

## Was ist das Herz?

- Das Herz ist nicht nur ein physisches Organ, sondern auch ein **energetisches Zentrum in unserem Körper**, das sich in der Mitte der Brust befindet und von dort mehrere Meter ausstrahlt
- Im Herzen existiert ein **eigenständiges neuronales System mit etwa 40.000 Nervenzellen**, das mit dem Gehirn kommuniziert → sendet mehr Informationen an das Gehirn als andersherum
- Das Herz hat folglich wie der Darm ein **eigenes Gehirn**, das elektromagnetische Energie ausstrahlt
- Das **größte elektromagnetische Feld in unserem Körper** → es ist in etwa hundertmal elektrisch stärker und bis zu 500 mal magnetisch stärker als das Gehirn
- Das elektromagnetische Feld des Herzens kann über mehrere Meter Entfernung gemessen werden
- Es kann sowohl den eigenen Körper als auch die **Hirnwellen von Mitmenschen** in unserer Nähe beeinflussen und sich mit ihnen **synchronisieren**
- Das Herz **nimmt zuerst Informationen auf** und leitet sie dann erst an das Gehirn weiter
- Kann **Ereignisse „voraussehen“ bzw. vorauswissen** - bis zu 8 Sekunden bevor sie passieren (Heart Math Institute Forschung)
- Verbindung zur Intuition und zum Quantenfeld (wissendes Feld, das uns umgibt)

## Das Herz als Sitz der Seele

- In vielen spirituellen Traditionen wird das Herz als Sitz der Seele bezeichnet
- Es ist **das erste Organ, das sich im Mutterleib herausbildet**, noch vor dem Gehirn
- Verbindung zwischen physischer und nicht-physischer Realität, zwischen unserem Körper und unserer Seele
- **Je mehr du mit deinem Herzen verbunden bist, desto mehr bist du mit deiner Seele und deinem wahren Selbst, deiner Essenz, deiner persönlichen Wahrheit verbunden**
- Einige spirituelle Lehren setzen das Herz und Intuition gleich
- Es ist vor allem ein Kanal, durch den wir **Informationen von unserem Höheren Selbst empfangen** → insbesondere der Zugang zu unseren **Herzenswünschen** und unserer **Lebensaufgabe**
- Aber auch Informationen über andere Menschen, da es mit allem verbunden ist
- Das Herz weiß, was das Beste für alle ist; hat eine sehr **objektive Perspektive** und will immer das beste für alle Beteiligten, **weil es sich nicht als getrennt wahrnimmt**
- Das Herz **erlebt die Welt horizontal**: Ich bin nicht besser als... Ich bin nicht schlechter als... Ich bin noch nicht mal gleichwertig oder ebenbürtig... Wir sind alle eins. (vs. vertikales Denken = Scham und Stolz)



- Du erkennst die **Stimme deines Herzens** immer daran, dass sie **unfassbar liebevoll** ist und das Beste für alle Beteiligten möchte
- Die Verbindung zu deinem Herzen ist ein **essentieller Teil deiner spirituellen Entwicklung**, denn das Herz trägt auf einer **emotionalen Ebene sämtliche Traumata**, die im Laufe deines Lebens erlebt hast
- Die Verbindung zu deinem Herzen und das Ernstnehmen seiner Bedürfnisse und Wünsche sowie deren Umsetzung führt dazu, dass du diese **Traumata und Blockaden loslassen** kannst
- Der Weg des Herzens ist der **Weg der Freude** —> es führt dich immer zur größtmöglichen Erfüllung —> Wenn du aus dem Herzen leben willst, musst du deiner Freude folgen
- Aus dem Herzen zu leben bedeutet, deine **wahre, einzigartige Essenz in die Welt zu bringen**

## **Verbindung und Kommunikation mit dem Herzen**

- Das energetische Herz stellt dem Gehirn und dem Verstand einen **stetigen Zufluss an intuitiven Informationen** zur Verfügung, von denen wir nur einen kleinen Prozentsatz nutzen, weil unser Ego die Wahl trifft zu übergehen, was die Intuition nahelegt
- Durch die Verbindung mit der intuitiven Intelligenz unseres Herzens heben wir unsere **Entscheidungen und Kommunikation auf eine wesentlich höhere Ebene** —> wir treffen bessere Entscheidungen und navigieren besser durch stressige Zeiten
- Wenn wir lernen, unseren **Geist zu verlangsamen** und uns auf die **tieferen Gefühle des Herzens einzustimmen**, kann unsere natürliche intuitive Verbindung in Erscheinung treten
- Im **Zustand der Herzkohärenz** bekommen wir Zugang zur intuitiven Führung des Herzens und dessen praktischer Intelligenz
- Diese innere Weisheit ist **mit etwas Übung für die meisten Menschen leicht zugänglich**
- Der Zugang zur Intuition des Herzens ist bei jedem Menschen verschieden, aber **wir alle haben ihn**

