

LEKTION

3

IN DIESEM KAPITEL BEHANDELN WIR:

- Warum es so wichtig ist, unser Bewusstsein von unserem Gehirn auf unser Herz zu verlagern.
- Wie wir unser Herz mit unserem Gehirn in Einklang bringen können.
- Die Kraft der Affirmationen.
- Das Anheben der Grundlinie unserer Belastbarkeit



Wenn wir unser Herz und Gehirn synchronisieren, können wir unsere Fähigkeiten verbessern, die außerordentlichen Möglichkeiten einer tiefen Intuition, Selbstheilung auf Anfrage, ein starkes Immunsystem, die Fähigkeit des Super-Lernens und die Möglichkeit, Anti-Aging-Hormone auszulösen, die sich bereits in unserem Körper befinden, und darauf warten genutzt zu werden.

Wir können eine Verbindung zwischen unserem Gehirn und Herzen herstellen, indem wir ein ganz bestimmtes Gefühl der Wertschätzung, Dankbarkeit, Fürsorge oder des Mitgefühls empfinden. Diese vier Worte können die Kohärenz, einer optimalen Kommunikation zwischen Herz und Gehirn, auslösen. Wenn diese Verbindung vorhanden ist, kommunizieren wir in Affirmationen, um ein Glaubensmuster zu stärken, das wir in unserem Unterbewusstsein festhalten. Wir können zum Beispiel sagen: „Mein perfekter Partner manifestiert jetzt unsere Traumbeziehung“ oder „Mein Körper genießt perfekte Gesundheit.“

Wenn unser Gehirn und Herz harmonisiert sind, findet ein stark erhöhter Bewusstseinszustand statt, der als Super-Lernen bezeichnet wird. In diesem Zustand haben wir die Fähigkeit mehr zu lernen, zu behalten und Zugang zu dem zu finden, was wir zuvor gelernt haben. Dadurch erhöht sich auch die Grundlinie unserer Belastbarkeit. Wir können nicht verändern, was in der Welt geschieht, sondern befähigen uns selbst, auf bewusste und gesunde Weise darauf zu reagieren, und uns selbst die Fähigkeit zu geben, in unserem veränderten Leben zu gedeihen.



**HIER IST EINE WEITERE FRAGE: WEISST DU, WAS DEIN HERZ DEINEM GEHIRN MITTEILT?
WEISST DU, WAS DEIN HERZ DEINEM GEHIRN JETZT GERADE KOMMUNIZIERT?**



ÜBUNG



In diesem Kapitel haben wir die Übung, wie wir unser Bewusstsein wieder auf unser Herz lenken können, durchgearbeitet und die Idee Gefühle von Dankbarkeit, Wertschätzung, Fürsorge oder des Mitgefühls hinzugefügt.

- 1- Welches Gefühl halt bei dir nach? Welche Affirmation hast du gewählt? Nimm dir einen Moment Zeit und beschreibe, was du erlebt und gefühlt hast.



WIR KÖNNEN UNSER HERZ MIT UNSEREM GEHIRN VERBINDEN.

