



Mediale Technik: Herzverbindung herstellen

Der Alltag mit anderen Menschen kann Herausforderungen mit sich bringen, denn es gilt das jeder sich leben kann und doch ist ein Miteinander und Gemeinsamkeiten wichtig. Damit trotz Alltag die Liebe ihren Raum hat, lohnt es sich immer wieder bewusst Herzverbindungen herzustellen. Dazu stellst du dir vor es strömt von deinem Herzchakra ein Herzlicht zu einer bestimmten Person wie zum Beispiel deinem Herz-Partner, deinen Kindern und anderen geliebten Menschen.

Wenn du und eine geliebte Person diese Übung gemeinsam machen wollt, dann geht wie folgt vor:

- Du und die entsprechende Person sitzen einander im Schneidersitz gegenüber. Ihr haltet die Handflächen aneinander, schliesst die Augen und spürt wie eure Energie fließt.
- Öffnet eure Augen und schaut euch an während dem ihr einen Liebeskanal gedanklich von Herz zu Herz bildet und die Liebe von euch hin- und herströmen lässt.

Viel Freude mit den Herz-Verbindungen
Lara Bernardi

