

## Anleitung Herzöffnung

### Regulierung der Herzöffnung nach außen

- Schließe deine Augen und stell dir einen lieben Menschen vor, wie er etwa ein bis zwei Meter vor dir steht.
- Öffne dein Herz bewusst nach außen und nimm wahr, wie sich das anfühlt. Du solltest Freude und/oder eine leichte Unruhe spüren.
- Stell dir jetzt vor, wie dieser Mensch genervt ist und nimm wahr, was es mit dir macht. Dann stell dir vor, dass dieser geliebte Mensch gute Laune hat und nimm wahr, wie sich das wiederum anfühlt.
- Um das Gefühl mit der nächsten Übung vergleichen zu können, merke dir, welche Wirkung die Herzöffnung nach außen auf dich hat.

### Regulierung der Herzöffnung nach innen

- Schließe erneut deine Augen und stelle dir den lieben Menschen aus der vorherigen Übung vor, wie er im gleichen Abstand vor dir steht.
- Habe die Absicht, die Öffnung nach außen zurückzunehmen, um sie nach innen in Richtung deines Herzraums zu öffnen. Ein kleiner Impuls genügt, und es fängt an. Entspanne dich dabei. Als Richtung kann man ein „nach hinten öffnen“ wahrnehmen.
- Spüre nach, wie sich das anfühlt.
- Nimm nun von da aus denselben geliebten Menschen wahr, wie zuvor bei der Herzöffnung nach außen.
- Nimm auch hier wahr, wie es sich anfühlt, wenn dieser Mensch genervt ist und wie es sich anfühlt, wenn er sich freut.
- Spüre den Unterschied zur Herzöffnung nach außen und ziehe einen Vergleich.