

DIE CHAKRENLEHRE

HERZCHAKRA

Öffne dein Herz!



inner LINDA BOGEDI
BLOOM



DAS HERZCHAKRA

Durchbreche die Mauern um dein Herz!



Das Herzchakra liegt in der Mitte deiner Brust, hat die Farben grün/gold/rosa und trägt das Element Wasser.

Es verbindet die 3 unteren und die 3 oberen Chakren miteinander und ist somit deine energetische Mitte. Dein Herz ist dein Ort, der ganz ist, der heil ist. Auf Sanskrit trägt es den Namen "Anahata" was so viel wie unversehrt bedeutet. Im Laufe unseres Lebens verschließen wir unser Herz durch bestimmte auch schmerzhaft Erfahrungen und errichten Mauern um unser Herz. Wir gehen davon aus, dass es besser ist nicht zu fühlen, da verletzt zu werden Schmerz bedeutet und wir glauben, unser Herz schützen zu müssen. Das führt dazu, dass wir immer mehr im Kopf sind, anstatt in den Körper, ins Fühlen und ins Herz zu kommen.

Es ist so wichtig, dass wir wieder fühlen und auch beim Manifestieren ist es so wichtig, ein offenes Herz zu haben um empfangen zu können.

Wenn wir unser Herz verschließen und Mauern errichten, verschließen wir uns auch vor der Liebe! Liebe bedeutet Heilung und Erkenntnis. Sie ermöglicht uns in unsere volle Größe zu treten und ist mit die am höchsten schwingende Energie! Es ist wichtig, die Liebe überall zu erkennen, in den schönen Momenten und Dingen, aber auch im Schmerz.

Wenn du im Schmerz Liebe erkennst hast du die Chance zu wachsen. Du darfst also im absoluten Vertrauen dein Herz öffnen und hast so die Chance, ein erfülltes Leben zu erschaffen! Ich lade dich in diesem Monat ein, die Liebe wirklich fließen zu lassen und bedingungslose Liebe und Fülle in allem zu erkennen. Erkenne deine Verletzlichkeit nicht als Schwäche sondern Stärke und als Chance für Wachstum. Erinnerung dich daran und spüre, dass dein Herz so viel stärker ist also du glaubst. Du musst es nicht schützen sondern kannst es im Vertrauen öffnen, denn es kann alles aushalten und überstehen. Deine wahre Essenz ist in deinem Herzen verborgen und sie kann nur im absoluten Vertrauen und offenen Herzen entdeckt und gelebt werden. Das Herzchakra steht energetisch für unsere Fähigkeit, uns selbstlos mit allem was existiert zu verbinden und allem was existiert mit bedingungsloser Liebe zu begegnen. Wenn Energie im Herzchakra fließt, dann empfinden wir eine Liebe die nicht bewertet wird. Sie ist losgelöst von unserem Ego.

QUALITÄTEN

Bedingungslose Liebe für andere und für dich -> Selbstliebe
Mitgefühl
tiefe und wahre Verbindung
liebevolle Annahme und Akzeptanz ohne Bewertung
Gefühle bewusst zulassen
durchfühlen und leben -> ihnen Ausdruck verleihen
Selbstvertrauen
die Verbundenheit mit allem spüren
Einklang
die Kraft vergeben und loslassen zu können
Nähe und damit Verletzlichkeit
Großzügigkeit

AKTIVIERUNG DES HERZKRAFTS

Selbstliebepraxis: Alles was dir gut tut und dich gut fühlen lässt!

Meditationen die dein Herz öffnen

Nähe & Kontakt

Vergebung, um die Mauern einzureisen um dein Herz (dir selbst und
anderen gegenüber)

Tanzen, Singen (hebe deine Schwingung an)

Heilung deiner Wunden, deiner inneren Welt

ATEMÜBUNG

Verbinde dich mit deinem Herzen durch deinen Atem! Du hast die Möglichkeit dich jeden Tag aktiv mit deinem Herzen über deinen Atem zu verbinden und das Positive zu wählen! Durch deinen Atem hast du immer die Möglichkeit, im hier und jetzt anzukommen! Schließe deine Augen und atme ein paar Mal bewusst tief ein und aus. Lege deine Hand auf dein Herz und spüre es! Fühle dich richtig hinein. Verbinde dich mit deiner Wahrheit, die von Herzen kommt. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit liebevoll bewusst zurück ins hier und jetzt. Zentriere und verbinde dich dann wieder mit deinem Herzen.

Du kannst diese Übung machen, wenn...

... du morgens aufwachst.

... du vor einer Herausforderung stehst.

... du noch mehr mit dir verbunden sein möchtest in einem bestimmten
Moment.

... du eine Entscheidung treffen willst.

IN DEN
DUNKELSTEN
MOMENTEN
UNSERES LEBENS
LIEGT DIE
GRÖSSTE
WEISHEIT UND
DAS GRÖSSTE
WACHSTUM
VERBORGEN!



TRETE AUS DER OPFERROLLE!

Trete bewusst aus der Opferrolle und nimm die Haltung ein, dass du Schöpfer deines Lebens bist! Schreibe dir ein Manifest, dass du dir als Schöpfer deines Lebens wieder erlaubst, dein Herz weit zu öffnen und dass du bereit bist, Liebe zu empfangen und zu geben!

Weiter ist einer der wichtigsten Schritte dein Herz zu öffnen VERGEBUNG. Wenn du vergibst bedeutet das nicht, dass du eine Erfahrung als richtig oder gut erklärst. Bei der Vergebung lässt du negative und blockierende Energie aus der Vergangenheit los, damit du sie nicht länger mit in deine Gegenwart und Zukunft nimmst.

Welche Vorwürfe richtest du also noch gegen dich oder andere Menschen, die du jetzt loslassen kannst um wirklich frei zu sein?

DAS WUSSTEST DU NOCH NICHT ÜBER DEIN HERZ!

Dein Herz und Gehirn sind elektromagnetische Organe. Sie senden elektromagnetische Energie in deinen ganzen Körper und schaffen somit auch ein elektromagnetisches Feld um dich herum. Ich nenne dieses Feld gerne Energiewolke. Je nachdem, was du denkst oder dich fühlst verändert sich dieses Feld. Das Feld deines Herzens ist 5.000-Fach stärker als das deines Kopfes und somit auch das stärkste Feld deines Körpers.

Das bedeutet: Je mehr du es schaffst, dein Herz zu öffnen und die Liebe fließen lässt, umso mehr Liebe wird zu dir zurückkommen. Denn du wirst dann, natürlich umso mehr Liebe spüren und nach außen strahlen und je mehr Dinge die auf der gleichen Frequenz schwingen, in dein Leben ziehen. Dein Herz ist unuuunglaublich powervoll und du kannst gewiss sein, dass du dich auf dein Herz verlassen kannst.

Bringe jetzt einmal deine Aufmerksamkeit vom Kopf hinein in dein Herz. Stell dir vor wie von deinem Herz aus ein wundervolles grünes Licht in deinem gesamten Körper und um dich herum strahlt. Verbinde dich mit der Liebe in deinem Herzen. Spüre, wie es anfängt im ganzen Körper warum zu werden und angenehm zu kribbeln. Spüre, wie du einfach unglaublich glücklich und zufrieden bist so verbunden mit dir.

Du kannst dich und deine Herzensenergie gerne einmal aufmalen bzw. etwas malen, was für dich diese Verbundenheit symbolisiert. Wenn wir kreativ werden, dann verbinden wir alles noch einmal auf eine ganz andere Art.

Wie fühlst du dich, wenn du mit deinem Herzen verbunden bist?
Wie siehst du aus?
Wie ist deine Körperhaltung Wie ist deine Ausstrahlung und wie bewegst du dich?
Wie sprichst du mit dir und anderen?
Was kannst du wahrnehmen?

DANKBARKEIT

Der einfachste und schnellste Weg, dich mit deinem Herzen zu verbinden ist Dankbarkeit. Wenn du in Dankbarkeit bist schiffst du automatisch von Mangel in die Fülle. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf alles, was bereits in deinem Leben ist oder in dein Leben kommen wird!

Wofür bist du also dankbar? Diese Dinge können in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft liegen!

Außerdem ist ein Dankbarkeitstagebuch unglaublich kraftvoll. Du kannst dich morgens und abends wirklich von Herzen mit den Dingen verbinden für die du dankbar bist und sie wirklich spüren. Kaufe dir ein schönes Buch und notiere dir regelmäßig all die Dinge und wenn du einmal nicht so gut drauf bist, kannst du dir in diesem Buch all das durchlesen und es wird sofort ein energetischer Shift stattfinden!

DER RHYTHMUS DEINES HERZENS

Du kennst bestimmt den Unterschied, wenn dein Herz schnell und chaotisch oder ruhig und gleichmäßig schlägt. Der Rhythmus deines Herzens hängt auch mit deinen bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühlen zusammen und vor allem mit deinem Atem. Unser Herz sendet Signale an unser System die Einfluss auf unseren physischen, mentalen und emotionalen Zustand nehmen. Wenn sich deine Herzschläge entweder beschleunigen oder verlangsamen nennt man dies inkohärenten Zustand. Dies löst Angst, Stress, innere Anspannung etc. aus. Wenn unser Herz in einem harmonischen Zustand schlägt ist dies ein Herzkohärenter Zustand. Dann sind wir positiv, intuitiv, empathisch, dankbar, kreativ etc. Das ist auch die Grundlage mit der wir Wünsche manifestieren.



Disharmonischer Rhythmus



Harmonischer Rhythmus

Durch Tools wie Meditation oder Atemübungen kannst du trainieren, bewusst deine Herzkohärenz zu erzeugen. Werde dir darüber bewusst, wie deine Gedanken und Gefühle dein Herz beeinflussen.



Was sind deine Gedanken und Gefühle, die Herzkohärenz erzeugen? ZB: Ich schaffe es nicht. Ich bin nicht gut genug. Überforderung oder Eifersucht.



Was sind Gedanken und Gefühle, die Herzkohärenz erzeugen? ZB: Alles ist gut. Ich bin sicher. Zufriedenheit, Dankbarkeit, Freude.

Was ist in deinem Leben alles möglich, wenn du deine Herzkohärenz trainierst und mit der liebevollen, mitfühlenden, wertschätzenden Energie deines Herzens durch den Tag gehst?

IMPULSE FÜR DICH:



Wenn du in die folgenden Fragen hineinspürst, versuche dich mit deinem Herzen zu verbinden und aus dem Herzen heraus zu antworten.

Was bedeutet Liebe für dich?

Die Liebe begegnet uns in so vielen Facetten! In der Freude aber beispielsweise auch in der Traurigkeit kann sehr viel Liebe liegen. Familie und Freunde. Haustiere, die Natur. Werde dir einmal darüber bewusst, wo dir die Liebe überall im Alltag begegnet?



Lässt du die Liebe in deinem Leben frei fließen oder begrenzt du dich irgendwo? Gibt es Bereiche, in denen du dein Herz mehr öffnen möchtest wenn du ehrlich zu dir selbst bist?



Hast du eventuell Angst, dein Herz komplett zu öffnen? Und wenn ja, wovor? Wie sieht diese Angst aus und wo kannst du sie spüren in deinem Körper?



Was wäre alles möglich für dich, wenn du dein Herz wieder öffnen könntest? Welche Chance hast du dadurch und wie würde dein Leben dann aussehen?



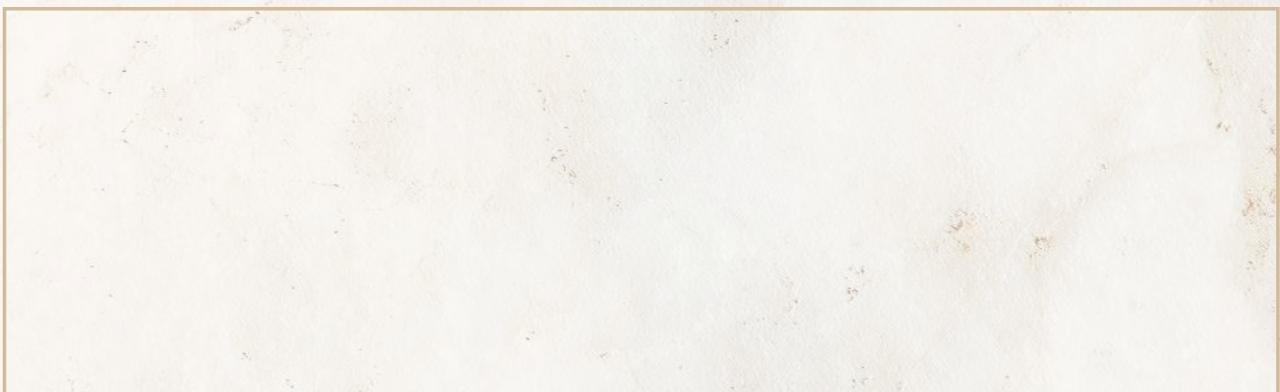
Werde dir darüber bewusst, dass unser ganzes Leben aus Dualitäten besteht. Ohne Schmerz kann es keine Liebe geben. Aber gerade die Momente in denen wir verzweifelt sind, die schmerzen und in denen wir nicht weiter wissen, das sind die, die das größte Wachstum für uns bereithalten. Wie gehst du bisher mit Schmerz um? Kannst du erkennen, wie du Schmerz bisher verarbeitest?



Gibt es Gefühle die du ablehnst? Bei dir oder bei anderen? Gibt es Gefühle, die du negativ bewertest? Erkenne: Kein Gefühl ist besser oder schlechter als das andere. Alle sind gleichwertig und wir sind hier um alles zu fühlen!



Gibt es Situationen, bei denen du dich automatisch verschließt? Du eher distanziert bist? Und es dir nicht gelingt, ins Mitgefühl zu gehen?



Dadurch, dass du nun weißt, dass Schmerz auch Weisheit und Transformation bedeutet, wie möchtest du emotionalem Schmerz ab jetzt begegnen? Was möchtest du anders machen?



Was sind 5 konkrete Dinge die du in diesem Monat tun möchtest um mehr Liebe in dein Leben einzuladen? Welchem Menschen kannst du eventuell etwas gutes tun?



Werde dir darüber bewusst, dass deine Vorstellungskraft unglaublich kraftvoll ist. Allein wenn du dir vorstellst, dass sich eine grüne Lichtkugel um dein Herz befindet und sie mit jedem deiner Atemzüge größer wird, allein dadurch kannst du Liebe wachsen lassen und sie noch mehr in deinen Zellen integrieren. Verbinde dich mit deinem Herzen und der Liebe und lasse sie wie die Luft in und aus deinem Körper fließen.

RÜCKBLICK MONAT MAI

Wie hast du dich im Mai die meiste Zeit gefühlt?



Was möchtest du mit in den neuen Monat Juni nehmen?



Was macht dich stolz, wenn du an den Monat Mai denkst?



Was möchtest du im Monat Mai zurück- und somit loslassen?



Das ist die eine Sache, die du im Mai lernen durftest:



Für diese 3 Dinge bist du im Mai am meisten dankbar:



Schnapp dir dein Journal und schreibe alles auf, was dir zum Monat Mai einfällt und lass es einfach fließen!



DEIN MONAT JUNI

Diese Gefühle möchtest du im Juni am meisten spüren:



So möchtest du dein Herzchakra im Juni stärken:



Darauf möchtest du im neuen Monat ganz besonders achten:



Lass es einfach fließen: Wie möchtest du, dass der Monat Juni wird? Was möchtest du erschaffen?



Das möchte ich im neuen Monat unbedingt machen:



Meine Intention für den neuen Monat lautet:



inner LINDA
BLOOM BOGADI



WORKSHOP TERMIN FÜR DEN MONAT JUNI:

VOLLMOND CIRCLE AM 24.06.2021 UM 18 UHR!

Bei Fragen, zum Austausch und zum Teilen deiner Erkenntnisse
nutze immer gerne unsere Telegrammsupportgruppe!

Den Zoom Link findest du im Mitgliederbereich.

HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

(c) Copyright. All rights reserved and all wrongs reserved.