



Entdecken Sie Ihren Glücksmuskel!

von Beate Pracht

Unser Herz ist weit mehr als nur ein Muskel, der das Blut durch unseren Körper fließen lässt! Ich will Ihnen zeigen, dass unser Herz auch ein Motor zum Glücklichwerden sein kann. Wir leben in Zeiten hoher Belastungen im Berufs- und Privatleben. Dazu werden wir täglich mit schlechten Nachrichten konfrontiert, denen wir uns kaum entziehen können. Um nicht in einen Sog negativer Gefühle zu geraten und um unabhängig von äußeren Umständen ein glückliches, erfüllendes Leben führen zu können, brauchen wir eine gewisse innere Stärke. Eine Stärke, die über einfache Resilienz hinausgeht und uns auf unserem Herzensweg führt.

Sie brauchen dazu nichts außer: Ihr Herz. Ist das nicht wunderbar? Sie tragen es immer bei sich und können überall damit arbeiten. Seit mehr als 20 Jahren begleite ich Menschen und helfe Ihnen, Ihr Herz zu heilen. Heute stelle ich Ihnen eine praktische Übung vor, die „Herz atmung“. Eine ausführli-

che Beschreibung der Übung finden Sie auf www.beate-pracht.de/herz atmung. Probieren Sie sie auf jeden Fall aus. Machen Sie die Übung ein paar Mal, auch einmal, wenn Sie Sorgen plagen oder eine wichtige Entscheidung ansteht. Ich liebe diese Übung, denn man kann sie bei allen Gelegenheiten ganz unauffällig machen.

Sie ist einfach, effektiv und sehr wirksam. Würde man Ihren Puls über ein entsprechendes Biofeedback-System messen, könnte man den Erfolg sofort sehen: Die Herz atmung bringt sie in einen harmonischen Zustand, in die „Herzkohärenz“ und hilft dabei auch, einen klaren Kopf zu kriegen.

Also lassen Sie jetzt ihren Alltag für ein paar Minuten links liegen und machen Sie die „Herz atmung“:

Nehmen Sie eine für Sie bequeme Haltung ein. Blenden Sie Ihre Umgebung aus oder suchen Sie sich einen ruhigen Raum.

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihre Atmung. Lassen Sie aufkommende Gedanken und Gefühle einfach vorüberziehen.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz und stellen Sie sich vor, als würden Sie durch ihr Herz atmen. Verbleiben Sie für einige Minuten bei dieser Atmung und mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Herzen.

Beenden Sie die Übung, indem Sie Ihre Umgebung wieder bewusst wahrnehmen.

In der nächsten Ausgabe erfahren Sie, wie ich meine Lamas in die Herzensarbeit einbeziehe, warum Lamas wahre „Herzensöffner“ sind und was man von ihnen lernen kann.

Mehr über meine Arbeit erfahren Sie hier:

www.beate-pracht.de
Tel.: 02864 – 88 46 81