

Mein Herz & ich friends forever



Ein unbeschreibliches Glücksgefühl,
so als könnte man fliegen und so,
als gäbe es keine Grenzen mehr.

**DU HAST IN DIR EINE
KRAFT, ZU ERSCHAFFEN.
DIESE KRAFT IST NICHT
NUR ETWAS, WAS DU HAST,
SONDERN WAS DU BIST.**

Ohne dich ist dein Körper „bewegungs- und emotionslos“. Wenn du dich nicht bewegst, wird sich dein Körper nicht von alleine bewegen.
Hast du gewusst, dass du mit deiner Kraft schöpferisch bist? Das, was du denkst und aussprichst, wird zu deiner Erfahrung. Gedanken, Worte und Taten sind Energien und wenn du auf dein Gefühl hörst und deinem Herzen folgst, triffst du zur rechten Zeit auf die richtigen Menschen, Situationen und Ereignisse. Das Leben oder „Alles-was-ist“ – von vielen auch Gott genannt – entscheidet nicht, wer etwas tut oder was jemand bekommt oder was sein wird. Der Mensch macht das.

**DIR GESCHEHE NACH
DEINEM GLAUBEN.**

Markus II, 23-24

So einfach funktioniert die Kraft des Menschen. Achte also genau auf deine Gedanken, Worte und Taten und pass auf, dass sie auch das ausdrücken, was sich in deinem Leben ereignen soll.

Fällt dir auf, dass du nicht bekommen kannst, was du willst, solange du darüber redest, was du NICHT willst?

meinherzundich.at

Besuche diese Seite und erfahre mehr!

Idee & Gestaltung www.bravoink.at

Wenn du deine Kraft bewusst einsetzt, kannst du alles sein:

**selbstbewusst, ehrlich,
mutig, zielstrebig,
erfolgreich, glücklich.**

Fragst du dich jetzt vielleicht: „Wie kann ich glücklich sein, bevor ich es wirklich bin?“

Tu so als ob ... sprich darüber, warum du es willst; beschreibe, wie es wäre, es zu sein; beschäftige dich so lange mit dem, was du möchtest, bis du ein „gutes“ Gefühl hast. Du musst es in deinem Herzen fühlen, es in dir lebendig machen.

Und wenn du sagst: „Aber dann bin ich es nicht wirklich. Ich glaube ja dann nur, dass ich es bin.“

Dann hast du es ... Wenn du es schaffst, daran zu glauben, wird auch die entsprechende Erfahrung in dein Leben kommen.

Dein Herz spricht mit dir:

„Du kannst mich alles fragen, was du über dich und dein Leben wissen möchtest. Ich höre dich, wenn du eine Frage hast. Du musst nicht laut mit mir sprechen, es genügt, wenn du deine Frage denkst. Ich antworte dir immer. Du hörst nicht meine Stimme. Du empfängst meine Gedanken. Du hörst mich, aber nicht auf die Art und Weise, wie du andere hörst. Wenn du mit geschlossenen Augen Bilder vor dir sehen kannst, du also deine Augen nicht brauchst, um zu sehen, benötigst du auch die Ohren nicht, um zu hören. Du musst aber bereit sein, ganz still zu werden, in dich hineinzuhorchen, damit du deine innere Stimme hören kannst. Du kannst immer deinen Gefühlen vertrauen, wenn sich etwas gut (für dich wichtig) oder nicht so gut (lass es lieber) anfühlt.“

Das Herz hat einen eigenen Tick

**★ LASS DEINER FROHE
NATUR IHREN LAUF**

Wie innen, so außen. So heißt ein uraltes kosmisches Gesetz. Wir durchlaufen immer wieder die **4 Jahreszeiten**, und alles hat irgendwie seinen Reiz. Sobald aber in uns selbst der **Herbst** und der **Winter** ausbricht, beginnt man, an sich zu zweifeln. „Was ist jetzt schon wieder in mir los!? Kann nicht alles mal einfach nur glatt laufen & schön bleiben?“ Dein Herz und du – ihr seid untrennbar miteinander verbunden und so fühlst du die inneren Zustände der Jahreszeiten mit. **Wie oft hat man das Gefühl aufzublühen** und voll neuer Kraft zu sein, den **Lauf** zu genießen und YES! Im **Frühling** und **Sommer**-Zustand erscheint einem das Leben wie eine Party.



Aber es gibt dann auch noch den **Herbst** und den **Winter** und die Party scheint vorbei zu sein. Der **Herbst** taucht mit seiner **Schwere** auf und „man fällt wie aus allen Wolken“. Der gute Lauf reißt ab, nichts geht mehr. Alte Bilder, Gedanken, Gefühle kommen hoch und man hat das Gefühl zu fallen wie die **Blätter vom Baum**. Auch der **Winter** mit dieser sich **sinnlos anfühlenden Leere** macht es ebenso nicht gerade einfach. Der Gedanke „**fehl am Platz zu sein**“ schleicht sich ein und zaubert eine trostlose Stimmung – man fühlt sich (von sich selbst) verlassen.

Alles ganz normal ... So wie du dich wäschst, so muss sich auch dein **Herz reinigen**. Denn von deinen Erfahrungen fängst du dir **Schwere** Verletzungen & Enttäuschungen ein. **Dein Herz hilft dir dabei dich davon zu befreien, wenn du Gefühle zulässt.** Nach dem Winter kommt der Frühling und alles ist vergessen und verziehen ...



WENN DEIN GLÜCK DAVON ABHÄNGT, WAS JEMAND ANDERES TUT ODER NICHT TUT, SITZT DU IN DER FALLE, DENN DU KANNST JA NICHT KONTROLLIEREN, WAS DIE ANDEREN DENKEN ODER TUN. DEIN GLÜCK HÄNGT EINZIG UND ALLEIN DAVON AB, WORAUF DU DEINE AUFMERKSAMKEIT RICHTEST. ES GIBT ÜBERALL ETWAS, WAS MAN MAG ODER NICHT MAG. BEIDES IST IMMER DA – IN JEDEM MENSCHEN, IN JEDER SITUATION, IN JEDEM ORT UND IN JEDEM AUGENBLICK. WENN DU ALSO EINEN ORT ODER EINE SITUATION HINTER DIR LÄSST, WEIL ES DIR DORT NICHT GEFÄLLT, WIRD ES AM NÄCHSTEN ORT WIEDER GENAU SO SEIN. WENN DU ETWAS SIEHST, DAS DIR NICHT GEFÄLLT UND DU OFT DARAN DENKST UND DARÜBER REDEST, WIRST DU SELBST DAZU. WENN DU VERSUCHST, MEHR AUF DIE DINGE ZU ACHTEN, DIE DU SEHEN MÖCHTEST, DANN WÜRD MEHR DIESER DINGE AUCH TEIL DEINES LEBENS WERDEN. UND DAS WIRD MIT DER ZEIT IMMER LEICHTER, JE MEHR DU ÜBST! AM SCHNELLSTEN FUNKTIONIERT DIESE VARIANTE: DENKE GEDANKEN DER ANERKENNUNG UND DANKBARKEIT. LERNE DIR ZU SAGEN, WAS DU WILLST. ERKENNE ANDERE MENSCHEN ODER SITUATIONEN SO GUT WIE MÖGLICH AN, WÜRDIGE SIE, LERNE SIE SCHÄTZEN, SEI IHNEN DANKBAR, ERKENNE DAS GUTE IN IHNEN.“