

7 Wege, das Herzfeld zu steigern, das kraftvollste Heilungsfeld, das existiert



gefunden auf [wakingtimes](#),
geschrieben von [Michael Forrester](#), übersetzt von Antares

Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Jede Krankheitsursache beginnt zunächst mit einem Ungleichgewicht in den körpereigenen Energiesystemen, insbesondere der Wechselwirkung darin, wie das Herzen mit dem Gehirn und dem Körper kommuniziert. Behebe diese und es gibt überhaupt keine Krankheit mehr. Das Herz kann ein elektrisches Feld erschaffen, welches 100-mal grösser ist als das des Gehirns und ein 5000-mal grösseres Magnetfeld. Welches würdet ihr zur Heilung verwenden?

Emotionen sind Schwingungen, die konsequent unsere Realität beeinflussen. Wir denken und arbeiten nicht nur den Tag, das Zusammentreffen oder die Aufgabe hindurch, sondern fühlen und glauben ebenso unseren Weg durch sie. Das Ergebnis hängt von beidem ab.

Einfach gesagt, ist die Ursache Nummer eins der Gesundheit euer energetischer und emotionaler Zustand. Wie ihr euch emotional mit eurem gesamten Befinden und Wohlergehen verbindet, ist erheblich wichtiger als jede Nahrungsergänzung, Lebensmittel, Bewegung oder Gesundheitsbehandlung. Es gibt tatsächlich nur eine einzige Ursache für Erkrankungen und dabei handelt es sich um Energie- und Frequenz-Ungleichgewichte, die in eurem Körper bestehen. Beseitigt ihr das, könnten Krankheiten nicht existieren ... sie wären unmöglich.

Alle Emotionen sind Variationen von zwei Dingen: Angst und Liebe. Angst / Stress (in allen Ausprägungen) sind ansteckend und verursachen Kontraktionen: blockieren die Kreativität, die Hirnaktivität, hemmen das Immunsystem, die selektive Wahrnehmung und führen über ausgedehnte Zeiträume zum Zusammenbruch. Die Liebe (positive Überzeugungen und Emotionen) hat immense Auswirkungen und verursacht Expansion: Kreativität, körperliche und geistige Ausdauer, mehr Produktivität in kürzerer Zeit, weil wir Entscheidungen schneller treffen, weil wir empfänglich und hochsensibel sind. Dies ist eine Frage der Mathematik, der

Mathematik des Herzens =HeartMath (wie sich an der Mitwirkung des HeartMath Institute in diesem Feld erkennen lässt): Wenn man genaue Informationen hat, trifft man bessere Entscheidungen.

Die Qualität des Feldes, das jemand mit seinem Herzen erschafft, beeinflusst seine Erfahrung und seine Wirklichkeit.

Die Forschung hinter der Entwicklung des HeartMath entsprang aus der Idee, dass die emotionale Reaktion des Körpers auf Ereignisse nicht immer aus der "Top-down"-Verarbeitung (d. H. das Gehirn sendet Signale an das Herz und andere Organe, und der Körper reagiert entsprechend) heraus geschieht. Vielmehr wurde nun bewiesen, dass sehr häufig unser emotionaler Zustand unser Herz antriggert, seine eigenen Signale an das Gehirn und andere Organe zu senden, und der Körper dementsprechend antwortet. Zum Beispiel – während die bidirektionale Kommunikation zwischen den kognitiven und emotionalen Systemen fest im Gehirn verdrahtet ist, ist die tatsächliche Anzahl der neuronalen Verbindungen, die aus den emotionalen Zentren zu den kognitiven Zentren gehen, grösser als die Zahl, die in die andere Richtung führt. Habt ihr jemals eine ‚tollkühne‘ Entscheidung getroffen? Etwas wirklich Gefährliches auf einen Impuls hin getan? Ein Risiko auf euch genommen, weil ihr daran geglaubt und darauf vertraut habt? Diese Forschung hilft, den Einfluss der Emotionen auf unsere Denk- und Handlungsfähigkeit zu erläutern.

Tatsächlich haben Forscher des HeartMath festgestellt, dass die Physiologie und die Nervenzentren des Herzens so komplex und aktiv sind, dass sie für sich selbst ein "Gehirn" bilden, als "Mini-Gehirn" bezeichnet. Wir wissen jetzt, dass das Herz Zellen enthält, die Norepinephrin und Dopamin produzieren und freisetzen, Neurotransmitter, von denen einst angenommen wurde, dass sie nur vom Gehirn und den Ganglien ausserhalb des Herzens produziert werden. Noch bemerkenswerter ist die Entdeckung, dass das Herz Oxytocin – das "Liebeshormon" – in Konzentrationen produziert, die so hoch wie die im Gehirn sind.

7 Einfache Aktionen, um im Beruf oder bei Projekten positive Gefühle zu erschaffen:

1. Denke an die Mitstreiter, die dir heute geholfen haben. Danke ihnen in deinem Herzen. Denke über deine aktuellen Aufgaben nach. Wisse, dass sie gut gelingen werden und arbeite aus diesem Feld heraus.
2. Was möchtest du beruflich haben? Ein neues Projekt? Mit wem? Denke darüber im Detail nach, sei spezifisch und stelle dir vor, dass du bereits daran arbeitest.
3. Lasse das Gefühl des Jubels aus deinem Herzen aufsteigen. Beginne aus diesem Raum die entsprechenden Aktivitäten einzuleiten, um es geschehen zu lassen.
4. Finde Wege, deinen Mitstreitern zu helfen oder lass sie fühlen, dass du dich um sie kümmerst. Täte jeden Tag einen (un)sichtbaren Akt der Freundlichkeit oder mehr, wenn du willst.
5. Sende zu Beginn des Arbeitstages einen Dank aus und stelle dir vor, wie dieser verlaufen wird.
6. Wenn du deinen Arbeitstag /Projekt beendest, sende Dank aus und lösche all die negativen

Gefühle (die aus der Angst resultieren, von der wir jetzt wissen, dass sie eine Illusion ist). Nimm sie nicht mit nach Hause oder konserviere sie für den nächsten Tag (oder länger).

7. Lächele – Die Zeit der Krise ist buchstäblich hier: Das zu zügige Schrittempo unserer Welt, der Angriff von zu vielem bei ‚zu wenig‘ Zeit und Ressourcen. Das In-der-Gegenwart-Sein ist für die meisten von uns nur ein Konzept und hat im täglichen Leben wenig Relevanz. Angst – jeglicher Art – ist weit verbreitet und verschmutzt uns auf einer buchstäblich sehr zellulären Ebene: Bluthochdruck, Autoimmunkrankheiten, Krebs, Unfruchtbarkeit, chronische Rückenprobleme, Angstzustände und Depressionen – die Liste wäre beliebig verlängerbar. Der Unterschied besteht darin, wie wir die Krise interpretieren, denn wir können in völligem Frieden in der Mitte des Chaos sein.

Können wir das Leben leben, das wir wollen? Können wir in unserer Sprache, in unserem Ausdruck authentisch sein? Können wir unsere zugrunde liegenden begrenzenden Überzeugungen identifizieren und freigeben, damit wir ein neues Engagement für echtes Mitgefühl, Fülle, Liebe und Verbindung beginnen. Euer Engagement wird sich in eurem Körper und euren Absichten zeigen.