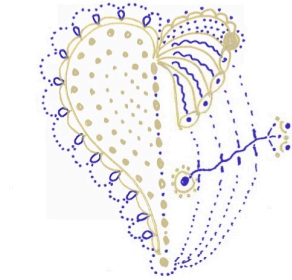


Zeige deinem Herzen **DEINE** Dankbarkeit



Mache doch mal eine **PAUSE**

Nimm dir **JETZT** Zeit für **DICH**

Mache es dir bequem, egal ob du sitzt oder liegen möchtest.

Verbinde dich mit Mutter Erde und Vater Himmel
und spüre wie du dadurch gestärkt wirst.

Beobachte nun deinen Atem wie er in dich hineinströmt und
dann wieder aus dich hinausströmt und **lächle** dabei.

Lege nun deine Hände auf deinen Herzbereich
schaue das obige Symbolbild an und
schenke deinem Herzen die Aufmerksamkeit
die es sich so sehr von dir wünscht und auch verdient.

Atme nun dieses Symbol tief in dich ein.

Wie fühlt es sich an?

Was nimmst du wahr?

Lasse alles einfach nur geschehen und beobachte nur.

Spüre in dir **DANKBARKEIT** und
lasse diese deinem Herzen zukommen

Sage **DANKE** zu deinem Herz, dass es
.. täglich rund um die Uhr also 24 Stunden täglich für dich schlägt

... deine Organe mit Blut versorgt

.. dein Herz kennt auch deine Gefühlswelt.

Sage nun zu deinem Herzen

ICH LIEBE DICH

Spüre und lasse einfach geschehen was im Moment da ist.

Mache das solange es dir gut tut

Dein Herz wird dir für diese Aufmerksamkeit danken.

Ich wünsche dir eine schöne Zeit in deinem Herzen.

Anna Maria