



Zirbenholz, von einem jungen Holzkünstler handgemacht, gestaltet von Cornelia & Helmut! Herzkraft KG

ANWENDUNG

Nimm ein Herzchen heraus, halte es in der Hand und fühle dich für einige Zeit in die betreffende Qualität hinein – meditiere mit dem Begriff und spüre die Energie, fühle das Herzchen in der Hand.

Stelle dir Fragen: Was bedeutet z.B. Wertschätzung für mich? Wo und wie lebe ich diese? Was sagt mein Partner/meine Partnerin, ob und wie er/sie Wertschätzung durch mich erfährt? Fühle ich diese auch oder „denke“ ich mir Wertschätzung nur?

Dann gehe mit der Qualität für eine Woche. Lege das Herzchen an eine Stelle, so dass sie dir mehrmals am Tag ins Blickfeld kommt oder trage sie mit dir. Halte immer wieder einmal kurz inne und gehe bewusst fühlend in die betreffende Qualität.

Eventuell machst du dir Notizen deiner Erfahrungen und Erkenntnisse daraus. Nach einer Woche ziehst du ein Resümee, idealerweise schriftlich.

Dieselbe Vorgehensweise von beiden Partnern in einer Beziehung gelebt und ein nachfolgender Austausch der Wahrnehmungen und Erkenntnisse daraus, führt zu einer starken Verbindung der Herzkraft der beiden Menschen.