



Herzchakra & Archetypen – Dein Selbstcoaching-Workbook

Liebe, Vertrauen, Mitgefühl und emotionale Heilung bewusst entfalten

Das Herzchakra verstehen

Das Herzchakra (Anahata) bildet die Brücke zwischen den unteren und oberen Chakren. Es steht für Liebe, Vertrauen, Mitgefühl, Vergebung und die Fähigkeit, sich selbst und anderen mit offenem Herzen zu begegnen.

Unterstützende Archetypen

- Der Liebende – öffnet dich für tiefe Verbindung und Hingabe
- Der Heiler – unterstützt emotionale Heilung und Mitgefühl
- Die Königin / Der König – verbindet Herz mit reifer Führung

Hinweise auf ein belastetes Herzchakra

- Schwierigkeiten zu vertrauen
- Angst vor Verletzung
- Emotionaler Rückzug
- Selbstkritik oder Groll
- Probleme, Liebe anzunehmen

1. Dein Herz wahrnehmen

Welche Erfahrungen haben dein Herz geprägt? Wo schützt du dich noch?

2. Den Liebenden aktivieren

Wie kannst du dir selbst und anderen mit mehr Offenheit begegnen?

3. Den Heiler stärken

Welche alten Verletzungen möchten mit Mitgefühl betrachtet werden?

4. Die Königin / den König verkörpern

Wie kannst du Herz und Selbstachtung in Balance bringen?

5. Vergebung und Loslassen

Welche Gefühle oder Geschichten dürfen sich lösen?

6. Neue Glaubenssätze

„Ich bin liebenswert.“ „Ich darf vertrauen.“ „Mein Herz ist sicher.“

7. Integration im Alltag

Welche liebevolle Handlung kannst du dir heute selbst schenken?



Coaching-Fragen

- Wo halte ich mein Herz noch verschlossen?
- Welche Verletzungen möchten heilen?
- Wie kann ich Liebe empfangen und geben?
- Was bedeutet wahres Mitgefühl für mich?



Visualisierung

Stelle dir ein warmes grünes Licht in deinem Herzen vor. Der Liebende öffnet dein Herz, der Heiler beruhigt alte Wunden und die Königin bzw. der König stärkt deine würdige Herzenskraft.



Affirmationen

- Ich bin liebenswert.
- Mein Herz ist offen und geschützt.
- Ich vertraue dem Leben.
- Liebe fließt frei durch mich.
- Ich begegne mir selbst mit Mitgefühl.



Abschließender Gedanke

Wahre Herzensöffnung bedeutet nicht, jede Schutzmauer sofort fallen zu lassen, sondern Schritt für Schritt Vertrauen und Mitgefühl in dir wachsen zu lassen.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Wenn dein Herz heilt, entsteht eine tiefere Verbindung zu dir selbst und anderen.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

