



Herzschrittmacher

MODUL 5

MEDITATIONSVORBEREITUNG

Du bist bereit, Dir Deine Power zurückzuholen und Deine schmerzhaft
Verbindung zu heilen? Als Vorbereitung auf die folgende Mediation fühle in
Dich hinein, werde Still und finde Deine Antworten auf die folgenden
Fragen:



Wo in Deinem Körper fühlst Du die Verbindung zum
Anderen?



Welch drei Kräfte hast Du bei Deinem Ex vergessen
(Selbstbewusstsein, Hoffnung, Freude,...)?

1:



2:



3:



Welche Ressource benötigst Du, um diese
zurückzuholen (z. B. Liebe, Vergebung, Mitgefühl,...)?

