



ANWENDUNG

Nimm ein Herzchen heraus, halte es in der Hand und fühle dich für einige Zeit in die betreffende Qualität hinein – meditiere mit dem Begriff und spüre die Energie, fühle das Herzchen in der Hand.

IMPULSE ZUR SELBSTREFLEXION

- Was bedeutet zB Wertschätzung für mich?
- Wo und wie lebe ich diese?
- Was sagt mein Partner/meine Partnerin, ob und wie er/sie Wertschätzung durch mich erfährt?
- Fühle ich diese auch oder „denke“ ich sie mir nur?

EINE WOCHE MIT EINER HERZQUALITÄT

Lege das Herzchen an eine Stelle, so dass sie dir mehrmals am Tag ins Blickfeld kommt. Halte immer wieder einmal kurz inne und gehe bewusst fühlend in die betreffende Qualität.

Notiere deine Erfahrungen, Gefühle und Erkenntnisse. Nach einer Woche nimm dir Zeit für ein persönliches Resümee, idealerweise schriftlich.

Dieselbe Vorgehensweise von einem eventuellen Partner/Partnerin gelebt und ein nachfolgender Austausch der Wahrnehmungen und Erkenntnisse daraus, führt zur Verbindung der Herzkkräfte der beiden Menschen.

