

MEHR MENSCHLICHKEIT DURCH HERZÖFFNUNG



**Die Aufrichtigkeit ist eine Eröffnung des Herzens.
Man findet sie bei sehr wenig Menschen, und die,
die man gewöhnlich sieht, ist nur eine feine Heuchelei,
um das Vertrauen der anderen anzulocken.**

(François VI. Herzog de La Rochefoucauld)

menani 

Unser Herz spricht immer – auch wenn wir es verleugnen. Es reagiert direkt auf das, was wir in jedem Augenblick fühlen. Unser Herz schlägt schneller, wenn wir verliebt sind, und es klopft ängstlich, wenn wir aufgeregt sind. Bei einer positiven Nachricht wird uns leicht ums Herz. Nach emotionalen oder seelischen Verletzungen verschließen wir unser Herz. Doch wenn wir unser Herz dauerhaft verschließen, schneiden wir uns von wahren Wünschen, Sehnsüchten und Gefühlen ab – und verlieren zudem die echte Nähe zu unseren Mitmenschen.

Mit offenem Herzen lassen wir uns vom Leben berühren und sind ganz präsent im Hier und Jetzt. Wir begegnen unserem Gegenüber offener, aufrichtiger und befreiter. Dazu lade ich Sie zu einer kleinen Herz-Meditation ein: Was spüren Sie, wenn Sie tief in Ihr Herz fühlen? Welche Gefühle nehmen Sie wahr? Bleiben Sie dabei ganz bei sich, ohne auf andere zu projizieren. Nehmen Sie wertschätzend mit Achtung und Liebe einfach an, was Ihnen wirklich am Herzen liegt.

Es ist unsere aktive innere Entscheidung – ein entscheidender Schritt für unser Leben – unser Herz zu öffnen und ins echte, wirkliche Fühlen zu kommen. Ein Weg zu mehr Herzlichkeit uns selbst gegenüber und – nach dem Motto „innen wie außen“ – gegenüber unseren Mitmenschen.

Auszug aus dem Buch „Knips dein Licht an“