

POTENZIALE
FÜR EIN
ERWACHTES
SEIN

HERZWELLEN



Spiel der
Möglichkeiten

Yanara Hein

HERZWELLEN-LICHTESSENZEN

Die Herzwellen-Lichtessenzen sind impulsgebende Potenziale aus dem Herzen der Urzentralsonne. Sie erwecken die göttliche Matrix in dir und lassen dein ureigenes Feld sich erinnern und entfalten. In diesem Raum können Erkenntnis und Selbstheilung zugleich geschehen.

Deine innewohnende Körperweisheit übernimmt die Führung und bringt Körper, Geist und Seele in ihre natürliche Balance.

ANWENDUNG

Die Herzwellen öffnen einen stillen Raum in dir, in dem deine eigene Weisheit hörbar wird. Jede Berührung mit ihnen ist eine Erinnerung daran, dass Heilung nicht von außen kommt, sondern von innen erwacht.

Vertraue dir und lass dich von deiner Intuition leiten. Sie kennt den Weg besser als jede Anleitung.

Die Herzwellen lassen sich auf vielfältige Weise anwenden:

- **Einnahme:** Du kannst jede neue Essenz zunächst einige Tage lang einnehmen. 2–3 Mal täglich ein paar Tropfen pur oder als Tagesration in eine Trinkwasserflasche.
- **In der Hand halten:** Nimm die Essenz in deine rechte Hand und halte sie so lange, bis die Information vollständig eingeflossen ist. Dies erkennst du daran, dass das Pulsieren nachlässt, sie kühl wird oder du innerlich spürst, dass der Prozess abgeschlossen ist. Sollte sich zunächst nichts zeigen, halte die Essenz kurz in der linken Hand und wechsle dann erneut in die rechte. Spätestens dann beginnt die Energie meist deutlich spürbar zu fließen.
- **In die Aura sprühen:** Gib die Essenz in eine Sprühflasche oder tropfe etwas in die Hände und streiche damit durch deine Aura.
- **Auf die Haut auftragen:** Zum Beispiel auf Puls, Herzbereich, Nacken oder das 3. Auge.
- **Am Körper tragen:** Eine Herzwelle als stabilisierende Begleiterin.
- **Im Badewasser:** Einige Tropfen im warmen Bad entfalten eine besonders sanfte Wirkung.

SO FINDEST DU DEINE HERZWELLE

Lass dich von der Kurzcharakteristik der Essenzen inspirieren.

Vielleicht taucht eine Zahl in deinem Bewusstsein auf, dann schau nach, welche Herzwelle mit ihr verbunden ist.

Du kannst auch gezielt ein Thema in die Suchfunktion eingeben oder dich ganz intuitiv von deiner Aufmerksamkeit führen lassen. Auf yanara.de findest du zusätzlich das Online-Orakel „*Welche Welle trägt dich heute?*“. Dort kannst du deine persönlichen Herzwellen ziehen – passend zu dem, was gerade in deinem Leben im Brennpunkt steht.

Lehne dich zurück, atme tief ein und lass den Alltag für einen Moment los.

Vor dir öffnet sich ein Raum, in dem die leise Sprache deines Herzens hörbar wird.

Die Herzwellen tragen dich wie sanfte Wogen hinaus aus dem Gewohnten hinein in ein Feld voller Möglichkeiten. Hier spricht nicht dein Kopf, sondern die stille Weisheit deiner Seele.

Jede Herzwelle ist ein Spiegel, der dich daran erinnert, wer du bist und eine Einladung, die Schwelle zu einem tieferen Bewusstsein zu durchschreiten. Öffne dich den Botschaften, die jetzt zu dir kommen wollen. Sie finden immer den Weg, den dein Herz gerade braucht.

Deine Yanara

DAS SAGEN MEINE KUND:INNEN

Das Set zu Hause als Notfall-Kit zur Selbsthilfe

Herzwellen bringen unglaubliche Energie und öffnen Strukturen, die alleine scheinbar unüberwindbar waren. Das Set zu Hause als Notfall-Kit zur Selbsthilfe, auch ohne Sitzung.
Carmen Fischer, Berlin

Spannend war es, die Entstehung und Entwicklung der Herzwellen miterleben zu dürfen. Die Kraft und Wirkung dieser unglaublichen Heilpotenziale haben mich oft zum Staunen gebracht.

Mittlerweile arbeite auch ich energetisch mit Menschen und finde es einfach fantastisch wie schnell und mit welcher Leichtigkeit sich Angst und Blockaden sowohl auf geistiger, seelischer als auch auf der körperlichen Ebene mithilfe der Herzwellen lösen lassen und sich das gesamte energetische Körpersystem ausbalancieren lässt. Großartig und absolut empfehlenswert! Karin Geyer, Magstadt

Die Essenzen sind ungeheuer wirkungsvoll und dienen als Bausteine in jeder Lebenslage als schnelle und effektive Hilfe. Aniara Amos, Berlin

BASISSEENZEN/ STIMMUNGSaufHELLER ZUM SPRÜHEN:

Die Basisessenzen bilden Lichtbrücken und ermöglichen dir eine schrittweise Anpassung in ein neues Bewusstsein. Wie ein Lichtstrahl, der neue erhellende Impulse in den trüben Alltag bringt, öffnen sie deine Energiekanäle und aktivieren dein brachliegendes Potenzial.

Da sie in kürzester Zeit die Schwingungsfrequenz deines Energiesystems erhöhen, kommen sie oft als schnell wirksame Stimmungsaufheller zum Einsatz.

OBERTÖNE/BEOBACHTER:

Die Essenzen der Obertöne eröffnen dir die Möglichkeit, das Geschehen aus einer höheren Perspektive zu betrachten und dich von Urteilen zu lösen.

Sie befreien deinen Geist von alten Dogmen und festgefahrenen Vorstellungen, sodass Raum entsteht für achtsame, wertschätzende und lösungsorientierte Gedanken.

Besonders wenn du tief in eine Situation verwickelt bist, sind die Herzwellen der Obertöne die beste Wahl, um in Balance und innere Klarheit zu finden.

AUFSTIEGSWELLEN

Die Aufstiegswellen verbinden dich mit dem schöpferischen Urstrom der göttlichen Quelle.

Sie sind besonders hilfreich, wenn du dich in einer scheinbar ausweglosen Situation befindest und keinen klaren Weg mehr siehst. In dieser Verbindung mit dem Urstrom deiner göttlichen Quelle können einzigartige, kreative Lösungen entstehen - weit über das hinaus, was du dir bisher vorstellen konntest.

KLANGTONRÄUME/ORIENTIERUNG

Die Herzwellen der Klangtonräume erzeugen Schwingungsfelder, die dich behutsam auf die Welle des Erwachens einstimmen. Sie schenken dir Orientierung in Übergangsphasen, in denen das Alte sich auflöst und das Neue noch nicht greifbar ist.

STRUKTUR/STABILITÄT

Was ist deine Gabe? Weshalb bist du hier?

Diese Essenzen helfen dir, die einzigartigen Klangfarben deines Seelenpotenzials zu erkennen. Dabei entsteht eine lebendige innere Struktur, die dein persönliches Wachstum fördert. Sie schenken dir Stabilität und inneren Halt, um deinen Weg mit Klarheit, Vertrauen und innerer Stärke zu gehen.

SINN

Die Herzwellen der Sinne unterstützen dich dabei, den verborgenen Sinn hinter jeder Erfahrung zu erkennen und schenken dir Antworten auf dein „Warum“.

Ohne ein tieferes Verständnis für den Wert deiner Erfahrungen neigst du dazu, dich vom Leben zurückzuziehen, um dich vor weiteren Enttäuschungen zu schützen. Diese Herzwellen helfen dir jedoch, deine Erfahrungen anzunehmen und wertzuschätzen.

NEUSCHÖPFUNG/UMSETZUNG

Die Herzwellen der Neuschöpfung unterstützen dich dabei, dran zu bleiben und den Herausforderungen des Lebens nicht auszuweichen.

Erkenne, was deine Seele wirklich will, und handle klar und konsequent, um dein wahres Wesen in seiner ganzen Vielfalt zum Ausdruck zu bringen. Du betrittst Neuland und unerforschtes Terrain.

Inhaltsverzeichnis

Seite 7 Basisessenzen | Stimmungsaufheller 1 - 13

Seite 14 Obertöne | Beobachter 14 - 19

Seite 17 Aufstiegswellen 20 - 22

Seite 19 Klangtonräume | Orientierung 23 - 24

Seite 20 Struktur | Stabilität 25 - 54

Seite 36 Sinn 55 - 77

Seite 48 Neuschöpfung | Umsetzung 78 - 128

BASISESSENZEN | STIMMUNGSaufHELLER 1 - 13

1 STERNENLICHT - SERAPIS BEY

Am Anfang deines Weges leuchtet ein Stern. Er erinnert dich daran, dass jedes Neue mit einem ersten Funken beginnt – ein Licht, das den Horizont erhellt und dich einlädt, mutig weiterzugehen.

Startpotenzial

- aktivierend, öffnend, richtungsweisend
- Klarheit gewinnen: Wo stehst du und was willst du?
- den Blick für potenzielle Möglichkeiten öffnen
- aktiviert die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen

Sternenlicht schenkt dir Vertrauen, die eigenen Schritte klarer zu sehen und deine Sehnsucht ernst zu nehmen. Es öffnet deinen Blick für Möglichkeiten, die schon auf dich warten – wie Sternenbahnen, die dir den Weg weisen. Von diesem Licht geleitet, darfst du inneren Druck loslassen und dich von Hoffnung tragen lassen.

Lenke deinen Blick zu den Sternen. Erkenne: Auch in dir leuchtet ein Licht, das dir Orientierung schenkt.

Wohin ruft dich dein inneres Sternenlicht gerade und bist du bereit, diesem Ruf zu folgen? Was hindert dich noch daran, das zu tun, was dein Herz schon lange möchte?

2 HEILIGER RAUM – LADY ROWENA

Es gibt in dir einen Raum, der unantastbar und heilig ist. Ein Raum, in dem du dir selbst begegnest, frei von äußeren Erwartungen und Rollen. Diese Herzwelle lädt dich ein, diesen Raum bewusst zu betreten, ihn zu achten und zu nähren.

Wenn du deine innere Fülle wahrnimmst und wertschätzt, beginnst du, dich selbst als das Geschenk zu erkennen, das du bist. In dieser Verbindlichkeit mit dir selbst entsteht Harmonie – und Ausgleich findet wie von selbst seinen Weg.

- ein Gefühl für deinen eigenen Raum entwickeln
- Wertschätzung erfahren und annehmen
- Harmonie und Ausgleich fördern
- Verbindlichkeit mit dir selbst stärken

Die Herzwelle Heiliger Raum hilft dir, ein Gefühl für deinen eigenen Raum zu entwickeln. Sie unterstützt dich dabei, deine innere Fülle wahrzunehmen, wertzuschätzen und anzunehmen. Gleichzeitig fördert sie deine Verbindlichkeit mit dir selbst.

Das Leben hält für dich einen bunten Blumenstrauß an Erfahrungen bereit. Bist du bereit, das Geschenk der Liebe anzunehmen, das sich in jeder einzelnen Erfahrung verbirgt?

*Wie kannst du deinen inneren Raum heute ehren und dir selbst treu bleiben?
Welche Erfahrung darfst du als Geschenk annehmen, statt sie zu bewerten?*

3 HURRIKAN - HARAKON

Wie ein Sturm, der alte Blätter von den Bäumen fegt, bringt diese Herzwelle frischen Wind in dein Denken. Sie rüttelt an den Mauern deiner Zweifel und Ängste – nicht, um dich zu zerstören, sondern um dich zu befreien. Hurrikan löst dich sanft und zugleich kraftvoll aus alten Abhängigkeitsstrukturen und führt dich zurück in dein Selbstvertrauen.

- dein Selbstvertrauen stärken
- Sicherheit entwickeln
- Abhängigkeiten durch Klarheit lösen

Wenn du dich auf diese Bewegung einlässt, erkennst du, dass wahre Sicherheit nicht im Außen liegt, sondern in dir. Dort, wo die Liebe dich trägt und leitet, findest du Halt.

Kannst du dir selbst so weit vertrauen, dass du dich vom Wind der Veränderung tragen lässt? Wo hältst du noch an Strukturen fest, die dich kleinhalten?

4 WOHLGEFALLEN - ANDROMEDA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dir selbst ein Zuhause zu sein. Sie unterstützt dich darin, deinen eigenen Raum klar wahrzunehmen, ihn zu achten und zu stabilisieren. Verwurzelung geschieht, wenn du erkennst, was du brauchst, um dich wohlfühlen – unabhängig von äußeren Erwartungen.

- Selbstwahrnehmung und innere Stabilität
- Verwurzelung im eigenen Raum
- Standpunkt beziehen ohne Härte
- für dich sorgen im Zusammensein mit anderen

Indem du dir selbst Wohlgefallen schenkst, stärkst du deine Basis und deine Klarheit. Du beginnst, aufrecht und liebevoll präsent zu sein. So entstehen Begegnungen, in denen du dich nicht verlierst, sondern deine Essenz mit anderen teilen kannst.

*Was brauchst du, um dich in Gemeinschaft wirklich wohl und getragen zu fühlen?
Wo darfst du heute klarer deinen Standpunkt einnehmen? Wo verlierst du dich
noch in Erwartungen und wie findest du zurück zu dir?*

5 GÖTTLICHER FUNKE - ADAMUS ST. GERMAIN

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass du einzigartig bist und dass genau darin deine größte Kraft liegt. Der göttliche Funke in dir lädt dich ein, deine besonderen Stärken zu erkennen und ihnen Ausdruck zu verleihen.

- Erkenntnis deiner Einzigartigkeit
- Eigenfaszination, Begeisterung
- Selbsterforschung

Wenn du dich für deine eigenen Qualitäten öffnest, entsteht Begeisterung und Freude an deinem Sein. Du entwickelst einen klaren Standpunkt und beginnst, dich selbst aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Dein Göttliches Selbst möchte sich durch dich erfahren – auf eine unverwechselbare Weise, die nur du in die Welt bringen kannst.

Welche deiner einzigartigen Stärken darfst du heute bewusst leben und ausdrücken? Was begeistert dich an dir?

6 HINGABE, DEMUT, KLARE ABSICHT - ANDROMEDA, ADAMUS ST. GERMAIN

Hingabe und Demut sind keine Schwäche, sie öffnen dich für die wahre Kraft deiner Seele. In dem Moment, in dem du bewusst wahrnimmst, was dich nährt und stärkt, beginnst du, Verbindlichkeit zu entwickeln: zuerst dir selbst gegenüber, dann auch anderen Menschen.

- Sättigung
- Wertschätzung
- Verbindlichkeit

Dein Unterscheidungsvermögen wird entwickelt.

Durch bewusstes Wahrnehmen dessen, was dich nährt und stärkt, entwickelst du Verbindlichkeit sowohl zu dir selbst als auch deinen Mitmenschen gegenüber.

Wenn Wertschätzung geteilt wird, entsteht Resonanz. Gemeinsam hebt ihr euer Schwingungsfeld an, wie ein Klang, der sich verstärkt, wenn mehrere Stimmen ihn tragen.

Klarheit in deiner Absicht, gepaart mit Hingabe und Demut, führt dich in deine größte Stärke.

Was nährt und stärkt dich wirklich und wie kannst du diesem Ruf verbindlich folgen? Was bedeutet Verbindlichkeit für dich, dir selbst und anderen gegenüber?

7 GLÜCK, LICHT UND LIEBE - SANAT KUMARA

Diese Herzwelle unterstützt dich dabei, mit dir selbst ins Reine zu kommen und Frieden mit deiner Vergangenheit zu schließen. Was war, ist vorbei, doch deine Vorstellung davon kann dich noch binden.

- aktiviert den silbernen Gnadenstrom
- mit dir ins Reine kommen

Sanat Kumara lädt dich ein, den silbernen Strom der Gnade zu öffnen und dich von ihm tragen zu lassen. Er durchflutet dein Leben mit Klarheit und Liebe und schenkt dir die Kraft, loszulassen, was nicht zu dir gehört. Indem du in Liebe loslässt, entsteht Raum für das, was wirklich für dich bestimmt ist.

Welche karmische Verstrickung bist du bereit, heute in Liebe zu lösen? Wo hält dich noch eine alte Vorstellung in der Vergangenheit gebunden?

8 DEN ENGEL IN DIR ERWECKEN - ERZENGE RAPHAEL, SANANDA

Manchmal scheinst du wie gelähmt, gefangen zwischen dem Wunsch nach Bewegung und der Angst, etwas falsch zu machen. Diese Herzwelle berührt genau diesen Punkt – sie löst innere Blockaden und schenkt dir die Freiheit, neue Wege auszuprobieren. Nicht Perfektion lässt dich wachsen, sondern Vertrauen.

- Handlungsspielraum
- Beweglichkeit
- Akzeptanz entwickeln
- die Angst vor Fehler entlassen

Diese Herzwelle hilft dir, innere Blockaden zu lösen und wieder in Bewegung zu kommen. Sie schenkt dir die Freiheit, neue Wege auszuprobieren, ohne Angst vor Fehlern. Unbeweglichkeit entsteht oft aus der Furcht, etwas falsch zu machen – doch wahres Wachstum geschieht im Vertrauen.

Erlaube dir, die Vorstellung davon loszulassen, wie Liebe zu sein hat, oder was du tun musst, um „richtig“ zu sein. Diese Essenz unterstützt dich dabei, Akzeptanz zu entwickeln und aus einem inneren Freiraum heraus zu handeln, in Verbindung mit deiner inneren Führung.

Als Notfallessenz bringt sie dich aus Teilnahmslosigkeit oder innerer Lähmung zurück in Bewegung. Sie erweitert deinen Spielraum und führt dich sanft zurück in den Fluss des Lebens.

Was würde sich ändern, wenn du dir erlaubst, Fehler als Teil deines Wachstums zu sehen? Wo kannst du Akzeptanz entwickeln – für dich selbst oder eine Situation?

9 ESSENER ESSENZ – ERZENGE SANDALPHON

Diese Herzwelle erinnert dich daran, die Balance zwischen dem Weiblichen und Männlichen in dir zu finden – zwischen Empfangen und Handeln, Sein und Tun. Sie lädt dich ein, deiner inneren Bewegung zu vertrauen und ihr mit Hingabe zu folgen.

- Gleichstellung und Ausbalancierung von weiblich und männlich
- Handeln und Sein miteinander in Einklang bringen
- Lösungsorientiert

Wenn du unzufrieden bist, fokussiere dich nicht zu sehr auf das Problem. Frage dich stattdessen: *Was ist mein Geschenk? Wie kann ich diese Situation für mich positiv wandeln?* Erlaube dir, aus der Reaktion auszutreten und eine lösungsorientierte Perspektive einzunehmen.

Zweifelst du noch? Manche Erfahrungen wollen nicht nur innerlich reflektiert, sondern auch beherzt ergriffen werden. Erst wenn du dich mutig mit ihnen verbindest, entsteht ein tieferes Verständnis – und deine innere Ausrichtung findet in der Balance ihren Frieden.

Wo kannst du heute Handeln und Sein in dir ins Gleichgewicht bringen? Welches Geschenk liegt im Herzen deiner aktuellen Herausforderung?

10 HERZWELLE – ERZENGE GABRIEL, ERZENGE URIEL, SANANDA, KUTHUMI

Wie eine Welle, die dich sanft und doch bestimmt trägt, führen dich klare Impulse zu deinem Wesentlichen. Sie schenken dir das sichere Gespür für den richtigen Moment – wann es an der Zeit ist zu handeln, Altes loszulassen und dich neu auszurichten.

- klares, konsequentes Handeln zum richtigen Zeitpunkt
- Prioritäten setzen
- alte Gewohnheiten entlassen
- Neuausrichtung

In dieser Klarheit liegt deine Freiheit. Du brauchst dich nicht länger durch alte Muster begrenzen. Alles, was dich einschränkt, darf zurücktreten. Dein Herz weiß, wann der Augenblick gekommen ist, dich mutig neu zu orientieren und deine Schöpfung in ihrer Vollkommenheit anzunehmen – auch wenn du sie nicht sofort erkennst. Erlaube dir, dir alles zu schenken.

*Welche Gewohnheit darfst du heute hinter dir lassen, um dich neu auszurichten?
Wie erkennst du den richtigen Zeitpunkt für klares Handeln?*

11 SEELENFÜHRUNG – ERZENGE RAPHAEL

Diese Herzwelle hilft dir, dich neu auszurichten und klare Prioritäten zu setzen.

- den roten Faden erkennen
- Prioritäten setzen
- bewirkt eine klare Seelenausrichtung

Erkenne, was für dich unverhandelbar ist und gib genau diesem Raum. Die Herzwelle Seelenführung unterstützt dich dabei, deine Realität bewusst zu formen, anstatt dich von äußeren Dramen bestimmen zu lassen.

Indem du dem Unheilvollen keine Bedeutung mehr schenkst, verliert es an Macht. Dein Blick auf Möglichkeiten, Chancen und das, was wirklich zählt, wirkt wie das Zünglein an der Waage. Darin liegt die Kraft, dein Leben klar und bewusst auszurichten.

Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit und wie prägt das deine Realität? Was ist für dich wesentlich und nicht verhandelbar? Wohin darfst du dein Bewusstsein lenken, damit Klarheit entsteht?

12 SEELENKLANG – SERAPHIM

Wie ein feiner Ton, der sich in ein großes Orchester einwebt, fügt sich dein Seelenklang in das Klangfeld der Gemeinschaft. In diesem Miteinander entsteht Resonanz – ein lebendiger Raum, in dem ihr euch gegenseitig tragt und verstärkt.

- stärkt die Verbindung zur Gruppenseele
- im lebendigen Miteinander getragen sein
- Gemeinschaftssinn entwickeln

Die Herzwelle Seelenklang verbindet deinen einzigartigen Ausdruck mit den Klangfeldern der Gruppenseele. So wird wahrnehmbar, was in der Reinheit eurer Herzen schwingt: gemeinsame Absichten, Aufgaben und Träume, die nun empfangen und reifen dürfen.

Dein Seelenklang ist wichtig. Er gibt der Ganzheit Tiefe und Farbe. Wage es, dich einzubringen, so entsteht Harmonie, getragen von Vielfalt.

Welchen Klang bringst du heute in das Feld deiner Gemeinschaft ein? Welcher Traum möchte im Einklang mit anderen wachsen?

13 KUNST UND CHANNEL – ERZENGE METATRON

Diese Herzwelle öffnet das Tor zu deiner Kreativität und deinem einzigartigen Ausdruck.

- Kreativität
- Freude am experimentellen Gestalten
- Individualität

Sie lädt dich ein, mit Leichtigkeit und Neugier zu experimentieren – ohne Vorgaben, ohne Perfektionsdruck. Deine Kreativität ist nicht nur persönlicher Ausdruck, sondern Teil eines größeren Geflechts: Handlungsimpulse durchweben das gesamte Feld deiner Seelenfamilie und schaffen neue, heilsame Räume.

Göttliche Gestaltungskräfte strömen durch deine Energiekörper und wollen sich auf ganz individuelle Weise entfalten. Indem du dich inspirieren lässt, wirst du selbst zum Kanal für das, was durch dich in die Welt geboren werden möchte.

Wo kannst du deiner Kreativität heute freien Lauf lassen? Was entsteht, wenn du ohne Ziel experimentierst?

OBERTÖNE | BEOBACHTER 14 - 19

14 FREUDE – EL MORYA

Die Freude ist ein Herzöffner, ein leuchtender Funke, der ins Leben einlädt.

- Herzöffner
- Motivation
- aus übertriebenem Pflichtbewusstsein aussteigen
- Gefühl für das rechte Maß entwickeln

Diese Herzwelle lädt dich ein, dein Herz weit zu öffnen und die Freude als deine innere Quelle anzuerkennen. Wenn du aus Pflicht heraus handelst, verlierst du Energie. Wenn du dich jedoch der Freude zuwendest, findest du Antrieb, Inspiration und ein Gefühl für deine innere Balance.

Vergiss die Freude nicht! Wählst du die Freude, wählst du das Licht. In einem einzigen Moment tief verinnerlichter Freude öffnen sich deine Zellen, beginnen hochfrequent zu schwingen und verströmen ihr Licht – einfach so, der Freude willen, ohne jede Begrenzung.

Welche Situationen nähren deine Freude und welche rauben sie dir? Wo kannst du heute bewusst die Freude wählen?

15 HERZVERBINDUNG – ISIS

Diese Herzwelle stärkt deine Herzverbindung zu dir selbst, damit du dich mit Menschen verbindest, die deine Werte teilen.

- dir selbst und deinen Werten treu bleiben
- nicht mehr Everybody's Darling sein müssen
- Netzwerken

Herzverbindung bedeutet, in Verbindung mit deiner eigenen Wahrheit zu bleiben. Diese Essenz stärkt deine Klarheit und hilft dir, dich von der Erwartung zu lösen, es allen recht machen zu müssen. Sie lädt dich ein, mit offenem Herzen Ja zu dir selbst zu sagen und auch Nein, wo es notwendig ist.

Indem du dich in deiner Wahrheit verankerst, kannst du dich verbindlich auf gemeinsame Projekte und Verbindungen einlassen, mit Menschen, die deine Werte

teilen. So entsteht ein kraftvolles Netzwerk, das auf Authentizität, Vertrauen und gemeinsamer Ausrichtung basiert.

Wo passt du dich noch den Erwartungen anderer an und verrätst dabei deine eigene Wahrheit? Wie fühlt es sich an, wenn du klar und liebevoll ein Nein aussprichst? Welche Menschen in deinem Leben spiegeln dir heute Authentizität und Vertrauen?

16 LEBENSAUFGABE – THOT

Diese Herzwelle erinnert dich daran, zum bewussten Schöpfer deines Lebens zu werden.

- zum bewussten Schöpfer deines Lebens werden
- Selbstaufgabe, Selbstaufopferung erkennen
- erkennen, wo du dich über die Bedeutung anderer Menschen definierst

Dein altes atlantisches Meisterwissen wird aktiviert und deine Lebensaufgabe tritt klar in den Mittelpunkt. Gleichzeitig zeigt dir diese Herzwelle, wo du dich selbst „der Liebe willen“ aufgegeben oder dich über die Bedeutung anderer definiert hast, anstatt deine eigenen wesentlichen Bedürfnisse anzuerkennen.

Die Themen Selbstaufgabe und Eigenverantwortung rücken in den Fokus deiner Aufmerksamkeit. Sie fordern dich auf, deine Energie zurückzuholen und dein Leben klar und verantwortungsvoll zu gestalten.

Wo darfst du alte Muster von Selbstaufopferung beenden? Welche Schritte machen dich zum bewussten Schöpfer deines Lebens?

17 HÄUTUNG – PALLAS ATHENE

Wie eine Schlange, die ihre Haut abstreift, lädt dich diese Herzwelle ein, alte Rollen und Selbstbilder loszulassen – damit dein wahres Wesen zum Vorschein kommt.

- Berührbar werden
- Austausch zwischen Innen- und Außenwelt
- alte Selbst- und Rollenbilder loslassen
- deine Wertschätzung ist auf dem Prüfstand

Die Haut ist Vermittler zwischen Innen- und Außenwelt. Ist dieser Austausch gestört, steht die Haut unter Stress. Die Herzwelle Häutung unterstützt dich dabei, alte Rollen und Selbstbilder loszulassen. Sie lädt dich ein, berührbar zu werden, für das, was wirklich zählt.

Ohne eigene Wertschätzung bleibt die Suche nach Anerkennung ein endloser Kreislauf. Doch sobald du diesen Bereich in dir erlöst, wird die darin gebundene Energie wieder frei verfügbar. Deine innere und äußere Welt kommen in einen natürlichen, entspannten Austausch, ohne Abgrenzung aus Angst oder Anpassung aus Unsicherheit.

Wo definierst du dich noch über deine Außenwirkung? Wo spielst du eine Rolle, anstatt dich ehrlich zu zeigen?

18 GESTALTWANDEL – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle bringt frischen Wind in dein Denken und hilft dir, destruktive Muster loszulassen.

- Reinigung des Gedankenfeldes
- deinen Tunnelblick loslassen
- bringt frischen Wind in dein Denken

Gestaltwandel hilft dir, dich innerlich zu klären und alte Gedankenformen zu verabschieden, die dich kleinhalten. Mit jedem losgelassenen Muster entsteht Raum für Vertrauen in deine Qualitäten und Fähigkeiten. So öffnet sich dein Blick, für das, was dich wirklich trägt.

Wo hältst du noch an destruktiven Mustern fest? Welche Gedanken bringen dir Leichtigkeit und neue Perspektiven?

19 DAS WASSER DES LEBENS - LADY NADA

Wie ein klarer Strom durchflutet dich das Wasser des Lebens. Es löst Verhärtungen und schenkt dir neue Lebendigkeit.

- Gnade statt Strafe
- Verhärtungen und Fixierungen lösen
- mit sich selbst ins Reine kommen
- Selbstermächtigung

Die Liebe ist die einzige Kraft, die Macht und Wissen achtsam und verantwortungsvoll miteinander verbindet. Selbstermächtigte Liebe führt weder zu Ohnmacht noch Übermacht. Sie wirkt ausgleichend und schenkt Gnade statt Strafe.

Erkenne: Die Vorstellung von Karma als Strafe, entspringt deinem eigenen Denken. Nicht Gott erschafft die Hölle, sondern wir selbst. Statt dich für vermeintliche Fehler zu bestrafen, übe Gnade: Erlaube dir, aus deinen Erfahrungen zu lernen und sie mit Liebe zu korrigieren.

Lass in Gedanken das Wasser des Lebens durch dich strömen. Es nimmt deine Härte mit sich und lässt dich versöhnlich werden.

Wo kannst du dir heute Gnade schenken, statt dich zu bestrafen?

AUFSTIEGSWELLEN 20 - 22

20 NEUGEURT – LADY NADA, DIE WEIÖE BRUDERSCHAFT

Diese Herzwellen lädt dich ein, das Wunder deiner Neugeurt bewusst zu feiern.

- Verankerung in der göttlichen Gegenwart
- Gewissheit, dass sich für alles eine Lösung findet

Mit der Geburt deines göttlichen Selbst beginnt dein neues Leben. In dir entfaltet sich ein Wunder – tief, kraftvoll und voller Anmut. Deine Seele hat diesen Moment längst gewählt, und nun bist du bereit, ihn zu empfangen.

Du wirst gehalten in der göttlichen Gegenwart, verwurzelt in Sicherheit und innerem Frieden. Satttheit, Gelassenheit und tiefe Gewissheit erfüllen dein Sein. Jeder Druck, jede Not lösen sich auf, denn alles findet sich zur rechten Zeit.

Wie kannst du heute das Neue in dir willkommen heißen? Kannst du dich dem Vertrauen hingeben, dass alles bereits in dir verankert ist? Welche alte Not darf jetzt von dir abfallen?

21 DIE MEISTERPFADE IM HERZEN VEREINT – LADY NADA UND DIE WEIÖE BRUDERSCHAFT

Diese Herzwellen stärkt dich darin, andere Wege zu respektieren und dennoch verbunden zu bleiben.

- andere Standpunkte respektieren
- Feindbilder entlassen
- einander zugewandt bleiben

Wahre Größe zeigt sich, wenn wir uns nicht im Trennenden verlieren, sondern das Verbindende nähren. Jeder Mensch geht seinen einzigartigen Pfad doch alle sind im Herzen von Allem, Was Ist miteinander verwoben.

Deshalb schaue weniger auf das, was trennt, sondern auf die Gemeinsamkeiten, die uns miteinander verbinden. Wir können unterschiedliche Standpunkte einnehmen und dennoch einander zugewandt bleiben. So entsteht ein Feld der Verbundenheit, das trägt und heilend wirkt.

Wo kannst du heute die Vielfalt der Wege würdigen und dennoch verbunden bleiben? Wo hältst du noch an Feindbildern fest, die dich von anderen trennen? Welche alten Verletzungen dürfen heilen, damit dein Herz sich wieder öffnen kann?

22 SEIN LASSEN - LAOTSE

Diese Herzwelle lädt dich ein, innerlich still zu werden und das Leben so zu akzeptieren, wie es ist.

Yanara: Dies ist eine meiner persönlichen Lieblings-Herzwellen.

- Akzeptanz, annehmen, was ist
- aus der Reaktion aussteigen
- zum bewussten Schöpfer deines Lebens werden
- sich innerlich zurücklehnen und dem Wandel hingeben
- Vorstellungsbilder und Urteile entlassen

In Konflikten hilft sie dir, die Ruhe zu bewahren und die Situation mit einem gewissen Abstand zu betrachten. Die emotionale Ladung lässt los, sodass es leichter fällt zu erkennen, was wirklich ist.

Wenn wir verletzt sind betrachten wir die Welt durch die Brille der alten Erfahrungen. Die Herzwelle Sein lassen hilft uns, diese Brille auszuziehen.

Wo kannst du heute eine Situation einfach sein lassen – ohne zu urteilen oder zu reagieren?

KLANGTONRÄUME | ORIENTIERUNG 23 - 24

23 MACHU PICCHU - BLUTWISSEN

Diese Herzwelle stärkt dich darin, mutig Neuland zu betreten und Unsicherheit auszuhalten.

- durch die Angst gehen
- mutig sein
- Bereitschaft, Neuland zu betreten
- Ungewissheit aushalten können

Sie hilft dir, gut in dir verankert zu bleiben, auch wenn es ungemütlich wird. Zum Beispiel, wenn du noch nicht erkennen kannst, wie es weitergeht. Wenn Altes bereits losgelassen ist, Neues aber noch nicht sichtbar. Gerade in Zeiten großer Transformation schenkt dir diese Herzwelle Halt und Vertrauen.

Wo fordert dich das Leben heraus, Unsicherheit auszuhalten? Wo kannst du heute mutig bleiben, auch wenn das Neue noch nicht sichtbar ist?

24 SHAMBALLA - FRIEDEN

Diese Herzwelle lädt dich ein, Frieden mit dir selbst und deinen Erfahrungen zu schließen.

- In dir Frieden finden
- Aussöhnung mit deinen Erfahrungen

Tief verinnerlichter Frieden erreicht das Seelenfeld. Was kannst du dir noch nicht verzeihen? Schließe Frieden mit dir! Jetzt ist die Zeit, dich mit all deinen Erfahrungen auszusöhnen.

*Wo darfst du dir heute Vergebung schenken, um inneren Frieden zu finden?
Welche Erinnerung darf heute in Liebe eingebettet werden?*

STRUKTUR | STABILITÄT 25 - 54

25 DAS WUNDER BIST DU - SANAT KUMARA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass das größte Wunder nicht im Außen zu finden ist, sondern in dir.

- dein gesamtes Wesen ehrlich und authentisch zum Ausdruck bringen
- Selbstbewusstsein
- Konfliktfähigkeit
- dich nicht mehr zurücknehmen

Dein ehrliches, authentisches Wesen ist gefragt! Diese Herzwelle löst sanft Blockaden in deinem Ausdruck und öffnet dein Sprachzentrum, damit deine Worte frei und wahrhaftig fließen können. Dein Herzmagnet richtet sich neu aus – hin zu Klarheit, Selbstbewusstsein und der Kraft, für dich selbst einzustehen.

Hast du geglaubt, das Wunder müsse von außen kommen? Es ist längst in dir. Das Wunder bist du. Alles, was du brauchst, trägst du bereits in deinem Innersten. Wenn du unzufrieden bist, ändere es. Es liegt in deiner Hand.

Welche Wunder sind möglich, wenn du dich ganz annimmst? Wo darfst du lernen, klar für dich einzustehen, ohne in Kampf oder Rechtfertigung zu gehen?

26 KOSMISCHE INTELLIGENZ - LADY NADA

Diese Herzwelle lädt dich ein, Kontrolle loszulassen und dich für die Weisheit einer höheren Ordnung zu öffnen.

- Eigenfaszination, Begeisterung
- Offenheit für individuelle Lösungen
- Kontrolle loslassen
- Vertrauen in die höhere Intelligenz

Diese Herzwelle unterstützt dich darin, alte, festgefahrene Strukturen hinter dir zu lassen. Die Verbindung von Geist (Luft) und Leidenschaft (Feuer) entzündet neue Begeisterung und entfacht deine schöpferische Kreativität.

Lass dich von der kosmischen Intelligenz ermutigen, größer zu denken, alte Grenzen zu sprengen und eingefahrene Bahnen zu verlassen. Öffne deinen Horizont für neue Möglichkeiten, erlaube deinem inneren Feuer zu leuchten und bringe so den Himmel auf die Erde.

Wo kannst du größer denken, als du es bisher wagtest? Wo darfst du heute Kontrolle loslassen, um Raum für neue Inspiration zu schaffen?

27 DIE GEBURT DES EINENS - LADY NADA

Wie ein neuer Morgen bricht diese Herzwelle an und erinnert dich daran, dass Einheit dort geboren wird, wo Gegensätze sich wandeln dürfen.

- in Konfliktsituationen die Ruhe bewahren
- lösungsorientiert
- den Blick auf die gemeinsamen Möglichkeiten richten
- offen sein für außergewöhnliche Lösungen und neue Wege

Diese Herzwelle unterstützt dich, polarisierende Kräfte in dir und um dich herum zu harmonisieren. Sie lädt dich ein, den Blick auf das Verbindende zu richten und loszulassen, was ein Miteinander verhindert, auch wenn der gemeinsame Weg noch nicht vollständig sichtbar ist.

Es ist natürlich, in Zeiten des Wandels Verlustängste zu spüren. Doch erinnere dich: Durch das Nadelöhr gelangst du nur, wenn du loslässt, was nicht mehr wesentlich ist. Genau in diesem Loslassen entsteht Raum für Neues und Vertrauen darin, dass sich ein neuer Weg gestalten wird.

Wo kannst du heute loslassen, um Raum für Einheit und neue Wege zu schaffen? Wo neigst du dazu, Gegensätze zu betonen, statt das Verbindende zu sehen? Wie gehst du mit deiner Angst um, wenn etwas Vertrautes zerfällt?

28 VERGEBUNG - LADY NADA, ANDROMEDA, SERAPIS BEY

Diese Herzwelle lädt dich ein, alte Verletzungen loszulassen und Frieden mit deinen Erfahrungen zu schließen.

- dich nicht mehr rechtfertigen
- Erwartungen loslassen
- die Erfahrung annehmen

Verändern kannst du nur, was zu dir gehört. Erfahrungen wandeln sich erst, wenn du bereit bist, sie anzunehmen. Ohne diese Aussöhnung bleibst du in ihnen gefangen – denn was du ablehnst, bleibt bestehen.

Die Essenz Vergebung unterstützt dich, schmerzhaftes Erlebtes in Heilung und Wachstum zu transformieren. Indem du annimmst und vergibst, befreist du dich von

Bindungen an die Vergangenheit, die deine Energie blockieren.

Sie lädt dich ein, deine Erfahrungen nicht als Versagen, sondern als Teil deines Weges zu sehen. So, wie sie sind, dienen sie dir.

Frage dich: Gibt es Momente, die du dir selbst nicht verzeihen kannst? Situationen, die noch schmerzen? Wo hältst du noch an Rechtfertigung oder Erwartungen fest?

29 ZUR REIFE BRINGEN - SERAPIS BEY, JOPHIEL

Diese Herzwelle unterstützt dich darin, alte Erfahrungsfelder abzuschließen und Raum für Neues zu öffnen.

- dich aus alten Erfahrungsfelder vollständig hinausbewegen

Sie hilft dir, dich bewusst von wiederkehrenden Mustern zu lösen und vergangene Erfahrungen in einem größeren Zusammenhang zu erkennen. So kannst du deine Vergangenheit in einem neuen Licht betrachten und dich von ihren Fesseln befreien.

Die Frequenz deines Bewusstseins, wie du das Leben wahrnimmst, bestimmt, welche Erfahrungen du in dein Leben ziehst. „Zur Reife bringen“ hilft dir, deine Wahrnehmung zu klären und bewusst die Weichen für neue, erfüllende Erfahrungen zu stellen.

Verabschiede dich von Zyklen, die dir nicht mehr dienen. Mit jedem bewussten Abschluss öffnest du dich für Neues und für Erfahrungen auf höherer Schwingungsfrequenz.

Welchen Erfahrungszyklus darfst du heute bewusst beenden? Wo wiederholen sich in deinem Leben noch alte Muster?

30 DER GROSSE PLAN - SANAT KUMARA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass dein Seelenplan sich offenbart, wenn du den Druck loslässt und dich dem Fluss des Lebens anvertraust.

- Antriebskräfte und Beweggründe klären
- Übersprungshandlungen erkennen
- Konzepte loslassen

Sie hilft dir, tief verborgene Antriebskräfte zu erkennen und alte, einengende Konzepte loszulassen. Übersprungshandlungen werden wahrnehmbar und Gelassenheit darf an ihre Stelle treten.

Fragst du dich, weshalb du hier bist? Möchtest du erfahren, welche wundervollen Erfahrungen dein Seelenplan für dich bereithält? Der Schlüssel liegt nicht im Planen oder Kontrollieren, sondern in Entspannung und Hingabe.

Wenn du den Drang nach Kontrolle loslässt, öffnest du dich für die Wunder, die dein Leben für dich bereithält. Lösungen entwickeln sich von selbst, wenn du ihnen Raum gibst.

Wo darfst du heute Gelassenheit entwickeln, damit dein Seelenplan sich entfalten kann? Wo reagierst du mit Übersprungshandlungen, statt in Ruhe zu bleiben?

31 RUHE - SANANDA

Diese Herzwelle begleitet dich dabei, nach Erschöpfung oder Krankheit neue Kraft zu schöpfen und deine Mitte wiederzufinden.

- innerer Wendepunkt - Wende aus der Not
- Innehalten, zur Mitte finden
- Neuausrichtung
- Rekonvaleszenz

Ruhe ist dein Begleiter, um nach langen, erschöpfenden Prozessen oder Zeiten der Krankheit neue Kraft zu schöpfen und deine innere Balance wiederzufinden. Sie hilft dir, dich in deinem Zentrum zu sammeln und dich liebevoll neu auszurichten.

Nach der Ruhe folgt die Kraft und die Möglichkeit, neue Perspektiven zu entwickeln. Du findest jedoch erst dann in deiner Mitte zur Ruhe, wenn du den Kampf gegen andere Sichtweisen loslässt und aufhörst zu polarisieren.

Der Schlüssel zur Wandlung liegt darin, deinem eigenen Standpunkt mit Akzeptanz und liebevoller Anteilnahme zu begegnen.

Wo darfst du heute den Kampf loslassen, um in deine Mitte zu finden? Welche Sichtweise darfst du anerkennen, ohne dagegen anzukämpfen?

32 KRAFT - HARAKON, SANAT KUMARA

Diese Herzwelle führt dich nach innen. Dorthin, wo deine ungehörten Sehnsüchte und deine wahre Stärke ruhen.

- Sammlung, Konzentration nach innen
- fühlen, was du dir bislang verweigert hast
- deine Stärken annehmen
- dich nicht mehr zurücknehmen

Sie erinnert dich daran, innezuhalten und die Verbindung zu deinem Herzen zu vertiefen. Dort liegen die Bedürfnisse, die du dir bisher nicht erlaubt hast, und die Potenziale, die darauf warten, gelebt zu werden.

Stelle dir vor, du könntest so leben, wie es deinem Wesen entspricht – ohne dich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Was würdest du tun?

Diese Essenz unterstützt dich dabei, mutig hinzusehen, deine Stärken anzunehmen und dich nicht länger zurückzunehmen. Sie gibt dir die Kraft, deinem inneren Ruf zu folgen und dein Leben in Einklang mit deinem Herzen zu gestalten.

Welches tiefe Bedürfnis hast du bisher ignoriert? Welche Potenziale und Stärken warten darauf, endlich Ausdruck zu finden? Wo nimmst du dich noch zurück, obwohl dein Herz nach Ausdruck ruft?

33 DURCHBRUCH - HARAKON

Diese Herzwelle stärkt dich darin, deine Vision mutig zu leben und ein neues Kapitel zu beginnen.

- deine Vision leben

Sie hilft dir, die Schwelle zu einem tieferen Bewusstsein zu durchschreiten. Dein Herz öffnet sich für die Baupläne der Neuen Erde, und du spürst die Verbindung zwischen deinem inneren Wissen und der äußeren Welt.

Neue Realitäten formen sich zuerst in deinen Gedanken, dann in deinem Fühlen und schließlich in deiner gelebten Wirklichkeit. Dein Ahnen wird klarer, deine Vision erhält Gestalt, und dein Leben richtet sich nach diesem neuen Fundament aus.

Folge deiner Vision mit Mut: Sie ist der Schlüssel zu deinem persönlichen wie auch kollektiven Wandel. Sie trägt dich weiter, schenkt dir Flügel und verbindet dich mit den grenzenlosen Möglichkeiten der Neuen Erde.

Wie zeigt sich dein tieferes Wissen im Alltag? Wo braucht deine Vision mehr Vertrauen und Mut?

34 LICHTBRINGER - HARAKON

Diese Herzwelle bringt Licht in deine verborgenen Winkel, dorthin, wo du dich selbst noch nicht sehen wolltest.

- blinde Flecken wahrnehmen
- unangemessenes Handeln erkennen
- klar und angemessen handeln
- Zutrauen in deine Fähigkeiten entwickeln

Sie lädt dich ein, die Schattenbereiche deines Lebens zu beleuchten. Jene blinden Flecken, die du bisher gemieden hast. Neue Sichtweisen eröffnen sich, und mit klarem Blick erkennst du deine eigenen Ausreden und Kompensationen. Was zuvor verschleiert war, wird nun transparent und begreifbar.

Das Leben will dich beschenken. Doch um diese Geschenke annehmen zu können, darfst du dich nicht länger verstecken. Ermögliche deinen Fähigkeiten sich im Licht zu entfalten.

Welcher blinde Fleck will heute von dir ins Licht geholt werden? Wo belügst du dich noch selbst - und warum?

35 MANIFESTATION - SERAPIS BEY, HARAKON

Diese Herzwelle unterstützt dich darin, deine Träume mit Klarheit, Beharrlichkeit und Liebe zu verwirklichen.

- Ausdauer und Durchhaltevermögen entwickeln
- sich nicht mehr irritieren lassen
- fühlen was getan werden muss, um deine Träume zu realisieren
- Beharrlichkeit

Manifestation braucht Geduld und klare Ausrichtung. Diese Essenz stärkt deine Ausdauer und hilft dir, dich nicht länger von äußeren Ablenkungen beirren zu lassen. Stattdessen spürst du deutlicher, was getan werden darf, um deinem Traum näher zu kommen.

Diese Herzwelle vereint die nährenden Kraft des Weiblichen, aus Satttheit und innerem Wert, mit der klaren, zielgerichteten Handlungskraft des Männlichen. Daraus entsteht eine harmonische Bewegung, die bewusste und liebevolle Manifestationen hervorbringt.

Was macht dich wirklich satt? Was schenkt dir wahre Erfüllung? Lass diese Fragen tief in dir ankommen, spüre ihre Essenz und atme sie in dein Leben hinein.

36 TOR DER WANDLUNG - KUTHUMI

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass jeder Neubeginn mit dem Mut zum Loslassen beginnt.

- loslassen, was dir nicht entspricht
- Freiräume erschaffen
- Entwicklungssprung

Sie lädt dich ein, alles loszulassen, was dich nicht länger nährt oder fördert. Indem du Freiräume schaffst, kann dein wahres Potenzial aufblühen. Ein Entwicklungssprung wird möglich, durch den du Zugang zu noch größerem Wachstum und tieferem Bewusstsein erhältst.

Je weiter sich dein Bewusstsein öffnet, desto mehr formen sich neue Realitäten. Alles, was nicht in Leichtigkeit und Liebe schwingt, löst sich aus deinem Feld. Dein Innerstes wird klarer, gefestigter, kraftvoller und zieht immer mehr Bewusstsein an.

Tief aus deiner Mitte heraus beginnt das Leben unaufhaltsam zu fließen. Du kreierst deine neue Erde. Ein neuer Stern ist geboren.

Was darfst du heute loslassen, damit dein Potenzial erblühen kann? Wo brauchst du mehr Freiraum, um dich zu entfalten?

37 AUS LIEBE GEBÄREN - KUTHUMI

Diese Herzwelle stärkt dich darin, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen und ihnen klaren Ausdruck zu geben.

- direkte und offene Kommunikation
- dich und deine Bedürfnisse ernst nehmen

Sie lädt dich ein, achtsam zu spüren, was dir wirklich wichtig ist und es klar und liebevoll zu kommunizieren. So entsteht Verbindlichkeit in dir und in deinen Beziehungen.

Ein neuer Stern ist geboren: Ein Stern der Hoffnung, der Zuversicht und des Einenden. Die Neue Erde ist bereits in euren Herzen geboren. Jetzt gilt es, ihr Ausdruck zu verleihen.

Frage dich: Was will dein Herz? Was erträumst du dir? Erlaube dir, daraus deine Realität zu formen und beginne, deinen Traum zu leben. Wie kannst du die Neue Erde durch dein Handeln mitgestalten?

38 WAHRNEHMEN - ANDROMEDA, SERAPIS BEY

Diese Herzwelle öffnet dir ein Fenster der Wahrnehmung – hin zu Schätzen, die im Alltäglichen verborgen liegen.

- Fenster der Gelegenheit
- Schönheit, die im Verborgenen liegt erkennen
- deine Wahrnehmung sensibilisieren

Unzählige Möglichkeiten umgeben dich – oft verborgen, doch immer vorhanden. Dein Blick weitet sich, und du beginnst, neue Räume in dir zu entdecken, voller Potenzial, das bislang jenseits deiner Vorstellungskraft lag.

Fenster der Gelegenheiten warten auf dich. Kannst du sie erkennen und ergreifen?

Diese Herzwelle lädt dich ein, die Schönheit in deinem Alltag zu erkennen und dich für die außergewöhnlichen Chancen zu öffnen, die das Leben dir schenkt. Je offener du wirst, desto deutlicher spürst du, dass das Leben dich führt.

39 SELBSTLIEBE - KUTHUMI

Diese Herzwelle lädt dich ein, innezuhalten, deine Beweggründe zu hinterfragen und dich selbst bewusst wahrzunehmen.

- Überprüfung der eigenen Beweggründe
- Eigenverantwortung annehmen
- Reifeprozess

Wahre Liebe beginnt in dir. Sie ist kein Opfer, keine Pflicht, keine leere Geste, sondern ein tiefes Erfülltsein aus deiner eigenen Mitte. Liebe ist weder an Bedingungen geknüpft, noch musst du sie verdienen. Denn wahre Liebe ist keine Ware.

Wenn du dich selbst vergisst, während du andere beschenkst, ist das wirklich Liebe? Nur wenn du dich selbst mit Liebe nährst, kannst du selbsterfüllt wahrhaftig Liebe schenken.

Bist du bereit, in deine Eigenverantwortung zu treten und wahrhaftig zu lieben – dich selbst zuerst?

40 LEICHTIGKEIT – KUTHUMI

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass wahre Leichtigkeit dort entsteht, wo du Erwartungen loslässt und deinem eigenen Weg vertraust.

- aus Verbindlichkeiten aussteigen, die dir nicht gut tun
- die Vergangenheit ruhen lassen
- den Humor bewahren

Erlaube dir, dein Handeln nach deinem persönlichen Entwicklungsstand auszurichten statt an den Erwartungen deines Umfeldes.

Pflege deine Herzprojekte mit Menschen, die deine Werte teilen. Falls dies nicht möglich ist und das Gemeinsame weder gemeinsam genährt noch geschätzt wird, ist es Zeit loszulassen. Sonst tragt ihr gemeinsam das Nicht-Gewollte – und wer will das schon? Die Herzwelle Leichtigkeit lädt dich ein, dir auch in schwierigen Situationen den Humor zu bewahren. Denn Leichtigkeit entsteht, wenn du das Leben nicht schwerer nimmst, als es sein muss.

*Denke daran: Nichts ist so schwer, dass du es nicht loslassen kannst.
Wo darfst du heute Ballast ablegen, um leichter durchs Leben zu gehen?*

41 ENTSCIEDENHEIT – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle unterstützt dich darin, deine Absicht zu klären und entschieden zu handeln.

- deine Absicht klären
- deinem göttlichen Willen Ausdruck verleihen

Es ist an der Zeit, dich klar und entschieden auszurichten. Wenn deine Absicht klar ist, wird dein Weg transparent. Entscheidungen werden leichter, und dein Tun gewinnt Kraft und Richtung. Übernimm Verantwortung für das, was du kreierst, und handle aus dem inneren Kompass heraus.

Welche Verantwortung übernimmst du jetzt bewusst für deine Realität?

INVOKATION:

Ich bin gekommen, in der klaren Absicht des göttlichen Geistes, um hier auf dieser Erde vollkommene Liebe und reines, göttliches Bewusstsein in Freude zu erfahren.

Kraft meines göttlichen Geistes, gebe ich hiermit meine Absicht, die Wahrheit des Christus in uns, als Realität der Neuen Erde zum Ausdruck zu bringen.

Als vollkommen bewusster, göttlicher Mensch bin ich bereit vollkommene Verantwortung für all meine erschaffenen Realitäten anzunehmen.

Mit meinem Denken und Handeln stärke ich die gemeinsame Herzkraft, so dass die Wunder der Liebe im lebendigen Miteinander erfahrbar werden.

Denn wir sind ein Geist, ein Herz, ein Leib und eine Erde.

42 MANNIGFALTIGKEIT – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass Kreativität und Fülle entstehen, wenn du Kontrolle loslässt und Vertrauen schenkst.

- vernetztes Denken
- offen sein für neue Lösungen
- spielerische Kreativität

Mannigfaltigkeit öffnet dein Bewusstsein für die unzähligen Möglichkeiten, die sich zeigen, wenn du dich spielerisch und kreativ einlässt. Deine Potenziale entfalten ihre ganze Kraft, wenn du sie frei fließen lässt und nicht durch Kontrolle begrenzt.

Lass den Gedanken los, alles allein bewältigen zu müssen. Gemeinsam sind wir stark. Vertraue darauf, dass Wege entstehen, wenn du ihnen Raum gibst, auch ohne jedes Detail im Voraus zu planen.

Vergiss die Freude nicht, sie ist die Quelle allen Mitschöpfungstums. Wie die Sonne ihr Licht in viele Strahlen schenkt, so kannst auch du dein Schöpferpotenzial teilen. Reichtum entsteht durch Austausch und gemeinsames Wachstum.

Wie fühlt es sich an, spielerisch statt geplant zu erschaffen?

43 EMPFÄNGNIS – SANAT KUMARA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass Empfangen nicht durch Anstrengung, sondern

durch Offenheit geschieht.

- Herzenswärmer
- dich beschenken lassen
- offen sein für die schönen Seiten des Lebens

Die Essenz der Empfängnis lädt dich ein, dich zu entspannen und für die Geschenke des Lebens zu öffnen.

Wenn du etwas zu sehr willst, verkrampfst du dich und dein Energiesystem zieht sich zusammen. Also mach dich locker, wenn du das spürst. Löse den starken Fokus, sei absichtslos und tu die Dinge aus der Freude heraus, nicht aus Erwartungsdruck.

Natürlich gibt es auch Aufgaben, die keinen Spaß machen und dennoch getan werden müssen. Doch selbst diese gehen leichter von der Hand, wenn du nicht ausgebrannt bist. Denn Leichtigkeit entsteht nicht nur durch das, was du tust, sondern vor allem durch die Haltung, mit der du es tust.

Liebst du, was du tust?

Wie kannst du dich heute für das Beschenktwerden öffnen? Welche kleinen Freuden warten darauf, von dir wahrgenommen zu werden?

44 ALLES IST WANDELBAR – LAOTSE

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass du Mangel in Fülle verwandeln kannst.

- Mangeldenken auflösen
- Perfektionismus entlassen

„Alles ist wandelbar“ unterstützt dich dabei, den Reichtum in deinem Leben in all seinen Facetten zu erkennen und wertzuschätzen. Diese Herzwelle hilft dir, alte Mangelprogramme zu durchschauen und liebevoll zu entlassen. Wo begrenzt du dich noch selbst? Wo hältst du an einem Gefühl des Nicht-genug-Seins fest?

Erkenne: Alles ist wandelbar! Deine Absicht formt deine Realität. Spüre die Weite, die entsteht, wenn du Vertrauen und Wertschätzung in dein Sein einlädst.

Wo kannst du dir selbst heute das Gefühl von Genug-Sein schenken? Wo darfst du heute Mangelgedanken in Fülle verwandeln?

45 DUALSEELEN – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle öffnet den Raum, in dem gebundene Seelenkräfte befreit und in Liebe heimkehren dürfen.

- nicht mehr in der Vergangenheit leben
- dir Freiräume nehmen
- dich nicht unter Druck setzen
- dich nicht irritieren lassen

Dort, wo Seelenanteile von Paaren in unversöhnlichen Erfahrungen festgehalten waren, beginnen nun Reifeprozesse. Verständnis und Akzeptanz fließen dorthin, wo ein Weitergehen bislang nicht möglich war und wertvolle Seelenkräfte in anderen Zeiten zurückgeblieben sind.

Ein größeres Verständnis für das vermeintliche Scheitern gibt die gebundenen Kräfte frei. Während sie integriert werden, kann es vorübergehend zu erhöhter Anspannung kommen. Doch schon bald wirst du beginnen, die Bindung und Nähe zu dir selbst zu schätzen, die daraus entsteht.

*Wo kannst du heute Vergangenheit loslassen, um Nähe zu dir selbst zu gewinnen?
Wie kannst du dir neue Freiräume nehmen? Wo setzt du dich selbst unter Druck –
und darfst loslassen?*

46 DIE GOLDENE FÜLLE – ADAMUS

Diese Herzwelle stärkt dich darin, Projekte und Beziehungen aus Freude statt aus Kalkül zu leben.

- großzügig sein
- aus der Berechnung gehen

Goldene Fülle lädt dich ein, großzügig zu sein und dich aus der Berechnung zu lösen.

Wenn du das tust, was dein Herz zum Singen bringt, öffnet und weitet sich dein innerer Raum. Doch wo Berechnung ins Spiel kommt, zieht sich dein Innerstes zusammen. Beziehungen und Projekte, die auf Kalkül basieren, nehmen sich gegenseitig die Luft. Ohne Freude fehlt der lange Atem, denn es mangelt an echter innerer Motivation.

Lass die Berechnung los und öffne dein Herz für das, was deinem Wesen wirklich entspricht dann öffnet die Zeit ihren Raum. Alles was, du in vergangenen Zeiten

entwickelt hast, steht dir danach, als hoch entwickeltes Potenzial, zur Verfügung.

*Wo kannst du heute Berechnung loslassen und dich für echte Freude öffnen?
Welche Projekte oder Beziehungen brauchen mehr Freude und weniger Kalkül?
Was bringt dein Herz wirklich zum Singen?*

47 ANKOMMEN – SERAPIS BEY, HARAKON

Diese Herzwelle erinnert dich daran: Jeder Traum, den du dir erlaubst, kann Wirklichkeit werden.

- dir deine Träume erlauben
- Visionen entwickeln

Was ersehnt sich dein Herz? Kannst du deiner tiefsten Sehnsucht Raum geben und sie in deinen Träumen lebendig werden lassen? Indem du dir erlaubst zu träumen, öffnest du das Tor zu neuen Möglichkeiten. Alles, was du dir aus ganzem Herzen zu wünschen wagst, trägt das Potenzial in sich, Wirklichkeit zu werden.

Ankommen? Du bist schon da.
Und doch scheint noch so vieles unerfüllt.
Kannst du diese Leere mit deinen Träumen füllen?

Lass deine Visionen zur Brücke in eine neue Realität werden. Erträume dich in die Neue Erde hinein und beginne, deinen Traum zu leben.

Welche Sehnsucht möchte heute in dir lebendig werden?

48 GEWISSHEIT – SERAPIS BEY, ANDROMEDA

Diese Herzwelle stärkt dein Vertrauen, dass alles im Einklang mit deinem Seelenweg geschieht.

- die große Bewegung erkennen
- dich an kleinen Unebenheiten auf deinem Weg nicht mehr aufreiben
- an innerer Sicherheit gewinnen

Was einst nur ein Ahnen war, verwandelt sich in eine tiefe Gewissheit. Eine stille, nährende Satttheit durchdringt dein Sein, während Ruhe und Vertrauen in dir stetig wachsen.

Du beginnst, die große Bewegung hinter den kleinen Unebenheiten des Lebens zu

erkennen und dich nicht länger an ihnen aufzureiben. Irritationen lösen sich auf, weil du die größere Ordnung hinter allem spürst.

Mit dieser inneren Sicherheit erweitert sich dein Handlungsspielraum, deine Gedanken werden weitreichender, und deine Schöpferkraft wird bewusster. Auch du bist Teil des Göttlichen.

Wo kannst du heute spüren, dass hinter kleinen Unebenheiten eine größere Ordnung wirkt? Wo darfst du dich von Irritationen lösen und ins Vertrauen gehen?

49 GERUHSAMKEIT – SERAPIS BEY, ANDROMEDA

Diese Herzwelle stärkt dich darin, die Kraft deiner Seelenfamilie zu spüren.

- Zusammenkunft deiner Seelenfamilie
- heilsames Miteinander

In der Stille der Traumebene begegnest du deiner Seelenfamilie. Ein tiefes Erkennen geschieht, ein heilender Austausch beginnt. Konzentriere dich auf die tiefen Träume, die euch verbinden – sie beginnen, in dein Bewusstsein zu fließen und Wirklichkeit zu werden. Die gemeinsame Vision erwacht.

Gemeinsame nährenden Seelenpotenziale bilden ein tragendes Netz, und alte Verletzungen werden mit Hilfe der Gruppenenergie ausbalanciert. Die Gruppenseele erfährt eine intensive Vernetzung und Heilung.

Es ist an der Zeit, dich mit den Menschen deiner Seelengruppe wieder zu vereinen. Achte auf besondere Begegnungen. Sie finden jetzt statt.

Welche Begegnung fühlt sich an wie ein Wiedererkennen? Welche Träume deiner Seelenfamilie beginnen, in dir zu erwachen?

50 ZUVERSICHT – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle stärkt dich darin, deine Reaktionsmuster bewusst zu durchbrechen.

- deine Reaktionsmuster erkennen
- Handlungsspielraum gewinnen
- Raum für lebendiges Mitschöpfertum

Diese Essenz unterstützt dich dabei, innezuhalten. Zwischen Reiz und Reaktion eine Pause entstehen zu lassen. Wahre Freiheit beginnt dort, wo du nicht mehr automatisch reagierst.

Manche deiner Reaktionsmuster sind so tief in dir verwurzelt, dass du lernen darfst in vollkommener Akzeptanz mit dir selbst und dem Leben vollkommen zu entspannen, damit sie sich lösen können.

Erkenne: Es sind nur chemische Prozesse in deinem Körper. Je weniger du dich mit ihnen identifizierst, desto mehr verlieren sie ihre Macht. Genau hier beginnt deine bewusste Gestaltung als Mitschöpfer.

Wo kannst du heute innehalten, bevor du reagierst und so neue Freiheit gewinnen? Welche deiner Reaktionsmuster erkennst du gerade besonders deutlich? Wie verändert sich deine Wahrnehmung, wenn du dich nicht mit den Gefühlen identifizierst? Welche neue Handlungsmöglichkeit eröffnet sich dir dadurch?

51 GOLDENE MITTE – SERAPIS BEY, ANDROMEDA

Diese Herzwelle lädt dich ein, die Kraft deiner Mitte zu spüren – dort, wo Fülle und Verbundenheit ineinanderfließen.

- schätzen können, was dich trägt
- dich für neue Erfahrungen in Fülle öffnen
- alte Verletzungen nicht weiter konservieren

Deine magnetische Ausrichtung wandelt sich, und die Fülle, die dir entspricht, findet den Weg zu dir zurück. Damit du sie empfangen kannst, löse den Blick von Schuldzuweisungen und Verletztheit. Du musst an vergangenen Wunden nicht länger festhalten, um dich zu schützen.

Erkenne stattdessen die heilsame Kraft des Miteinanders, die dich trägt und stärkt. Spüre die Wärme der Verbundenheit und lerne dankbar zu schätzen, was dir geschenkt wird.

Wo kannst du heute die Kraft des Miteinanders bewusst wertschätzen? Welche Erfahrungen tragen dich, auch wenn du sie bisher übersehen hast?

52 DER GOLDENE STRAHL – SERAPIS BEY

- Sättigung
- Einheitsbewusstsein erfahren

Die Herzwelle 52 (Serapis' Beste) der 13. goldene Strahl erinnert dich an deine freie

Wahl: Hier auf Erden deine Individualität zu erkunden und schließlich als bewusstes, göttliches Wesen in die Einheit zurückzukehren. Der goldene Strahl durchströmt dich mit wohliger, wärmender Satttheit und lädt dich ein, dich vertrauensvoll dem Fluss des Seins hinzugeben.

Kurz vor dem All-Eins-Sein begegnet dir noch einmal das Alleinsein. Erkenne: Du bist mit verbunden, mit Allem, Was Ist, auch wenn du es nicht immer fühlen kannst. Trennung ist eine Illusion.

Wo erlebst du gerade Alleinsein und kannst darin Verbindung spüren?

53 INTEGRATION - SERAPIS BEY, ANDROMEDA

Diese Herzwelle öffnet dir den Raum, dich in deiner Ganzheit zu umarmen.

- Bereitschaft, deinen Blick zu weiten
- Schattenanteile annehmen und integrieren
- unerwartete Lösungen gestalten sich im Hintergrund

Bist du bereit, deine Wahrnehmung für neue Perspektiven zu öffnen, eine umfassendere Betrachtungsweise zu entwickeln und ein tieferes Verständnis zu gewinnen?

Jetzt trennt sich die Spreu vom Weizen!

Je offener dein Blick ist und je weiter sich deine Wahrnehmung ausdehnt, desto mehr Anteile deiner Selbst, die du zuvor ausgegrenzt und abgelehnt hast, finden wieder zu dir zurück.

Es wird lebendig und kommt ganz anders als gedacht. Lösungen, die all deinen Wesensanteilen dienen, gestalten sich im Hintergrund.

Welche verdrängten Anteile warten auf Annahme und Integration? Wo kannst du deine Wahrnehmung weiten und neue Perspektiven zulassen?

54 HIMALAYA - SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich daran: Du bist genug, genauso, wie du bist. Sie hilft dir, dich von Erwartungsdruck und dem Drang, dich beweisen zu müssen, zu befreien.

- aus dem Vergleich gehen
- dich nicht mehr beweisen müssen
- dir selbst genügen

Diese Essenz hilft dir, dich von Erwartungsdruck und dem Drang, dich beweisen zu müssen, zu befreien. Lass die Anstrengung los! Du musst keine Gipfel erklimmen, um deinen Wert zu beweisen, und keine Kämpfe führen, um dir Raum zu nehmen – der Raum ist in dir und wartet darauf, dass du ihn einnimmst.

Du glaubst etwas beweisen oder richtigstellen zu müssen? Wo genügst du dir noch nicht? Versuche nicht, im Außen zu korrigieren, was in dir nach Annahme ruft. Beginne in dir. Nimm dich an – so, wie du bist. Es reicht. Du bist genug.

In welchen Situationen versuchst du noch, dich zu beweisen? Welchen Erwartungsdruck kannst du heute loslassen?

SINN 55 - 77

55 ERWACHEN – LADY NADA, HARAKON

Diese Herzwelle öffnet dir den Raum, Gegensätze zu vereinen und dein Bewusstsein zu weiten.

- Gegensätze vereinen
- deine Beweggründe erkennen

Dein Bewusstsein sammelt sich an deinen stärksten Widerständen – nicht, um dich aufzuhalten, sondern um sie sanft aufzuweichen. Grenzen beginnen sich aufzulösen, Tag und Nacht fließen ineinander, und tief verborgene Potenziale steigen ins Licht.

Es ist eine Zeit intensiver Wandlung: Kindliche Anteile in dir suchen Liebe, Ruhe und Sicherheit und zugleich Abenteuer, Spiel und Neugier. Emotionen tauchen auf, wirken übermächtig und lösen sich ebenso plötzlich wieder.

Was unvereinbar schien, findet zusammen. Was widersprüchlich war, wird in eine neue Harmonie geführt. Dein multidimensionales göttliches Selbst beginnt sich zu verweben und das Unmögliche wird möglich.

Wo kannst du heute Gegensätze in dir zu einer neuen Harmonie führen? Wie kannst du kindliche Anteile in dir liebevoll annehmen und integrieren?

56 SINN - SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich daran, deinen Körper, deine Sinnlichkeit und deine Erfahrungen bewusst anzunehmen.

- Körperbewusstsein entfalten
- Sinnlichkeit und Kreativität leben
- Materie annehmen

Taube Stellen treten ins Bewusstsein, damit sie sich wieder mit Leben füllen.

Wenn deine tiefste Wunde zu pochen beginnt, tauchen Fragen auf: Warum diese Erfahrung? Hat meine Seele sich geirrt? Kann ich ihr noch vertrauen? Wenn ich die freie Wahl habe, kann ich mich auch verwählen?

Jetzt ist Achtsamkeit gefragt. Sie ist die Partnerin des Sinn-Potenzials, miteinander verwoben bilden sie die heilende Matrix. Ohne Achtsamkeit kann keine Wunde wirklich heilen.

Ein größeres Verständnis und Vertrauen entstehen, wenn du aufhörst, den Sinn deiner Erfahrungen infrage zu stellen und dich stattdessen für ihn öffnest. Deine Freiheit wächst, wenn dein Bewusstsein unterscheiden kann zwischen den Bedürfnissen deines menschlichen Wesens und deines Engelwesens und dein Herz lernt, zwischen beiden zu vermitteln.

Sprich mit deinen inneren Anteilen, höre ihnen zu und nimm sie wahr, mit allen Sinnen, in liebevoller Verbundenheit.

Was braucht dein inneres Kind, deine innere Frau, dein innerer Mann und dein Engel in dir? Welche deiner Wunden ruft gerade nach achtsamer Zuwendung?

57 GELTUNG - SERAPIS BEY, LADY NADA

Diese Herzwelle lädt dich ein, die Stille in dir zu suchen – dort, wo dein wahres Wirken beginnt.

- aus der Ruhe heraus handeln
- dich nicht mehr verausgaben

Finde zur Ruhe und lass deine rastlose Aktivität sein. Erst wenn alles in dir vollkommen still geworden ist, kannst du der wahren Bewegung deines Herzens folgen. Suche keine

Bestätigung im Außen, alles, was du gegeben hast, wirkt und entfaltet sich auf seine Weise.

Je mehr du die Vergangenheit annimmst, desto tiefer entfaltet sich der Wert deiner Erfahrungen. Nimm es dir nicht übel, wenn du dich an Plätzen eingebracht hast, ohne wertschätzende Resonanz zu erhalten. Jeder Schritt war Teil deines Weges – und nun kann alles, was du gegeben hast, im Ursprung Geltung finden, und diese Geltung fließt als Wert zu dir zurück.

Wo kannst du heute loslassen, im Außen Bestätigung zu suchen? Wo kannst du dir selbst die Geltung schenken, die du suchst? Wie fühlt es sich an, wenn du aus der Ruhe heraus handelst

58 WAHRHEIT – ANDROMEDA, HARAKON

Diese Herzwelle stärkt dich darin, unbeirrbar zu deiner Wahrheit zu stehen und deine Realität bewusst zu gestalten.

- unbeirrbar zu deiner Wahrheit stehen
- deine Realität bewusst gestalten

Was bedeutet Wahrheit für dich? Welche Wahrheit wählst du, um sie zu deiner Realität werden zu lassen?

Kannst du fühlen, welche deiner möglichen Realitäten dich frei und glücklich sein lässt? Erlaube dir, dieser Möglichkeit Ausdruck zu schenken, sodass sie zu deiner wahren Realität wird.

Welche Realität fühlt sich für dich frei und stimmig an? Wo darfst du klarer zu deiner Wahrheit stehen?

59 MACHT IN LIEBE – LADY NADA, SERAPIS BEY

Diese Herzwelle öffnet dir den Raum, die wahre Kraft deiner Liebe zu erkennen.

- deiner Liebe vertrauen
- dich nicht aus der Verantwortung stehlen
- die Angst vor Machtmissbrauch entlassen
- Handlungsbereitschaft

Hast du Angst davor, groß und bedeutend zu sein? Angst, dass dein kraftvolles Wirken zu viel Gewicht und ungewollte Konsequenzen erzeugt?

Die Herzwelle Macht in Liebe hilft dir, die Angst vor Machtmissbrauch und Fehlentscheidungen loszulassen. Sie ermutigt dich, dich verantwortungsvoll auf dieser Erde einzubringen – als bewusster Mitschöpfer, als bewusste Mitschöpferin.

Es ist Zeit, dich nicht länger aus der Verantwortung zu stehlen. Deine bewusste Wahl ist wesentlich für unseren Planeten.

Welche Realität wählst du, wenn du aus Liebe handelst?“ Welche Angst darf gehen, damit du deine Größe lebst?

60 ACHTSAMKEIT – LADY NADA, SERAPIS BEY

Diese Herzwelle hilft dir, aus dem Drama auszusteigen und dir selbst und der Welt liebevoller und achtsamer zu begegnen.

- Ausstieg aus dem Drama
- Ende der Polarisierung

Achtsamkeit und Anteilnahme gehören zusammen. Wenn du dir selbst mitfühlend und sanft begegnest, erzeugst du keine intensiven Dramawellen und es wird leichter, dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Erkenne die feinen Korrekturen, die notwendig sind, um dein Schwingungsfeld auszubalancieren. Entlasse dich aus der Polarität. Jedes Mal, wenn du für oder gegen etwas kämpfst, verstärkst du gleichzeitig auch das Gegenteil. Doch wenn du dich ganz achtsam und bewusst ausrichtest, beginnt deine Realität, sich in Harmonie zu formen.

Wo verstärkst du unbewusst Gegensätze, indem du dagegen ankämpfst?

61 EINZIGARTIGKEIT – LADY NADA, SERAPIS BEY

Diese Herzwelle lädt dich ein, dein einzigartiges Leuchten zu entfalten.

- Intensität
- bringt deine Farben zum Leuchten
- Sinnfindung

Diese Essenz lässt deine Farben leuchten und hilft dir, die Intensität deines Seins in ihrer ganzen Einzigartigkeit anzuerkennen und zu entfalten.

Geliebtes Lichtwesen, bist du bereit, dein multidimensionales Selbst mit all seinen Potenzialen uneingeschränkt zu erfahren? Deine Fähigkeiten und Möglichkeiten sind auf einzigartige Weise verwoben – wie eine Sternenkarte, die du voller Freude und spielerischer Leichtigkeit in diese Welt einbringen darfst.

Welche deiner Farben dürfen jetzt heller erstrahlen?

62 ANTEILNAHME – SILVANA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, wie wichtig Mitgefühl und echtes Miteinander sind.

- Rückverbindung – Reconnection
- im Miteinander getragen
- Verständnis-Brücken bauen

Anteilnahme ist das verbindende und nährnde Element, das „Alles Was Ist“ zusammenhält. Liebevoller Anteilnahme öffnet den Weg zur Rückverbindung – zu dir selbst, zu anderen und zum großen Ganzen.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Ohne Austausch, Berührung und Mitgefühl verkümmert er. Doch wenn du dich mit offenem Herzen dem Leben zuwendest, entsteht ein Raum, in dem Heilung, Wachstum und wahre Verbindung möglich sind.

Wo kannst du heute Mitgefühl zeigen – für dich selbst und für andere? Wo lädt dich das Leben ein, offener auf andere zuzugehen?

63 BEDEUTUNG – SILVANA, ARCON

Diese Herzwelle lädt dich ein, dem Wesentlichen Bedeutung zu schenken.

- dich nicht in Machtkämpfen verlieren
- die alten Spiele um Rang und Status verlassen

Diese Essenz hilft dir, aus überholten Strukturen auszusteigen.

Gib keine Energie mehr in überholte Strukturen. Kämpfe nicht dagegen an – schenke ihnen einfach keine Bedeutung mehr. Die alten, hohlen Fassaden brechen von selbst.

Was willst du wirklich? Lenke deine Energie und Aufmerksamkeit dorthin, wo deine Wahrheit liegt. Schenke dir Vertrauen und deinem Herzwissen Bedeutung. So stärkst du die Kraft des *Einenden Herzens* – und der Wandel geschieht umso schneller.

Wo verlierst du dich noch in Machtkämpfen oder Statusfragen?

64 GENESUNG - LORD ARCTURUS

Diese Herzwelle macht dir Mut, alte Verletzungen anzuschauen und Heilung zuzulassen.

- aus dem Überlebensmodus treten
- dich deinen Themen stellen
- deine Gefühle annehmen

Flucht, Kampf oder Erstarrung – welche Strategie hält dich noch in alten Mustern gefangen? Wahre Heilung beginnt dort, wo du dich dem stellst, was in dir nach Anerkennung ruft.

Bist du bereit, alte Verletzungen nicht länger als Schutzschild vor dir herzuschieben? Solange du dem Schmerz ausweichst, bestimmt er deinen Weg. Doch er ist nicht dein Feind – er zeigt dir, wo du heilen willst.

Lerne, das Geschehene mit Liebe zu betrachten. Öffne dich für ein größeres Verständnis. Erlaube dir, berührbar zu sein – und wirklich zu leben.

Was verändert sich, wenn du deinen Schmerz als Wegweiser erkennst? Wo darfst du heute den Schmerz annehmen, um Heilung zuzulassen?

65 VERTRAUEN - ARCON

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass Vertrauen stärker ist als Kontrolle.

- Hingabe an den Fluss des Lebens
- Kontrolle loslassen
- Herausforderungen mit Vertrauen begegnen

Die Herzwelle Vertrauen lädt dich ein, die Kontrolle loszulassen, dein Spielfeld neu zu wählen und dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens hinzugeben.

Die größte Gabe liegt darin, der Liebe zu vertrauen. Bist du bereit für den letzten Schritt – deine Sicherheit nicht länger im Außen zu suchen?

Nichts im Außen kann dir geben, was du dir selbst verwehrt. Das Leben entzieht sich der Kontrolle, denn Kontrolle ist eine Illusion. Doch wenn dein Herz sich ganz für die Liebe öffnet, verlieren Zweifel und Angst ihre Macht.

Wo darfst du heute Kontrolle loslassen und Vertrauen wählen? Wo suchst du noch Sicherheit im Außen, statt in dir selbst?

66 BEDINGUNGSLOSE LIEBE - SILVANA, ANDROMEDA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass wahre Nähe nur entsteht, wenn du dich verletzlich zeigst und Kontrolle loslässt.

- deinen Schutzpanzer aufgeben
- Kontrolle entlassen
- Nähe erlauben

Du wünschst dir bedingungslose Liebe – doch hältst du sie wirklich aus? Oft stecken wir unbewusst Grenzen ab, setzen Bedingungen und kontrollieren den Rahmen, in dem Nähe entstehen darf. So schützen wir uns vor Verletzungen, doch zugleich halten wir echte Intimität auf Abstand.

Diese Essenz hilft dir, deine Schutzmechanismen zu erkennen und sie sanft aufzulösen. Sie unterstützt dich darin, lebendige Grenzen zu setzen – nicht aus Angst, sondern aus Selbstrespekt. Du lernst, dich auf Begegnungen einzulassen, ohne dich vorab innerlich abzuschotten. Je mehr du dich dem Moment anvertraust, desto tiefer kannst du dich verbunden fühlen.

Wo darfst du heute deinen Schutzpanzer ablegen und Nähe zulassen?

67 DAS DIAMANTENE HERZ - SILVANA, ANDROMEDA

- Aktivierung des Christus Gitternetzes
- Realisierung deines göttlichen Ursprungs

Die Kraft des göttlichen Urquells – direkt aus dem Herzen von Alcyone, der Urzentralsonne – aktiviert mit ihrem kosmischen Strahl das Christus Gitternetz.

Jeder, der sich aus der reinen Absicht in Liebe damit verbindet, erhält das Potenzial der freien Wahl, sich mit seiner eigenen ursprünglichen Matrix, in das Feld der göttlichen Avatare hinein zu bewegen, damit göttliche Realität hier auf Erden manifestiert werden kann. Ist diese Kraft einmal aktiviert, wirst du wahrnehmen, wie unentwegt Wellen diamantenen Lichtes aus deinem Herzen hinaus durch dein Umfeld im Takt des gemeinsamen Herzens pulsieren.

Je tiefer du dich diesem Fluss hingibst, desto klarer manifestiert sich die göttliche Realität in deinem Leben. Alles erscheint in neuem Licht. Die Wahrnehmung aus der Einheit heraus ist zu deinem Standard geworden.

Welche Veränderung in deinem Leben deutet auf einen Bewusstseinssprung hin?

68 MAGNETISMUS - ASHTAR SHERAN

Diese Herzwelle erinnert dich an die schöpferische Kraft, die entsteht, wenn sich zwei Seelen wahrhaftig begegnen.

- Konfliktfähigkeit
- Partnerebene
- magnetische Anziehungskraft der Heiligen Beziehungen
- Reifeprüfung
- sich auf Augenhöhe begegnen

Magnetismus bedeutet, Spannungen nicht zu fürchten, sondern sie als Katalysator für Entwicklung wahrzunehmen. Diese Herzwelle hebt deine Konfliktfähigkeit auf eine neue Ebene – sie lehrt dich, Spannungen auszuhalten, anstatt im Konflikt steckenzubleiben, und daraus kreative Lösungen wachsen zu lassen.

Wahre Anziehung geschieht dort, wo sich zwei Seelen auf Augenhöhe begegnen. Wo Liebe frei ist von Bedingungen und sich im spielerischen Tanz miteinander entfalten darf.

Wo kannst du heute einer Spannung mit Offenheit begegnen und sie in Wachstum verwandeln?

69 JERUSALEM - KUAN YIN, SANAT KUMARA

Diese Herzwelle lädt dich ein, dir selbst mit mehr Verständnis und Akzeptanz zu begegnen.

- Akzeptanz
- dich aus dem Gefühl des Versagens entlassen
- verständnisvoller mit dir sein

Diese Essenz hilft dir, dich aus dem Gefühl des Versagens zu entlassen und dir selbst mit mehr Verständnis und Akzeptanz zu begegnen.

Jerusalem steht für eine tiefe Wunde in dir, die jetzt heilen darf. Du vertraust dir nicht! So manches Mal gerätst du mit dir in Konflikt, da du nicht immer in der Lage bist, deinen Mitmenschen offen, und mit dem gleichen Verständnis und der gleichen Akzeptanz zu begegnen, wie du es von ihnen forderst.

Doch wir fragen dich: Wie willst du Verständnis für andere entwickeln, ohne Verständnis für dich selbst? Bitte gehe einen Schritt nach dem andern und die Liebe folgt. Wenn du wüsstest, wie sehr wir jeden deiner Schritte feiern.

Wo kannst du dir heute mehr Verständnis und Akzeptanz schenken? Welche Gefühle des Versagens darfst du jetzt loslassen? Wie kannst du dir heute selbst das Verständnis geben, das du von anderen erwartest?

70 BEWUSSTSEIN - ADAMUS

Diese Herzelle erinnert dich daran, dass jenseits deiner Angst Wachstum und Freiheit warten.

- durch die Angst gehen
- sich durch Ängste und Unsicherheiten nicht vom Weg abbringen lassen

Wachstum geschieht jenseits der Angst

Kannst du die Ängste deines inneren Kindes wahrnehmen, ohne dich von ihnen zurückhalten zu lassen? Sie liebevoll annehmen, ohne dass sie dich dominieren?

Oft sind es unsere tiefsten Unsicherheiten, die uns zögern lassen – doch unser Bewusstsein und unsere Seele reifen, wenn wir den Mut finden, trotz Angst weiterzugehen. Diese Essenz unterstützt dich dabei, durch deine Ängste hindurchzugehen, ohne dich von deinem Weg abbringen zu lassen.

Was wäre, wenn du keine Angst vor Fehlern hättest? Wenn du wüsstest, dass alles, was dir begegnet, ein Geschenk für dein Wachstum ist? Lass dich von der Freude am Erleben leiten. Wahre Freiheit beginnt dort, wo Angst nicht mehr dein Wegweiser ist.

Welche deiner Ängste birgt das größte Geschenk für dein Wachstum?

71 GLAUBE - HARAKON

Du bist frei, alte Glaubensmuster loszulassen und neu zu wählen.

- Versorgung – Magen
- Glaubensstrukturen und Überzeugungen entlassen
- dich aus der Sorge entlassen
- den Rahmen sprengen
- dich aus nicht angemessenen Verbindlichkeiten entlassen

Welche überholten Überzeugungen trägst du noch in dir?

Welche Glaubensstrukturen prägen dein Denken und Handeln, obwohl sie längst nicht mehr deiner Wahrheit entsprechen?

Und welche Überzeugungen deines Umfeldes hast du so selbstverständlich übernommen, dass sie zu einem Teil deiner Identität geworden sind?

Diese Essenz hilft dir, alte Rahmen zu sprengen und deine Glaubenssysteme zu hinterfragen. Löse dich aus falschen Verbindlichkeiten, entlasse dich aus der Sorge und erkenne, was deiner wahren Natur entspricht. Du bist frei, neu zu wählen.

Welche Sorgen kannst du jetzt bewusst aus deinem Feld entlassen?

72 OFFENHEIT - ADAMUS

Diese Herzwelle stärkt dich darin, dir selbst gegenüber offen zugewandt zu bleiben.

- dir innerlich zugewandt bleiben
- durch den Schmerz gehen
- aus Situationen hinausgehen, die verletzen

Bist du bereit, deiner tiefsten Wunde zu begegnen, damit Heilung geschehen kann? Kannst du dir selbst verzeihen, dass du dich ausgeliefert und in Situationen gebracht hast, die verletzend waren? Heilung geschieht, indem du dir dort wieder die Hand reichst, wo du dich innerlich von dir abgewandt und dich verlassen hast.

Diese Essenz hilft dir, deinem Schmerz mit Offenheit zu begegnen, ihn nicht länger zu verdrängen. Halte dein inneres verletztes Kind in deinem Herzen, höre ihm zu – und dann lass dein Herz sprechen. Sei offen für dich in jeder Situation.

Egal, was geschieht: Bleibe dir innerlich offen zugewandt. Nimm deine Verletzungen wahr und schenke dir den Raum, den du brauchst, um zu heilen.

Für dich und deine Bedürfnisse offen zu sein bedeutet auch, dir selbst gegenüber verlässlich zu sein – und dir zu erlauben, aus Situationen hinauszugehen, die dich verletzen.

Welche Situation lädt dich ein, deinem Schmerz offen zu begegnen?

73 AUFRICHTUNG - SERAPIS BEY, HARAKON

Diese Herzwelle unterstützt dich, klar und gradlinig deinen Weg zu gehen.

- Gradlinigkeit
- keine faulen Kompromisse leben

Die innere Aufrichtung kommt von selbst.

Du kannst sie nicht mit Druck erzwingen. Sie entsteht in dem Maße, indem du dir selbst

erlaubst, wertfrei und ohne Schuldzuweisungen deinen eigenen Schöpfungen in liebevoller Achtsamkeit zu begegnen und sie segnend sein zu lassen.

Diese Essenz unterstützt dich dabei, dich innerlich aufzurichten, gradlinig deinen Weg zu gehen und keine faulen Kompromisse mehr einzugehen.

Serapis Bey: „Reiche mir die Hand. Spüre, wie unsere Energien sich verbinden. Erlaube mir, durch deine Hand in deinen Solarplexus heilend einzugreifen und das zu lösen, was dir Unbehagen bereitet.

Welchen faulen Kompromiss kannst du heute beenden? Wie fühlt es sich an, dich innerlich aufzurichten?

74 EINTAUCHEN - HARAKON

Diese Herzwelle lädt dich ein, tiefer zu tauchen – bis zu den Wurzeln deiner Überzeugungen.

- Sensibilisierend
- alte Überzeugungen an der Wurzel lösen
- aus der Verhärtung gehen

Viele deiner Überzeugungen wurzeln in vergangenen Erfahrungen – doch sind sie heute noch wahr? Erkenne, wo alte Muster dich begrenzen, und erlaube dir, ihnen auf den Grund zu gehen.

Diese Essenz unterstützt dich dabei, tief verwurzelte Überzeugungen an ihrer Wurzel zu lösen und aus inneren Verhärtungen herauszutreten. Sobald du loslässt, was dich nicht mehr nährt, kann Heilung geschehen.

Welchen alten Überzeugungen darfst du jetzt auf den Grund gehen?

75 WEGBEREITER - SANANDA

- Pionierarbeit leisten
- Führungsqualitäten entwickeln
- Entscheidungen reifen lassen

Klarheit entsteht in der Stille deines inneren Zentrums. Entscheidungen, die aus Mangel oder Not heraus getroffen werden, erschaffen neue Mangelerfahrungen. Deshalb: Warte, bis dein Geist zur Ruhe kommt und du den Raum hast, aus deiner tiefsten Weisheit zu wählen.

Diese Essenz unterstützt dich darin, Pionierarbeit zu leisten, neue Wege zu erschließen und mit Klarheit voranzugehen.

Wenn Unsicherheit aufkommt, verbinde dich mit deiner inneren Weisheit und gebe die klare Absicht, dass sich die Lösung zum höchsten Wohl aller Menschen, die von deiner Entscheidung betroffen sind, entfaltet. Erkenne, was ist, und folge deinen inneren Impulsen mit Entschlossenheit. Deine Wahlmöglichkeiten treten in dein Bewusstsein und mit ihnen der Weg, der dir wahrhaftig entspricht.

Wo hast du in der Vergangenheit aus Mangel oder Druck entschieden und welche Folgen hatte das? Welche Führungsqualitäten möchten sich in dir noch stärker entfalten?

76 ZEITENENDE - KRYON

Diese Herzwelle unterstützt dich darin, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen.

- Gespür für den passenden Zeitpunkt
- Unterscheidungsfähigkeit

Ein sicheres Gespür für den passenden Zeitpunkt entwickeln – Die Kunst der Unterscheidung meistern

Ist es an der Zeit, einzugreifen? Oder braucht es den Raum, damit sich die Dinge von selbst entfalten können? Vielleicht ist es an der Zeit, etwas endgültig hinter dir zu lassen. Lerne, die feinen Nuancen wahrzunehmen. Dein inneres Wissen führt dich – wenn du still wirst und lauschst.

Die Zeit naht, da sich der letzte Schleier löst und alles in euch sich neu verwebt, im Augenblick des Jetzt erhebt. Zeitenende – Zeitenwende.

Wo fordert dich dein inneres Wissen zu einer klaren Entscheidung auf? Welche Situation darf sich von selbst entfalten – ohne dein Eingreifen?

77 CHRISTUS IN DIR - SANANDA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass gelebte Liebe in dir selbst beginnt.

- Sinnlichkeit erfahren
- die Bedürfnisse deines Körpers achten
- der Weisheit deines Körpers vertrauen

Gelebte Liebe beginnt in dir. Öffne deinen wundervollen menschlichen Geist für göttliche Größe, dein Herz für die alles umfassende kosmische Liebe und schenke deinem wunderschönen Körper die heilsame Berührung mit der göttlichen Gnade, derer er bedarf, um wieder in vollkommene Balance zu gelangen

Je mehr du deinen Körper, deine Sinnlichkeit und deinen schöpferischen Ausdruck auf dieser Erde annimmst und feierst, desto mehr wird das Göttliche durch dich wirken. In dieser Verbindung findet er zurück in seine natürliche Balance.

Denn nicht nur dein Geist, sondern auch dein Körper und die kleinen alltäglichen Dinge in deinem Leben brauchen deine liebevolle Aufmerksamkeit. Sei achtsam und achte die kleinen Zeichen auf deinem Weg.

Wie kannst du heute deinem Körper liebevoll begegnen? Wo darfst du dir mehr Sinnlichkeit erlauben? Welche Zeichen gibt dir dein Körper gerade?

NEUSCHÖPFUNG | UMSETZUNG 78 - 128

78 KLARHEIT – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle lädt dich ein, die Vielfalt deiner inneren Stimmen zu bündeln und eine klare Wahrheit daraus hervortreten zu lassen.

- gut für dich sorgen
- die gemeinsame Sprache finden
- deine klare Linie finden
- Prioritäten aus dem Herzen setzen

Die Vielfalt in dir darf in Einklang kommen. Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was verbindet – in der Begegnung mit anderen ebenso wie im Dialog mit deinen eigenen Persönlichkeitsanteilen. So wird es möglich, trotz aller Gegensätze eine gemeinsame Sprache und klare Ausrichtung zu finden.

Lausche deiner Wahrheit: Wo liegt die gemeinsame Basis, auf der Begegnung wachsen kann? Was nährt dich, was zieht dir Kraft? Was verdient deine kostbare Lebenszeit?

Diese Herzwelle unterstützt dich dabei, schnell zu spüren, ob eine tragfähige Basis vorhanden ist – besonders bei gemeinsamen Projekten und Entscheidungen.

Wo fehlt dir im Moment Klarheit? Welche Werte sind für dich nicht verhandelbar?

Welche Projekte oder Beziehungen tragen dich und welche belasten dich?

79 BEGEISTERUNG – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle lädt dich ein, dich mutig für Neues zu öffnen.

- Lebensqualität
- Intensität
- dich auf neue Erfahrungen einlassen

Öffne dich für die Weite und inspirierende Größe des göttlichen Geistes. Hisse die Segel und vertraue dem frischen Wind der Begeisterung – er lenkt dich mit kraftvoller Leichtigkeit, selbst durch stürmische Gewässer.

Lass den Mut in dir erwachen, Neues zu wagen! Du gelangst in unbekannte Gewässer.

Welche Erfahrung wartet darauf, dass du dich mutig hineinwagst?

80 RAUMGEBENDE GRÖSSE – ADAMUS

Diese Herzwelle öffnet dich für die Erinnerung an deine göttliche Größe.

- Begrenzungen auflösen
- alte Gewohnheiten entlassen
- Selbstverständnis entfalten

Bist du dir deiner Größe bewusst, musst du nicht mehr kämpfen. In deinem Herzen verankert, bist du einfach da, klar und präsent. Aus dieser natürlichen Präsenz entfaltet sich dein Potenzial mühelos, und dein Umfeld beginnt, in Resonanz mit dir zu schwingen.

Du musst dich weder schützen noch abgrenzen, denn du kennst deine Möglichkeiten. So entstehen keine Mauern zwischen dir und deinem Umfeld. Schritt für Schritt beginnt dein Umfeld mitzuschwingen, getragen von Größe und Präsenz. Denn wahre Größe nimmt sich ihren Raum.

Wo kannst du dir heute erlauben, deine Größe ohne Abgrenzung zu leben?

81 ERLEBEN – SANAT KUMARA

Diese Herzwelle ermutigt dich, dich von Anhaftungen zu lösen und deinem Weg zu vertrauen.

- Wachrüttler
- dich aus Anhaftungen lösen
- auf deinen Weg zurückfinden

Manchmal verlierst du dich in den Nebeln des Unwesentlichen. Diese Essenz rüttelt dich wach, löst alte Anhaftungen und führt dich sanft, aber bestimmt auf deinen wahren Weg zurück.

Kannst du ihn wertschätzen - deinen Weg und die tiefe Verbundenheit, die er dir mit Allem Was Ist schenkt? Dann beginnen sich die Pfade vor dir zu ebnen. Deine Vision nimmt Gestalt an. Du bist bereit, sie wahrhaft zu erleben.

Wo hältst du noch an etwas fest, das dich von deinem Weg abhält?

82 ERLÖSUNG - SANAT KUMARA

Diese Herzwelle hilft dir, dich aus der Fixierung auf Probleme zu lösen.

- dich aus der Problemverhaftung lösen
- die Perspektive wechseln
- das Leben feiern

Wie wäre es, die Ereignisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Unsere Seele strebt danach, sich in ihrer gesamten Vielfalt zu erfahren - in Gesundheit und Krankheit, Reichtum und Armut, Glück und Leid. Nur wer Leid erlebt hat, kann die kostbaren Momente des Glücks wirklich schätzen.

Schwierige Lebenssituationen sind dazu da, um uns herauszufordern und uns über uns selbst hinauswachsen zu lassen. In jeder Erfahrung steckt ein Geschenk. Betrachte Leid nicht als unglücklichen Zufall, sondern als bewusste Wahl der beteiligten Seelen. Daher ver falle nicht ins Mitleid, wenn du Leid siehst. Öffne dein Herz, sei an ihrer Seite, halte ihre Hand und sieh jenseits des Schleiers auf den Engel, ihre wahre Gestalt.

Wo kannst du heute den Blick vom Problem lösen und das Geschenk in der Erfahrung erkennen?

83 ZWEISAMKEIT - ANDROMEDA, SERAPIS BEY

Diese Herzwelle öffnet dir den Raum für Nähe und wahre Begegnung.

- Bindungs- und Beziehungsängste erlösen
- Nähe erlauben

- Bedürfnisse anerkennen

Hast du Angst, dich wirklich auf Nähe einzulassen? Fürchtest du, durch deine Bedürfnisse gebunden zu sein – überwältigt von einer Wärme und Zuwendung, die das Kind in dir vielleicht nie in dieser Tiefe erfahren hat?

Doch was, wenn genau das Heilung bringt? Warum dich dem entziehen, wonach du dich in deinem Innersten sehnst? Vertraue darauf, dass du spürst, wann etwas nicht mehr trägt. Doch bis dahin – erlaube dir, Nähe zuzulassen, ohne Angst vor dem, was kommen könnte.

Welche deiner Ängste hindern dich daran, dich auf Beziehung einzulassen?

84 KOMPETENZ – SANAT KUMARA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass du mehr kannst, als du oft glaubst.

- Selbstzweifel und Versagensängste lösen

Erlaubst du dir, die Weisheit und Souveränität eines Meisters zu verkörpern? Frage dich in jeder Situation: Wie würde der Meister in mir handeln? Und danach handle genau so.

Visualisiere und bündele deine gesammelten Zweifel und Ängste zu einem Paket – und durchtrenne mit klarem Schnitt die geistige Nabelschnur, die dich daran bindet.

Diese Essenz verbindet dich fühlend mit deiner wahren Stärke und Kompetenz.

In welchem Bereich deines Lebens darfst du mehr Vertrauen in deine Kompetenz haben? Welche Zweifel bist du bereit, jetzt loszulassen?

85 SELBSTSICHERHEIT – SANAT KUMARA

Diese Herzwelle schenkt dir Ruhe und innere Stärke.

- Gelassenheit
- Konzentration auf das Wesentliche
- das Kopfkino verlassen

Lass alle Anspannung los – es gibt nichts, was du noch tun musst. Komm zur Ruhe, spüre deine Ängste, Zweifel und innere Unruhe und atme sie aus ...

Die Bilder aus deinem Kopfkino, atme sie aus ... und nun fühle, wie sich deine Wirbelsäule aufrichtet und beginnt zu atmen.

Fühle wie du getragen bist, von deiner inneren Ruhe und Kraft.
Nimm wahr, wie dein Herzchakra aus deiner rückwärtigen Mitte heraus Stärke und Rückendeckung erhält.

Wo kannst du heute dein Kopfkino verlassen und in deine innere Ruhe zurückfinden? Was unterstützt dich, gelassen und klar zu bleiben?

86 LEBENSWERT – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle öffnet dir Türen zu unberührten Räumen deines Lebens.

- dich auf neue Erfahrungsfelder einlassen
- den Weg entstehen lassen, indem du ihn gehst

Die Herzwelle Lebenswert lädt dich ein, dich auf brachliegende Bereiche deines Lebens einzulassen.

Was hält dich zurück, dich ihnen zuzuwenden? Ist es die Angst, dass sich alte Erfahrungen wiederholen? Oder vermeidest du bestimmte Felder, weil du dich darin noch nicht sicher, kompetent oder erfahren genug fühlst? Doch wie kannst du Sicherheit gewinnen, wenn du dir keine neuen Erfahrungen erlaubst?

Lass den Anspruch auf Perfektion los – du musst nicht alles wissen, bevor du beginnst. Der Weg entsteht, indem du ihn gehst. Jede Erfahrung schenkt dir Vertrauen, jedes Tun bringt dich weiter. Spüre, welche Bereiche in dir noch darauf warten, gelebt zu werden. Was brauchst du, um dich einzulassen?

Welchen neuen Erfahrungsfeldern kannst du dich heute öffnen? Wo hält dich Perfektionismus davon ab, loszugehen? Was brauchst du, um dich voller Vertrauen auf Neues einzulassen?

87 ERBARMEN – ADAMUS

Diese Herzwelle erinnert dich daran, milde mit dir selbst zu sein.

- Vermeidung entlassen
- nichts mehr ertragen oder aushalten
- deine Pflichtprogramme über Bord werfen
- Selbstbestrafung entlassen

Erbarmen ist die Kraft, die alles in Fluss bringt, was in dir erstarrt ist. Es erlaubt dir, dich aus Pflichtprogrammen und deiner Selbstverurteilung zu lösen – nichts muss mehr ertragen oder ausgehalten werden.

Wo verurteilst du dich für vergangene Erfahrungen? Wo hast du dich von deinem Mitgefühl abgeschnitten?

Hab Erbarmen – mit dir selbst, mit deiner Geschichte, mit deinem Weg.
Lass die Selbstbestrafung los und vergib dir dein Fehlen.
Nichts, außer den Grenzen, die du selbst setzt, muss dich begrenzen.

Fühle den Spirit in deinen Armen – die Kraft, die alles, was aus der göttlichen Ordnung gefallen ist, wieder ins Lot zu bringen. Erlaube dir, für dich zu sorgen. Verbinde dich mit den Erfahrungsfeldern, die du abgetrennt hast und gliedere sie wieder in dein Leben ein.

Wo kannst du dir heute mit echtem Mitgefühl begegnen? Welche Pflichtprogramme darfst du über Bord werfen? Wo hältst du noch an Selbstbestrafung fest und kannst sie loslassen?

88 LEBE – ALCYONE

Diese Herzwelle ruft dich dazu auf, dein Leben in Selbstbestimmung zu gestalten.

- dein Leben leben
- Selbstbestimmung
- dich aus Erwartungen der Ursprungsfamilie lösen

Erinnere dich – du hast den Joker im Ärmel.

Du bist nicht hier, um die Erwartungen deiner Ursprungsfamilie zu erfüllen, sondern um dein eigenes Leben zu leben.

Erlaube dir, all die Qualitäten auszudrücken, die dein Wesen ausmachen – auch jene, die in deiner Familie vielleicht nicht willkommen waren.

Sag Nein zu dem, was dich begrenzt, und Ja zu dir selbst.

Wähle Selbstbestimmung. Sorge für dich, so dass du in deiner ganzen Fülle erblühen kannst. Deine Seele hat eine Mission. Sie will, dass du deine Wesensessenz mitsamt ihren Qualitäten zu fühlen beginnst. Damit du leben kannst, was deiner Ursprungsenergie entspricht.

Denn dein gelebtes Potenzial ist ein Geschenk – für dich und für die Welt.

Wo kannst du heute Ja zu dir und deinem eigenen Leben sagen? Welche Qualität deines Wesens wartet darauf, gelebt zu werden? Welche Erwartungen deiner Ursprungsfamilie darfst du loslassen?

89 ANERKENNUNG – SANADA

Diese Herzwelle erinnert dich: Dein Licht strahlt am hellsten, wenn du es selbst anerkennst.

- Abhängigkeitsstrukturen auflösen
- dich aus dem Vergleich entlassen

Lerne, deine einzigartigen Farben zu schätzen. Es gibt keinen Grund, dich zu vergleichen oder an äußeren Maßstäben zu messen.

Anerkennung durch Leistung oder Bestätigung im Außen kann die Erfüllung nicht bringen, nach der du suchst. Wahre Erfüllung entsteht, wenn du dich selbst wertschätzt – so, wie du bist. Niemand kann dir geben, was du dir selbst verweigerst. Deshalb setze die Messlatte nicht im Außen an, sondern erkenne an, was du aus deinem Potenzial heraus erschaffen hast – auf deine Weise, in deinem Tempo.

Löse dich aus der Erwartung, etwas Bestimmtes sein oder darstellen zu müssen. Dein Wert liegt nicht im Tun, sondern im Sein. Du bist liebenswert – genau so, wie du bist. Schenke dir selbst die Anerkennung, nach der du suchst.

Wo darfst du dich heute frei machen vom Vergleich und dich selbst wertschätzen?

90 SEGEN – HARAKON

Diese Herzwelle lädt dich ein, deinen eigenen Weg bewusst zu würdigen.

- deinen Erfahrungsweg anerkennen und wertschätzen

Jeder Weg hat ein Herz. In dem Augenblick, indem du deine Wege segnest, offenbaren sie dir ihr Herz.

Wo kannst du heute dankbar auf deinen Weg schauen und ihn segnen? Welche Erfahrungen warten darauf, dass du sie in Liebe annimmst?

91 BESONNENHEIT – ADAMUS

Diese Herzwelle fordert dich auf, aus der Reaktion zu gehen und bewusst zu gestalten.

- Wahrnehmung der Schöpferebene
- aus der Reaktion gehen
- Ausbalancierung

Sei achtsam und spüre die feinen Bewegungen in dir.

Wenn du innere Urteile oder Bewertungen wahrnimmst, begegne ihnen nicht mit Strenge, sondern mit Besonnenheit.

Sanfte Korrekturen erlauben dir, aus der Reaktion zu gehen und in deine schöpferische Verantwortung zu treten.

Je ausgeglichener du bist, desto klarer erkennst du die größeren Zusammenhänge. Deine Schwächen dürfen sich in Ruhe ausschwingen – ohne Widerstand, ohne Kampf, ohne große Wellen zu schlagen. Deine selbstauferlegten Begrenzungen beginnen sich zu lösen.

Wo kannst du heute mit Besonnenheit statt mit Reaktion antworten? Wie kannst du deine Bewertungen heute milder betrachten?

92 EINFACHHEIT – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich: Klarheit wächst dort, wo du den Mut hast, dich unverstellt zu zeigen.

- Dinge beim Namen nennen
- konkret werden
- sich nicht scheuen, um Hilfe zu bitten
- Umsetzung

Spiel kein Verstecken mehr – steh zu dir und deinen Bedürfnissen.

Nenne die Dinge beim Namen, werde konkret.

Gehe auf dein Umfeld zu und stelle deine Fragen dort, wo sie hingehören.

Nur wer sich zeigt – auch mit Unsicherheiten und offenen Fragen – kann aufrichtige Unterstützung und hilfreiche Antworten erhalten.

Fühle, was du brauchst. Erkenne, was du wirklich willst. Sprich es offen aus – und setze die Erkenntnis um.

Was wird möglich, wenn du die Dinge beim Namen nennst?

93 BERÜHRBARKEIT – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich daran: Berührbarkeit ist keine Schwäche, sondern deine größte Stärke.

- dich deinen Ängsten stellen
- durchlässig werden

Weder durch völlige Anpassung noch durch Abwehr wirst du wirklich lebendig. Wahre Stärke entsteht, wenn du dich berührbar machst für das, was in dir wirkt, damit deine göttliche Wahrheit frei zum Ausdruck kommen kann.

So wie Wasser sich sanft seinen Weg bahnt, darf auch der Fluss des Lebens durch dich strömen. Diese Herzwelle verfeinert deine Wahrnehmung und lädt dich ein, dich deiner tiefsten Angst zu stellen: der Angst, nicht geliebt oder nicht liebenswert zu sein. Begegne ihr, und sie kann sich wandeln.

Versuche nicht, dich vor deinen Ängsten zu schützen, so hältst du sie nur fest. Werde durchlässig, lass sie fließen, und erlebe, wie Raum für Nähe und Verbundenheit entsteht.

Wo darfst du heute deine Berührbarkeit zulassen, anstatt dich zu verschließen? Wo öffnet dich deine Berührbarkeit für echte Verbundenheit?

94 SELBSTVERSTÄNDNIS – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle fordert dich auf, in echte Verbindlichkeit mit dir selbst zu gehen.

- dich auf Nähe und Intimität einlassen können
- mit dir selbst verbindlich sein
- für all deine Wesensanteile erreichbar werden

„Nimm deine Bedürfnisse an!“ Leicht gesagt, doch was ist, wenn du sie gar nicht fühlen kannst?

Diese Essenz bringt Bewegung in das, was bisher unberührbar schien. Deine Bewusstseinsfelder verschmelzen in tiefer Intensität mit der göttlichen Matrix. Licht fällt auf verborgene Bereiche und setzt sie sanft in Schwingung, bis deine Unnahbarkeit sich wandelt und deine wahren Bedürfnisse fühlbar werden.

Du darfst lernen, die Spannung auszuhalten, wenn scheinbar widersprüchliche Bedürfnisse gleichzeitig in dir lebendig sind. Erlaube dir, sie in ihrer ganzen Vielfalt wahrzunehmen – auch wenn du noch nicht weißt, wie du sie zusammen bringen kannst.

Erlaube dir eine Neuausrichtung, die deinem Wesen in seiner Vielfalt entspricht. Indem du allem Raum gibst, was in dir lebendig sein möchte, entstehen neue Vernetzungen und ein neuer gemeinsamer Weg. So wächst ein neues Selbstverständnis – in tiefer Verbindlichkeit mit dir selbst.

Welche deiner Bedürfnisse willst du dir heute ehrlich eingestehen?

95 ZUFRIEDENHEIT - SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich daran: Zufriedenheit erblüht dort, wo du den Mut hast, neue Wege zu gehen.

- die Komfortzone verlassen
- Neuland betreten
- keine faulen Kompromisse mehr leben
- konsequent sein

Nacheinander kommen sie ans Licht – die faulen Kompromisse, die dich kleinhalten. Unerreichbar für das, was wirklich zählt, spürst du die Leere in dir wachsen. Das Gefühl, im Leben zu kurz gekommen zu sein, bringt deine Geduld zum Platzen. Endlich!

Denn genau hier liegt die Chance: Deine Ungeduld, deine Wut – sie zeigen dir, dass du bereit bist.

Es ist Zeit, klare Entscheidungen zu treffen. Zeit, für dich einzustehen. Zufriedenheit wächst nicht aus Anpassung, sondern indem du deine Wahrheit lebst.

Welche faulen Kompromisse bist du bereit loszulassen?

96 ERLAUBEN – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle lädt dich ein, mutig bei dir selbst anzukommen.

- die Angst vor Fehler entlassen
- Deinen Schatten begegnen
- Mut entwickeln

Deine Sehnsucht erwacht. Es ist an der Zeit, dich für deine Träume zu öffnen – und sie zu leben. Doch was hält dich noch zurück?

Erlaubst du dir, dort hinab zu tauchen, wo die Schatten am größten und die Nähe zu dir selbst herausfordernd, vielleicht sogar unerträglich erscheint? Erlaubst du dir, mit dir selbst an deiner Seite zu verweilen – so lange, bis Frieden einkehrt?

Es gibt kein Versagen. Nur den Mut, dich selbst wirklich zu leben.

Wo hält dich die Angst vor Fehlern noch zurück? Welche deiner Träume warten darauf, dass du Ja zu ihnen sagst?

97 EINVERSTANDEN SEIN – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle fordert dich auf, das Leben ohne Bewertungen anzunehmen.

- Wertschöpfung
- Ausstieg aus dem Schwarz-Weiss-Denken
- vollkommene Akzeptanz von Allem, Was Ist

Was hält dich davon ab, die Lebensbühne mit voller Präsenz zu betreten und dein Leben eigenverantwortlich zu gestalten? Welche alten Erfahrungen wirken noch in dein Jetzt hinein und überlagern die unmittelbare Gegenwart deines göttlichen Seins?

Es ist an der Zeit, deine Erfahrungen neu zu betrachten und sie in ihrer ganzen Wahrheit anzunehmen – ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten. Erst wenn du das Hadern mit deiner Vergangenheit beendest, kannst du die Entwicklung schätzen, die sie dir ermöglicht hat.

Das Leben ist nicht nur schwarz oder weiß – es offenbart sich in unzähligen Nuancen. Indem du sie annimmst, öffnet sich ein Raum voller Möglichkeiten, in dem wahre Wertschöpfung beginnt.

Wo kannst du heute aufhören zu hadern und deine Erfahrungen in ihrer Wahrheit annehmen?

98 VERANTWORTUNG – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass deine Potenziale wie Sterne am Himmel leuchten und dein Herz ihnen Orientierung schenkt.

- Umsetzung
- klare Ausrichtung deiner Potenziale

Du hast Verantwortung für dein ganzes Potenzial. Wie aber kannst du alles leben? Was, wenn es weit verzweigt und facettenreich ist? Passt all das in ein einziges Leben?

Natürlich kannst du von allen Möglichkeiten ein wenig kosten, hier ein Stückchen, dort ein Häppchen – doch ist es wirklich das, was du willst? Braucht es nicht auch das tiefe Eintauchen in den Urgrund allen Seins, um die Essenz von Allem Was Ist zu begreifen? Und nicht auch die Zeit, um diese Tiefe wirklich zu durchdringen?

Richte deinen Blick nach innen, schenke deinem Herzen Raum. Es ist dein Herz, das all deinen Potenzialen eine klare Ausrichtung schenkt.

*Welche deiner Potenziale dürfen heute durch dein Herz klare Richtung erhalten?
Wo verzettelst du dich noch, statt in die Tiefe zu gehen?*

99 DIENEN IN LIEBE – SERAPIS BEY

Wahre Liebe beginnt, wenn du dir ermöglichst, was du dir ersehnt.

- wahrnehmen, wonach du dich sehnst
- für deine Bedürfnisse eintreten

Deine Berührbarkeit erwacht. Unterdrückte Sehnsüchte brechen hervor.
Fühle, was du dir noch vorenthältst.

Dienen in Liebe beginnt bei dir selbst – bei der Erlaubnis, deine eigenen Bedürfnisse anzunehmen und für dich einzustehen.

Bleibe dir und dem, was du dir aus tiefstem Herzen wünschst, zugewandt.

Kannst du dir selbst das schenken, wonach du dich sehnst?
Dann höre auf zu wünschen – und erlaube es dir.

Welche deiner Bedürfnisse hast du bisher übergangen?

100 DANKBARKEIT – ADAMUS

Diese Herzwelle lädt dich ein, deine Möglichkeiten zu würdigen und in Einklang mit ihnen zu handeln.

- deine Möglichkeiten wertschätzen
- verbindlich mit dir sein
- Konzepte, Erwartungen, Vorstellungen loslassen

Deine Liebe wird umso erfahrbarer, je weniger du dich nach den Erwartungen im Außen, sondern nach deinen Möglichkeiten im Inneren ausrichtest. Welche Erwartungen, Vorstellungen und Konzepte limitieren dich in deinem Sein?

Fühle in Ruhe, welcher Schritt als nächstes gegangen werden darf. Welche Vorstellungen stehen dir noch im Wege? Die allgemein gültigen Vorgehensweisen entsprechen dir nicht mehr. Erlaube dir, dass was du bist, in Einklang mit deinem Handeln, Fühlen und Sein zu bringen.

Das ist der magische Moment. Sobald du dein ganzes Sein, so wie es ist annimmst und wertschätzt, trägt es dich.

Welche Erwartungen darfst du heute loslassen, um dich selbst klarer zu leben?

101 MEISTERSCHAFT - KRYON

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dass wahre Meisterschaft aus Annahme erwächst – nicht aus Kontrolle.

- Schattenarbeit
- Authentizität
- zwanghafte Kontrolle loslassen
- Tiefenreinigung des Emotionalkörpers

Du glaubst, dass du deine Gefühle unter Kontrolle bringen musst, um in deiner Meisterschaft zu ruhen? Doch wie kannst du in dir ruhen, wenn du unablässig damit beschäftigt bist, deine „negativen“ Emotionen zu domestizieren? Wahre Meisterschaft entsteht nicht durch Unterdrückung, sondern durch die vollkommene Annahme deiner selbst.

Du brauchst deine Emotionen nicht zu fürchten. Die wahre Gefahr liegt nicht in ihrer Intensität, sondern darin, sie so sehr zu unterdrücken, dass du deine eigenen Bedürfnisse nicht mehr fühlen kannst. Manche alten Gefühlsstrukturen sind so tief in dir verankert, dass es einer inneren Erschütterung bedarf, um sie aus den Schatten ins Licht deines Bewusstseins zu holen.

Welche Gefühle darfst du heute annehmen, statt sie zu kontrollieren? Wo versuchst du noch, dich über Kontrolle sicher zu fühlen?

102 EINKLANG – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle erinnert dich daran, Gegensätze zu umarmen und in die Balance zu finden.

- sowohl als auch
- aus dem Widerstand gehen

- unterschiedliche Bedürfnisse gleichberechtigt stehen lassen können
- keine Gegenwehr mehr aufbauen

Du darfst deinen inneren Widerstand fühlen, dort, wo du noch nicht im Einklang mit deinen Fähigkeiten und Möglichkeiten lebst. Löse dich aus dem Entweder-oder-Denken. Es lebe das Und!

Erlaube dir, all deine Bedürfnisse wertfrei anzunehmen – auch wenn sie sich scheinbar widersprechen. Nähe und Rückzug, Zugehörigkeit und Eigenständigkeit – alles hat seinen Platz. Bleibe gelassen und vertraue darauf, dass deine Potenziale ihren einzigartigen Ausdruck finden – tanzend inmitten der Gegensätze.

Respektiere und achte ebenso die unterschiedlichen Potenziale und Bedürfnisse in deinem Umfeld. Wahre Verbundenheit entsteht nicht durch Druck, sondern in Freiheit. Wenn du aufhörst, willkürlich Grenzen zu ziehen oder etwas zu vereinen, was noch nicht bereit ist, entfaltet sich ein natürliches Miteinander – von Herz zu Herz.

Wo darfst du heute Gegensätze in dir in Einklang bringen?

103 SELBSTBESTIMMUNG – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle schenkt dir Klarheit und die Kraft, dich aus Abhängigkeiten zu lösen.

- dich aus Abhängigkeiten entlassen
- Gradlinigkeit
- konsequentes Handeln

Die Herzwelle Selbstbestimmung bringt Klarheit und setzt einen deutlichen Schnitt.

Dort, wo du Verantwortung abgibst, dich anpasst oder an alten Abhängigkeiten festhältst, vollzieht sich nun eine klare Loslösung. Auch Unsicherheit oder der Versuch, andere zu manipulieren, wollen losgelassen werden.

Es gibt niemanden, den du für dein Leben verantwortlich machen kannst – du fällst auf dich selbst zurück. Dein Meisterselbst setzt sich durch. Frei und selbstbestimmt.

Wo darfst du heute einen klaren Schnitt setzen, um deinen Weg selbstbestimmt zu gehen?

104 WIRKSAMKEIT – KRYON

Diese Herzwelle erinnert dich daran, deine Schöpferkraft klar auszurichten.

- aus dem Selbstmitleid gehen
- Verurteilung loslassen
- konstant klar ausgerichtet bleiben
- den Zweifel entlassen

Dein Selbstmitleid schwächt dich! Solange du dich als Opfer fühlst, verlierst du die klare Ausrichtung als Schöpfer deines Lebens. Deine Selbstverurteilung raubt dir wertvolle Energie und dein Zweifel bremst dich aus.

Wirksamkeit jedoch entsteht, wenn du ruhig in deiner Mitte bleibst – auch dann, wenn das Leben anders antwortet, als du es erwartest.

Bleibe klar in deiner Ausrichtung. Nimm wahr, wo es hakt, und korrigiere sanft und liebevoll. Erlaube dir, dem Prozess Zeit zu geben, damit dein volles Potenzial sich entfalten kann.

Welcher Zweifel beruht auf einer vergangenen Erfahrung und nicht auf deiner jetzigen Realität? Bist du bereit, diesen Zweifel heute loszulassen?

105 SELBSTGEFALLEN – SERAPIS BEY

Diese Herzwelle lädt dich ein, alte Selbstbilder loszulassen und dich für neue Möglichkeiten zu öffnen.

- deine Selbstdarstellung loslassen
- kein gegenseitiges Bedienen mehr
- Erwartungen und Vorstellungsbilder entlassen
- aus dem Rahmen fallen

Ein tiefes inneres Verstehen entfaltet sich – und mit ihm die Erkenntnis, an welchen Selbstbildern du noch festhältst. Oft verstärken sich diese Strukturen zunächst, bevor sie sich endgültig lösen. Doch ihr Loslassen ist kein Verlust, sondern ein Befreiungsschlag.

Die Zeit der Selbstgefälligkeit endet. Deine Selbstdarstellung kostet dich unendlich viel Energie.

Welche Vorstellungen versuchst du zu erfüllen – und wie weit entfernt dich das von dem, was dir als Wesen wahrhaftig entspricht?

Indem du deine alten Bilder loslässt, öffnet sich der Raum für neue Fähigkeiten und ungeahnte Möglichkeiten. Was vorher verborgen war, wird sichtbar – frei von Erwartungen, frei von Rahmen der Begrenzung, in denen du dich halten musstest.

Welche alten Selbstbilder darfst du heute loslassen, um dich freier zu fühlen?

106 DEMUT – KRYON

Diese Herzwelle lädt dich ein, dir selbst ehrlich zu begegnen.

- Licht und Schatten annehmen
- deinen wahren Beweggrund erkennen
- dich von Eitelkeiten befreien

Demut bringt dich zur Ruhe – sie löst das endlose Kreisen um dich selbst auf.

Was hält dich zurück? Es gibt keinen Grund, der ehrlichen Begegnung mit dir selbst auszuweichen. Du bist liebenswert, genau so, wie du bist – mit all deinen Licht- und Schattenseiten.

Lerne zu unterscheiden. Dein Ego erschafft Illusionen, während dein inneres Licht bereit ist, in seiner ganzen Klarheit zu leuchten.

Welche Teile von dir selbst vermeidest du noch ehrlich anzuschauen? Wo verwechselst du Eitelkeit mit echter Selbstliebe? Wo darfst du lernen, dich selbst in deiner unvollkommenen Vollkommenheit zu lieben?

107 EINHEIT – JESAJA

Diese Herzwelle erinnert dich daran, dich aus ganzem Herzen auf das Leben einzulassen.

- deine Komfortzone verlassen
- Angst, dich zu verlieren
- Verantwortung für deinen persönlichen Bereich
- dich aus ganzem Herzen einlassen
- vollkommene Hingabe zum Sein

Übernimm Verantwortung für deinen persönlichen Raum.

Gerade in herausfordernden Zeiten ist es essenziell, in dir verankert zu bleiben, ohne dich von den niederfrequenten Feldern der Angst, Verurteilung oder des Mangels mitreißen zu lassen.

Du dienst dem kollektiven Wachstumsprozess nicht, indem du dich verlierst, sondern indem du dein Bewusstsein wie eine leuchtende Fackel hochhältst. Das Bewusstsein um unser ICH BIN mit all seinen unterschiedlichen Facetten ist Voraussetzung, um aus vereinten Kräften Größeres zu bewirken.

Wo verlasse ich mich noch lieber auf die Sicherheit meiner Komfortzone, statt mich voller Vertrauen auf das Leben einzulassen? Wo lasse ich mich von fremden Feldern (Angst, Mangel, Verurteilung) mitziehen, statt in meiner Mitte zu bleiben?

Welchen Beitrag kann mein individuelles Bewusstsein in diesem Moment für das größere Ganze leisten?

108 WEISHEIT - KRYON

Diese Herzwelle lädt dich ein, innezuhalten und der sanften Stimme in dir zu lauschen. Jener Quelle, die jenseits aller Zweifel deine wahre Weisheit trägt.

- Kommunikation mit deiner Seelenweisheit
- deiner inneren Stimme vertrauen

Je lauter und chaotischer die Welt im Außen erscheint, umso wichtiger ist es innezuhalten – dich in deinem Innersten zu halten – und still zu werden, um deinen inneren Kompass, das sanfte Flüstern deiner Seele wahrzunehmen.

Wahre Weisheit entsteht, wenn du all deine Erfahrungen annimmst – ohne sie als Scheitern zu bewerten.

Erst in der Versöhnung mit ihnen erkennst du ihren tieferen Sinn und übernimmst die Verantwortung für dein Mitschöpfertum. Je mehr du dich darauf einlässt, desto klarer kann deine Seelenweisheit durch dich wirken.

Wann nimmst du dir Zeit, deiner inneren Stimme zu lauschen? In welchen Momenten spürst du klar, dass deine Seele mit dir kommuniziert?

109 ZUSTÄNDIGKEIT - ADAMUS

Diese Herzwelle ruft dich dazu auf, Klarheit in deinen Beziehungen zu leben.

- die eigenen Baustellen klären
- Unterscheidungsvermögen
- Begegnung auf Augenhöhe

Die Herzwelle Zuständigkeit unterstützt dich darin, deine eigenen Baustellen zu klären. An den Schnittstellen des Miteinanders ist Klarheit und Unterscheidungsvermögen gefragt. Erkenne, wo deine Verantwortung endet und die deines Gegenübers beginnt.

Wahre Fürsorge bedeutet nicht, anderen ihre Entwicklung abzunehmen, sondern ihnen ihre eigenen Wachstumswege zu lassen. Du unterstützt sie nicht, indem du ihnen alles abnimmst, sondern indem du ihnen zutraust, ihre Herausforderungen zu meistern.

*Welche deiner eigenen „Baustellen“ warten darauf, dass du sie ehrlich ansiehst?
Wo übernimmst du Verantwortung, die eigentlich gar nicht zu dir gehört?*

In welchen Momenten verwechselst du Fürsorge mit Einmischung? Wo darfst du lernen, Kontrolle loszulassen und stattdessen Vertrauen zu schenken?

110 SORGENFREI – ASHRIEL

Diese Herzwelle lädt dich ein, deinen Widerstand sanft loszulassen und im Vertrauen zu entdecken, dass bereits für dich gesorgt ist.

- Selbstfürsorge
- deinen Widerstand loslassen

Sorgenfrei bist du, sobald du deinen Widerstand losgelassen hast.

Schließe Frieden mit dir und der Welt und kämpfe nicht mehr gegen sie an!

Beginne im Fluss mit allem Sein, die Welt von innen heraus zu wandeln.

Blende den Schatten nicht aus, doch beiß dich nicht an ihm fest. Schau, dahinter wartet das Licht. Alles, was du brauchst, um deine neue Realität zu ergreifen, ist bereits da. Sorge dich nicht!

Du darfst lernen zu empfangen. Deine Liebe zu dir selbst hat Priorität. Sie ist dein sicheres Fundament, deine Homepage. Indem du dich der Liebe hingibst, um zu geben und zu empfangen, wird für dich gesorgt sein. Was erlaubst du dir noch nicht?

Woran hältst du noch fest und was darfst du jetzt loslassen? In welchen Bereichen deines Lebens kämpfst du noch gegen das, was ist? Wie fühlt es sich an, zu empfangen, ohne dafür kämpfen zu müssen?

111 URKLANG – KRYON

Diese Herzwelle führt dich in die Resonanz mit deinem wahren Platz. Dort, wo dein innerer Klang mit dem großen Ganzen harmoniert.

- zur rechten Zeit, am rechten Ort deine göttliche Wahrheit leben

- deinen Platz finden

Deine Seele pocht auf ihr Recht, sich in ihrer göttlichen Größe zu erfahren. Wie gibst du ihr heute Raum?

Wo spürst du, dass du bereits zur rechten Zeit am rechten Ort bist? Wie erkennst du, dass dein Platz im Leben mit deiner Seele übereinstimmt? Welche inneren oder äußeren Stimmen hindern dich noch daran, deinen Platz einzunehmen?

112 STEH AUF – KRYON

Diese Herzwelle fordert dich auf, aus Rückschlägen Weisheit zu gewinnen und mutig den nächsten Schritt, aus deinen Begrenzungen hinaus, zu gehen.

- deine ganz spezielle Schwachstelle klären
- aus Fehlern und Rückschlägen lernen

Sie gibt dir klare Impulse für deinen nächsten Schritt und fordert dich auf, dich konsequent nach deinem Wissen auszurichten. Keine Ausflüchte mehr! Es ist an der Zeit, dein Wissen in die Tat umzusetzen. Deine Potenziale wollen gelebt werden.

Sie unterstützt dich dabei, deine ganz spezielle Schwachstelle zu klären und aus Fehlern sowie aus Rückschlägen zu lernen.

Welche Schwachstelle oder wunde Stelle darfst du jetzt ehrlich anschauen? Welche Rückschläge deines Lebens tragen bereits den Samen der Weisheit in sich? Wie fühlt es sich an, wenn du deine Potenziale nicht länger aufschiebst, sondern jetzt verkörperst?

113 ZUM HÖCHSTEN WOHL – KRYON

Diese Herzwelle führt dich in den Raum, wo persönlicher Wille und universelle Liebe eins werden – und alles sich fügt zum höchsten Wohl.

- Vollendung deines Seelenplans
- in Liebe dienen
- Ausrichtung nach dem göttlichen Willen

Deine Seele will in Liebe dienen.

Dein Wille beginnt, sich im Einklang mit deiner Seele umzuformen. Dein Seelenplan kommt zur Vollendung. Der göttliche Wille manifestiert sich durch dich, denn deine Seele will in Liebe dienen.

Was bedeutet für dich persönlich „zum höchsten Wohl“ – in deinem Alltag, in deinen Beziehungen, in deiner Berufung? Wo darfst du lernen, die Kontrolle loszulassen und dem größeren Plan zu vertrauen?

114 PFADFINDER – KRYON

Diese Herzwelle öffnet dir den Weg, deine Seelenqualitäten auf Erden zu verkörpern.

- deinen Seelenqualitäten Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen
- deinen Seelenraum einnehmen
- ruhig und ohne Zweifel deinen Weg gehen
- deinem Fühlwissen vertrauen

Dein Sternenwesen beginnt, sich vollständig zu inkarnieren. Dein Wesensstern beginnt zu strahlen. Dadurch wirst du unweigerlich, sicher in deinem Herzraum verankert, auf deinen Platz gezogen. Auf den Platz, der deinen Seelenqualitäten entspricht, sodass du dir selbst, der Erde und den Menschen in höchstem Maße dienen kannst.

Welche Qualitäten deiner Seele möchten jetzt Gestalt annehmen? Wo zieht dich dein Wesensstern bereits an deinen wahren Platz – auch wenn dein Kopf es noch nicht versteht?

117 BESTÄNDIGKEIT – ADAMUS

Diese Herzwelle bestärkt dich darin, deine Ideen nicht nur zu träumen, sondern sie mit Beharrlichkeit zu verwirklichen.

- dein Ziel nicht aus den Augen verlieren
- konkret werden, dran bleiben
- Umsetzung, Realisierung

Bring dich bei der Gestaltung der Neuen Erde mit ein.

In welchen Bereichen deines Lebens wünschst du dir mehr Kontinuität und wie kannst du sie schaffen? Welche Kraft entfaltet sich, wenn du dich konsequent für die Umsetzung deiner Seelenaufgabe entscheidest?

128 RAUM- ZEITKONTINUUM – SERAPIS BEY

Die Herzwelle Raum-Zeitkontinuum öffnet ein Tor zu dir selbst.

- Intensiver Prozess der Selbsterkenntnis

- deine selbstauferlegte Begrenzungen erkennen

Sie lädt dich ein, still zu werden und klar zu erkennen, was dein Herz wirklich will. In diesem Raum zwischen Raum und Zeit begegnen dir die Grenzen, die du dir einst selbst gesetzt hast. Sie aktiviert einen intensiven Prozess der Selbsterkenntnis, der dich mit deinen selbst auferlegten Begrenzungen konfrontiert.

Schließe Frieden mit deinen Limitierungen und achte die Grenzen, die dir dienen. Nimmst du sie liebevoll an, beginnen sie sich zu verwandeln und du gewinnst neue Freiheit auf deinem Weg. Dein göttlicher Wesensstern beginnt zu strahlen.

Was möchte dein Herz dir zeigen, wenn du still wirst und lauschst? Welche Grenzen spürst du gerade in dir und bist du bereit, sie liebevoll anzunehmen?