

Sabine's Herzimpulse



"Ich liebe MICH!"

*Stärkende Tipps & Übungen
zum Thema SELBSTLIEBE*



*Erschaffe Dein Leben mit Liebe ♥
<https://www.herzensglueck.at>*

Im Folgenden findest Du Tipps & Übungen zur Stärkung der Selbstliebe.

1. Spiegelübung

Stelle Dich vor den Spiegel und sage Dir:

- ♥ Ich liebe mich so wie ich bin.
- ♥ Ich nehme mich an, wie ich bin.
- ♥ Ich bin wertvoll und würdig.
- ♥ zähle auf, was Dir gefällt
(vom äußeren Haaransatz bis zu den Zehen,
zähle auch Deine wundervollen Eigenschaften und Gaben auf!)

Jedes Mal, wenn Du an einem Spiegel vorbeikommst, lächle Dich selbst an. 😊

2. Thymusdrüse klopfen

Klopfe sanft Deine Thymusdrüse (Herzbereich) und sage Dir stärkende Affirmationen wie beispielsweise:

- ♥ Ich liebe mich.
- ♥ Ich vertraue mir.
- ♥ Ich bin tapfer und mutig.
- ♥ Ich bin mir selbst treu.
- ♥ Ich habe das Beste verdient.

3. Rose

Für mich symbolisiert die Rose die Liebe und die Seele. Ihr Duft beruhigt, herzöffnend, antidepressiv, Nerven besänftigend, stimmungserhellend, besänftigt seelischen Schmerz und Schock, regt die Sinne an und harmonisiert die Gefühle. In Gesichts- / Körperprodukten wirkt sie hautpflegend.

Rosenspray selber machen:

Fülle eine leere Sprayflasche zu 1/3 mit kosmetischen Basiswasser (dient zur Haltbarmachung) und zu 2/3 mit Wasser. Fülle die Flasche nicht ganz voll, damit noch Platz für ätherisches Rosenöl bleibt. Gib so viele Tropfen des kostbaren Rosenöls hinein, wie es Dir zusagt. Bsp: 50 ml: 15 - 50 Tropfen

Rosen Roll-on selber machen:

Fülle z.B. einen 10 ml Roll-on mit Jojobaöl und lasse dabei noch Platz für das ätherische Rosenöl. Hier würde ich max. 10 Tropfen hineingeben. Aber gehe immer nach *Deiner* Nase!!

Hinweis: Die Leserin bzw. der Leser übernimmt die eigene Verantwortung bei der Umsetzung der Tipps und Anwendung von ätherischen Ölen.

4. zwei beruhigende Herzübungen



- ♥ lege beide Hände nebeneinander auf Deinen Bauch,
- ♥ fahre mit den Händen hinauf Richtung Hals,
- ♥ beginne über Deiner Brust mit Deinen Händen eine Herzform zu zeichnen (siehe Foto),
- ♥ fahre mit den Händen wieder zum Ausgangspunkt.

Atme dabei tief und bewusst ein und aus.

Mache die Herzform ein paar Mal. Sie öffnet Deinen Brustbereich und wirkt beruhigend.



Diese Übung finde ich bei Stress, Anspannung und Aufregung sehr beruhigend:

- ♥ lege beide Hände auf Dein Kinn,
- ♥ fahre mit beiden Händen über den Mund, die Nase zum Haaransatz, und beginne dort die Herzform (siehe Foto),
- ♥ fahre mit beiden Händen wieder zum Kinn zurück.

Atme dabei tief und bewusst ein und aus. Mache die Herzform ein paar Mal.

5. Rosenquarz

Der Rosenquarz hilft Dir, Dich selbst für die Liebe zu öffnen und mehr Liebe in Dein Leben zu bringen. Es gibt ihn übrigens als Handschmeichler auch in Herzform! 😊

Übung: halte den Rosenquarz in Deiner dominanten Hand und frage Dich, „Was hält mich davon ab, mich für die Liebe zu öffnen / mehr Liebe in mein Leben fließen zu lassen?“

„Was war der Anlass, dass ich mein Herz verschlossen / eine Mauer herum aufgebaut habe?“

Achte darauf, welche Gedanken, Impulse, Erinnerungen in Dir hochkommen. Lass´ es hochkommen ohne zu bewerten. Nimm´ an, was sich zeigt, denn in der Annahme liegt Heilung. Vergib Dir (= Loslassen der Vergangenheit) und allen Beteiligten.

Halte dann den Rosenquarz über Dein Herz und sage 3x „Ich öffne sanft und in meinem Tempo das Herz für die Liebe.“

Trage den Rosenquarz mit Dir und beobachte, wie sich Deine Selbstliebe und die Liebe in Deinem Leben mehr wird.

6. Erzengel Chamuel

Um Deine Liebe zu stärken, kannst Du Erzengel Chamuel anrufen. Rede mit ihm (wie mit jedem anderen Engel auch) so, wie Du mit einem Freund redest. Erzähle ihm, was Dich bedrückt und was Du brauchst.

Chamuel´s Energie ist rosafarben. Du kannst Dir auch vorstellen, dass er Dich mit seiner rosafarbenen Energie einhüllt und Dich so stärkt.

7. Mach mehr von dem, was Du liebst

Was hast Du als Kind geliebt bzw. geliebt zu tun? Berührt das heute auch noch Dein Herz, aber Du machst es nicht / kaum mehr? Erlaube Dir wieder, das zu tun, was Dir von Herzen her Freude bereitet und was Du liebst. Je mehr Du Dich auf die Liebe konzentrierst, desto mehr ziehst Du davon an!! ❤️

Was ich liebe zu tun:

Ich liebe es, Herzensfrauen, die viel fühlen, darin zu unterstützen

- ♥ sich ihrer inneren Kräfte (wie z.B. ihre Superfühlkraft, die Kraft ihres Herzens) bewusst zu werden,
- ♥ diese zu ihrem höchsten Wohle zu nutzen (z.B. um ihr Wohlbefinden zu stärken) und
- ♥ ihre Träume zu verwirklichen.

Du willst Dir einen Termin ausmachen?
Dann schreib mir:

E-Mail: sabine.rc.potetz@aon.at
Website: <https://www.herzensglueck.at>

Ich freue mich auf Dich!



Bildquelle: Pixabay

Haftungsausschluss:

Die Arbeit mit diesem eBook ersetzt keine Behandlung beim Arzt, ausgebildeten Psychotherapeuten oder Psychologen. Die Leserin bzw. der Leser übernimmt die eigene Verantwortung bei der Umsetzung der Tipps und Anwendung von ätherischen Ölen. Es wird keine Haftung übernommen.

Hinweis:

Als *Human-Energetikerin* arbeite ich mit Dir auf energetischer Ebene, auf Informationsebene (= geistige Ebene der Gedanken und Gefühle) und im Bereich der Meridiane, Chakren und Aura. Blockaden werden auf energetischer Ebene gelöst, wodurch Deine Energie in Fluss kommt und Dein körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden sowie Wohlfühlen gesteigert wird.

Energetische Maßnahmen stellen keine Heilbehandlung dar.

Sie sind kein Ersatz für ärztliche Diagnosen / Behandlungen durch ausgebildeten Psychotherapeuten oder Psychologen.

Sämtliche Aussagen und Ratschläge sind keine Diagnosen, sondern stellen reine energetische Zustandsbeschreibungen dar.