



Herzschrittmacher

MODUL 4

WAS HAST DU GESEHEN?

Schreibe alles auf, was Du in deinem Expartner gesehen hast? Werde Dir darüber bewusst, was Dich so fasziniert hat und welches Potenzial Du wahrgenommen hast, unabhängig davon wie sein/ihr Leben auf Andere wirkt. Sei Dir bewusst, dass Du Deinen Ex erkannt hast, wie niemand sonst und schreibe alles auf.

Z. B. Jemand, der seine alten Verletzungen überwinden muss. Jemanden, der ganz besonders ist und Menschen in seinen Bann zieht. Jemanden, der einen großen Schmerz in sich trägt, etc. Gehe ins Detail.















Herzschrittmacher

MODUL 4

FINDE DEINE LERNAUFGABE

Dein aktueller Schmerz ist ein klares Zeichen dafür, dass eine Lernaufgabe in dieser Trennung auf Dich wartet. Diese will erkannt und jetzt gelöst werden. Gehe in Dich, werde still und lausche den Antworten auf die folgenden Fragen, die aus Deinem Inneren aufsteigen.



Was wiederholt sich gerade in Deinem Leben, das Du schon aus Deiner Vergangenheit kennst?



Welches negative Gefühl ist Dir gut vertraut?



Was erlaubt sich Dein Ex-Partner, was Du Dir verboten hast?



Was muss man über Männer/Frauen, Liebe und Beziehung denken, um zu erleben, was Du erlebst?



Wäre Dein Leben ein Film: Welche vertraute Rolle hast Du/ Dein Ex wieder übernommen?



Welche Persönlichkeitsentwicklung wünscht sich Deine Seele von Dir?



Fasse Deine Antworten zu einer konkreten Aufgabe zusammen:



Herzschrittmacher

MODUL 4

LÖSE DEINE LERNAUFGABE



1. Klarheit

Realisiere, dass das Leben Dir eine Aufgabe stellt und benenne Deine gerade erarbeitete Aufgabe. Sieh Dir die Situation, ganz genau an und danke Dir für Deine Stärke nicht davor wegzulaufen, sondern sei vielmehr stolz darauf, es als Deine Aufgabe zu erkennen.



2. Akzeptieren

Nimm an, dass Du diese Aufgabe nicht vermeiden kannst. Du könntest sie maximal vertagen. Es gibt keine Möglichkeit, ihr aus dem Weg zu gehen. Du kannst Dich entscheiden davon zu laufen, wobei Du dieser Aufgabe aber immer wieder begegnest. Sie klebt an Dir. Die andere Entscheidung ist es, Deine Aufgabe jetzt anzunehmen.



3. Wertschätzen, was Du fühlst

Die Annahme Deiner Aufgabe beinhaltet, dass Du Deine Gefühle fühlst und so Deine Power zurückholst, um Dich von Deiner Vergangenheit zu heilen. Unter Deiner aktuellen Situation leben verborgene Verletzungen und Gefühle, die Du nicht zulassen konntest. Fühlst Du die Gefühle, die unter der Oberfläche liegen, heilst Du sie. Atme in die Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen. Nimm alles ganz bewusst wahr und beobachte, wie sich Deine Wahrnehmung permanent verändert. Erlaube den Fluss. Solltest Du Dich dabei überfordert fühlen oder Erinnerungen auftauchen, die Dich erschrecken, suche Dir bitte eine zusätzliche Unterstützung z. B. in Form eines Therapeuten.



Herzschrittmacher

MODUL 4

LÖSE DEINE LERNAUFGABE



4. Klarheit

Frage Dich, wie alt Du wohl warst, als diese alten Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen entstanden sind? Was ist damals passiert? Welche Trennung, Verletzung, Kummer hast Du erlebt, die noch immer nicht geheilt ist und sich noch heute in Deinem Leben zeigt? Vertraue den Bildern, Stimmen, Impulsen, Intuitionen, die aus Deinem Inneren aufsteigen und nimm an, was Du erfährst.



5. Mitgefühl

Nimm wahr, was Du bereits erlebt hast, wertschätze Deinen Weg. Nimm wahr, wie liebevoll und mutig Du Deine Gefühle bereits gefühlt hast. Liebe Dich bis Du Frieden spürst. Wie würdest Du ein verängstigtes Kind trösten? Lege Deine Arme um Deinen Körper und tröste Dich. Was würdest Du sagen? Sag die Worte zu Dir. Dein Mitgefühl für Dich erlaubt tiefe Heilung in Dir. Überschwemme Dich mit Deinem Gefühl von Liebe für Dich. Sag Dir, dass es sicher ist, alle Gefühle zu fühlen.



6. Bitte um Hilfe

Dieser Schritt ist entwickelt, damit Du wieder lernst, der Hilfe und Führung des Universums zu vertrauen. Das Universum würde Dir nie eine Lernaufgabe geben, der Du nicht gewachsen bist. Bitte um Hilfe:

"Danke Universum dafür, mir diese Lernaufgabe zu eröffnen, dessen Ziel Wachstum und Heilung ist. Ich bin bereit und willens voller Liebe, diese Aufgabe zu meistern. Dafür begrüße ich Deine Hilfe: Zeig mir, wohin ich gehen muss, was ich tun muss, was ich sagen muss und zu wem. Ich vertraue auf Deine Führung."



Herzschriftmacher

MODUL 4

LÖSE DEINE LERNAUFGABE



7. Tue das Richtige

Nutze die Meditation aus Modul 5 und alle weiteren Tool um zu heilen. Hole Dir Deine Power in Liebe zurück.



8. Heiße Heilung willkommen

Der finale Schritt erlaubt Deine natürliche Heilung. Alles, was es dazu braucht, ist Deine Lernaufgabe anzunehmen, anzutreten (Schritt 3) und für Heilung zu sorgen (Modul 5). Dann lehne Dich zurück und lass Dir vom Universum den Weg zeigen, Du wirst begeistert von der Entwicklung sein.