kraftvoll und glücklich gehst!

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Bonusübung 1 : Herz- Atmung

Gib Deinem Herzen Deine ganze Aufmerksamkeit indem Du bewusst in das Herz einatmest, und bewusst von dort ausatmest. Lege sanft eine Hand oder beide Hände auf Dein Herz. Beim Einatmen stelle Dir die Farbe Rosa vor, sie steht für die bedingungslose Liebe. Beim Ausatmen stelle Dir vor, dass Du Stress oder etwas Belastendes ausatmest. Spüre nach, wie es Deinem Herzen wohltut. Vielleicht fühlt es sich jetzt leichter oder heller an, vielleicht dehnt es sich aus. Genieße es!

Bonusübung 2: Dich „Erden und Himmeln"

Mit dieser Übung nährst Du Dich mit der Liebe von Mutter Erde und der Liebe aus der Quelle.

Stelle Dich dazu aufrecht hin, achte darauf, dass die Knie leicht gebeugt und nicht durchgedrückt sind. Nehme Deine Arme vor den Körper, gehe tiefer in die Knie und schöpfe mit beiden Händen die Liebe vom Herz der Erde. Führe sie zu Deinem Herzen und lege sie dort voller Mitgefühl hinein. Strecke anschließend Deine Arme nach oben Richtung Himmel. Hole Dir von dort die Liebe der Quelle und lege sie sanft in Dein Herz hinein. Wiederhole die Übung so oft Du magst.

Schließe die Übung damit ab, dass Du Dich entspannt hinsetzt. Lege dabei die Hände auf Dein Herz, schließe die Augen, atme entspannt ein und aus, und nehme wahr, wie es sich jetzt in Deinem Herzen anfühlt. Spüre nach, wie es Deinem Herzen wohltut. Lass schöne Gefühle durch jedes Ausatmen sich im ganzen Körper ausdehnen.

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Wie alles begann.....

…. es begann mit unserer unbewussten Entscheidung, das eigene Fühlen zu reduzieren, um nicht noch mehr Schmerz spüren zu müssen. In längst vergangenen Kindertagen haben wir diese Entscheidung zu unserem eigenen Schutz getroffen, und das war gut so. Doch diese Entscheidung hat weitreichende und anhaltende Auswirkungen.

1. Seitdem ist die Verbindung zu unserem Herzen auf Sparflamme.
1. Die erfahrenen Verletzungen und emotionalen Schmerzen der Vergangenheit sind im Herzen eingeschlossen und wollen geheilt werden.
2. Auch die Liebe ist eingeschlossen. Sie will endlich befreit werden und wieder frei fließen!

Die Herzheilungs-Methode

Aus meiner langjährigen Praxis-Erfahrung habe ich die Herzheilungs-Methode entwickelt. Sie ermöglicht es Dir, wieder den vollen Zugang zu Deinem Herzen und zu Deinen Gefühlen zu bekommen. In Dir entstehen Selbstliebe, innerer Friede und Erfüllung.
Kümmerst Du Dich um Dein Herz, so heilen seine Verletzungen und es ist wieder bereit, seine Tür freudig für Dich und das Leben zu öffnen. Wie ein treuer Freund wird es Dich mit seiner Liebe, Weisheit und Stärke unterstützen. Damit Du in Deine Kraft kommst und Deinen ureigenen Weg findest und ihn strahlend gehst!

Für ein Leben aus vollem Herzen!

Feedback:
„Ich fühle mich wieder! Leicht und lebensfroh! Ich fühle mein Herz und strahle wieder. Danke für meine Herzöffnung!“ Daniela

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Ich bin da für Dich

Manchmal sind die Herzverletzung so schwerwiegend, dass wir uns alleine nicht trauen sie nochmals zu fühlen um sie zu heilen. Dann bin ich da für Dich.

Ich begleite Dich achtsam und mitfühlend und ich gehe individuell auf Dich ein. Aufgrund Deiner Lebensgeschichte stelle ich Dir intuitiv die Fragen, die Dich erkennen lassen, dass Du aufgrund dieser, Deiner Lebensgeschichte gar nicht anders sein kannst, als Du jetzt bist. Das ist eine groβe Erleichterung!

Doch heute kannst Du Dein Leben nach Deinen Vorstellungen verändern - durch neue Entscheidungen und Deine Selbstermächtigung. Als kraftvolle Unterstützung gebe ich die Quantenheilung dazu, sie erinnert Dich wieder an Deine Ursprünglichkeit und Einzigartigkeit.

Durch die Herzheilung kommst Du Dir selbst immer näher und findest letztendlich in Deinem Herzen das, was Dich wirklich ausmacht. So erfüllt sich Deine Bestimmung und Du kommst aus dem stetigen Suchen heraus in das SEIN. Lege Deine Hand auf Dein Herz und fühle das Gelesene!

Feedback:

„Ich mag Dich als Coach, weil ich zwischen Dir und mir keine Distanz spüre. Du bist offen, warm, ehrlich und fürsorglich auf das Herz bezogen.
Du gibst mir ein Gefühl von „hier darf ich sein wie ich bin.“ Ich fühle mich sehr wohl, denn es geht wirklich um mich und um mein Herz. Du übst keinen Druck aus, reagierst nicht wertend und Du bist verständnisvoll. Du hast Vertrauen in mich und ich werde immer selbstbewusster, das freut mich besonders.“ Sung

Lebe aus vollem Herzen

Selbstliebe - Innerer Friede - Erfüllung

Mareike van Saase

Kostenfreies Kennenlerngespräch

Ich lade Dich zu einem kostenfreien Kennenlerngespräch ein.
In einer entspannten Atmosphäre auf gleicher Augenhöhe sprechen wir darüber, wie es Dir in Deiner jetzigen Lebenssituation geht, und was Deine größte Sehnsucht ist.

Und ich informiere Dich über die Schritte, wie Du zu Selbstliebe und innerem Frieden kommst und erfüllt Deinen HerzensWeg gehst!

Ich freue mich auf Dich! Deine Mareike van Saase

Wähle jetzt Deinen Wunschtermin für unser Kennenlerngespräch aus:
https://mareikevansaase.youcanbook.me/

Weitere Informationen/den Blog/den Kontakt/ findest Du unter:
https://mareike-van-saase.com/