



Cornelia Weiß

Praxis für inneren Frieden

Herzmeditation

(nach Gregg Braden)

1. Setze oder lege dich bequem hin und schliesse deine Augen.
2. Lasse mit der Ausatmung unnötige Anspannung los.
3. Lege deine flachen **Hände** entspannt übereinander **auf deine Herzregion** (Mitte des Brustkorbs).
Spüre deine Hände und dein Herz.
4. Spüre deinen Atemfluss und **verlangsame deine Atmung** bis du ca. 5 Sekunden lang einatmest, Pause, 5 Sekunden ausatmest, Pause usw.
5. Gehe in ein **Gefühl von Dankbarkeit, Wertschätzung, Fürsorge oder Mitgefühl.**

Die Aufmerksamkeit geht von der äußeren Welt zur inneren und vom Verstand zum Herzen.

Es entsteht ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit, und das Gehirn schaltet seine chemischen Reaktionen von Stress auf Lebensunterstützung und -erneuerung um.

Herz und Gehirn werden miteinander harmonisiert.

Dadurch bekommen wir Zugang zu unserer Intuition und zum Erleben von Flow und können so den Ereignissen des Lebens weiser begegnen.