

Sandra Waldermann-Scherhak

DAS **HERZ** RESONANZ PRINZIP



*Empfange,
was in deinem
Herzen wohnt*

 Schirner
Verlag

Sandra Waldermann-Scherhak

DAS **HERZ** RESONANZ PRINZIP

Empfange, was in deinem Herzen wohnt

ISBN 978-3-8434-5098-0

Sandra Waldermann-Scherhak:
Das Herzresonanz-Prinzip
Empfange, was in deinem Herzen wohnt
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Layout: Simone Leikauf,
Schirner, unter Verwendung von
150788165 (gst) und # 125233403
(art marta), www.shutterstock.com
Lektorat: Dirk Grosser
Redaktion & Satz: Claudia Simon,
Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Oktober 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Widmung.....	5
Das Herzresonanz-Prinzip – Empfange, was in deinem Herzen wohnt.....	6
Mein Herzenswunsch an dich	8
Vorwort	12
Einleitung	18
Warum Menschen nach der Weisheit ihres Herzens streben.....	22
Welche Fähigkeiten unserem Herzen innewohnen.....	24
Ein befreites Herz führt uns zu Selbstliebe und Mitgefühl.....	26
Das Gesetz der Resonanz verstehen und anwenden	28
Die Erfüllung unserer Herzwünsche	32
Wie du das Herzresonanz-Prinzip für dich anwendest	36
23 Herzschlüssel zeigen dir, wie du deine Herzenergie aktivierst	38
Herzschlüssel 1: Verwandle deinen Wunsch in deinen Willen.....	40
Herzschlüssel 2: Die Grenzen des Geistes überwinden	42
Herzschlüssel 3: Neugier auf das Leben entwickeln	44
Herzschlüssel 4: Erfahrungen bieten Chancen zu mehr Wachstum	46
Herzschlüssel 5: Sei mutig und bereit, ein Risiko einzugehen	48
Herzschlüssel 6: Entwickle deine Intuition.....	51
Das Herzresonanz-Prinzip für Berufung & Bestimmung	53
Herzschlüssel 7: Erkenne deine Vollkommenheit	55
Herzschlüssel 8: Richte dich auf die Liebe in dir selbst aus.....	57

Herzschlüssel 9: Widme dich der Weisheit deines Herzens	60
Herzschlüssel 10: Aktiviere deine Schöpferkraft.....	62
Herzschlüssel 11: Schaffe dir ein Bewusstsein	64
Herzschlüssel 12: Ermächte dich selbst, und nutze deine Macht positiv	66
Das Herzresonanz-Prinzip für Wohlstand & Erfolg	69
Herzschlüssel 13: Löse dich von deinen Ängsten, und entwickle Vertrauen.....	71
Herzschlüssel 14: Pflege eine liebevolle Beziehung zu dir und anderen	73
Herzschlüssel 15: Entdecke deine Neugier und Freude auf das Leben	75
Herzschlüssel 16: Erlaube dir, dich selbst zu lieben.....	77
Herzschlüssel 17: Lasse Dankbarkeit ein Teil deines Leben werden	79
Herzschlüssel 18: Sei bereit, Vergebung zu erfahren	82
Das Herzresonanz-Prinzip für Beziehungen & Liebe	85
Herzschlüssel 19: Erfülle dir einen Kindheitstraum	87
Herzschlüssel 20: Werde wahrhaftig, und zeige dich, wie du bist	90
Herzschlüssel 21: Entdecke dein kreatives Selbst	93
Herzschlüssel 22: Nähre dein Inneres Kind	96
Herzschlüssel 23: Den Sinn des Lebens erkennen.....	99
Das Herzresonanz-Prinzip für Gesundheit & Heilung.....	101
Nachwort.....	104
Danksagung.....	108
Die Autorin.....	110

WIDMUNG

Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet, die den Wunsch in sich tragen, der **Weisheit ihres Herzens** zu folgen.

Das Herz ist das Zentrum unserer uns innewohnenden Kraft.

Wenn du deine **eigene Vollkommenheit** erkennst und **Vertrauen** und **Hingabe** in das Leben entwickelst, kannst du augenblicklich im **Einklang** mit der **natürlichen Ordnung** leben.

Alles geschieht zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und mit den richtigen Menschen.

Wir alle sind eins. Fühle deine Verbundenheit zu allem, was ist, und erfreue dich täglich daran.

Du bist ein wichtiger Teil des Ganzen.

Nimm die vollständige Kraft deines Herzens in Anspruch, erlaube dir, **zu leben und zu lieben – jetzt!**

Vorwort



Seit der großen Zeitenwende vom Jahr 2012 auf das Jahr 2013 hat sich das Energieniveau der Erde spürbar verändert. Die Energien sind noch intensiver und stärker spürbar geworden, und jeder von uns darf jetzt die Erfahrung machen, dass sich alle unsere Absichten und Wünsche, aber auch unsere Zweifel, Ängste und Befürchtungen um ein Vielfaches schneller manifestieren als je zuvor. Es ist ganz gleich, ob es etwas Positives ist, das wir aus ganzem Herzen ersehnen, oder ob es etwas ist, was wir zutiefst ablehnen oder verdrängen. Nur das kann zu uns kommen, was wir aussenden. Daher ist es so wichtig, sich voll und ganz darauf auszurichten, was wir möchten, und nicht auf das, was wir nicht möchten.

Immer mehr Menschen öffnen sich für unerklärliche Dinge. Es ist zunehmend unwichtiger geworden, Beweise für irgendwelche Phänomene zu suchen, weil wir immer deutlicher spüren, dass es mehr zwischen Himmel und Erde gibt, als die Wissenschaft zu beweisen vermag. Viele Menschen haben in ihrem Leben die Erfahrung gemacht, dass etwas existiert, auch wenn man es nicht sehen oder anfassen kann. Diese Tatsache lässt uns jedoch nicht erschrecken oder ist beängstigend, nein – ganz im Gegenteil: Sie birgt für uns alle die große Chance, alles verändern zu können, wenn wir aufhören, Lösungen nur mit dem Verstand zu suchen, und bereit sind, über die Begrenzungen unseres Geistes hinauszugehen.

schauen. Dazu gehört, dass wir akzeptieren, dass wir mit unseren Gedanken auch stetig Energie aussenden, die dann auch beim Empfänger ankommt. Das beste Beispiel dafür, das wahrscheinlich jeder von uns kennt, ist das Phänomen, dass man an eine bestimmte Person denkt und diese sich nach kurzer Zeit meldet. Die Energieanhebung, die auf der Erde stattfindet, beschleunigt diese Vorgänge immens, und so ist die Zeitspanne, die zwischen unseren Gedanken und dem aus ihnen hervorgehenden Resultat liegt, heutzutage deutlich kürzer als noch vor ein oder zwei Jahren. Das bedeutet, dass Gedanken, die wir aussenden, sich nun noch viel schneller manifestieren können als bislang. Alle unsere Absichten, Wünsche und Ziele können jetzt um ein Vielfaches schneller in die Realität umgesetzt werden. Meines Erachtens liegt das darin begründet, dass ein großer Teil der Menschheit sehr stark an der Auflösung alter Verletzungen und Blockaden gearbeitet hat. Wenn jeder Einzelne seine Blockaden auflöst und neue Energie in sich freisetzt, hat das natürlich auch eine Wirkung im Außen, auf das Kollektiv. So konnte in den letzten Jahrzehnten sehr viel gebundene Energie auf der Erde wieder freigesetzt werden.

Viele Menschen haben für sich erkannt, dass es wichtig ist, sich endlich von alten Vorstellungen, nicht mehr

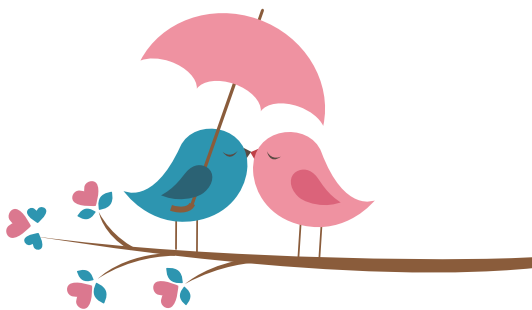
dienlichen Mustern und überholten Strukturen zu lösen. Sie haben erkannt, dass emotionale Blockaden wie Selbstzweifel, Ängste und emotionaler und sozialer Rückzug sie schon viel zu lange klein und begrenzt gehalten haben und sie somit ihre Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung verzögert oder gar verhindert haben. Diese Menschen haben verstanden, dass sie imstande sind, alles in ihrem Leben zu verändern, sie wissen, dass die Voraussetzungen dazu **Bewusstsein**, **Eigenverantwortung** und **Liebe** sind. Da immer mehr Menschen bereit sind, an sich zu arbeiten, hat sich in den letzten Jahren auch das kollektive Bewusstsein immens erweitert. Eben dadurch konnte eine erhebliche Menge Energie auf der Erde freigesetzt werden, die uns allen zur Verfügung steht, um sie zum Wohle aller zu nutzen.

Alle Menschen dürfen lernen, aus ihrem Herzen heraus zu leben – aus der Liebe und der Freude, die sie zutiefst sind. Es ist vorgesehen, dass wir die Kraft unseres Herzens zu gebrauchen lernen und die **Wahrheit** und die **Fähigkeit zur Liebe**, die ihm innewohnen, entdecken und entfalten. Es ist vorgesehen, dass jeder Mensch, der auf der Erde lebt, sein Licht und seine Liebe in all ihrer ursprünglichen Kraft zeigen darf. Denn nichts macht einen Menschen zufriedener und glücklicher, als der zu

sein, der er ist! Wirklich zu verkörpern, wer oder was man wahrhaftig ist, das ist der Weg des Herzens. Diese erfüllende Daseinsform schenkt uns ein Leben in Liebe, Gesundheit, Freiheit und bringt uns Glück, Erfolg und Fülle auf allen Ebenen unseres Seins.


Die Erde als große, lebendige Seele darf sich endlich von dem alten Bewusstsein frei machen und in ein neues Bewusstsein eintauchen. Sie möchte aufblühen und lädt dazu ein, dass wir Menschen unser **Herzbewusstsein** entdecken und die Kraft finden, unser Herz zu öffnen. Eine Zeit, in der wir Krisen erleben, birgt zugleich immer auch neue Möglichkeiten und neue Chancen zur Wandlung. In genau dieser Zeit des Umschwungs und der globalen Transformation haben Menschen, die aus dem Herzen leben, eine große Bedeutung.

Möge die gesamte Menschheit und mögen alle anderen Lebewesen der Erde stets glücklich, gesund und in Freiheit und Frieden in liebevoller Gemeinschaft zusammenleben.



Herzschlüssel 1: Verwandle deinen Wunsch in deinen Willen

WILLENSKRAFT



*Mein Wille ist nicht verhandelbar.
Wenn er meinem Herzen
statt meinem Ego entspringt,
dann wird er sich auch erfüllen.
Mein Wille geschehe - jetzt!*

Mit dem Begriff »Wille« wird in der Psychologie die bewusste Handlungskontrolle des Verhaltens des Menschen durch ihn selbst definiert. Unser Wille dient als ein wichtiger Impuls, den wir zur Verwirklichung unserer Ziele nutzen. Etwas zu wollen meint das Vorhandensein eines Begehrens oder einer Sehnsucht nach etwas Bestimmtem.

Sehnsucht kommt immer aus unserem Herzen. Um ihr zu folgen, um angestrebte Ziele erreichen zu können, brauchen wir Willenskraft. Diese verleiht uns die Energie, um die notwendigen Schritte zu vollziehen. Wie stark ein Mensch an die Kraft seines Willens und an die Fähigkeit, sein Ziel zu erreichen, glaubt, hat grundlegend mit seinem Selbstwert und seinem Selbstbewusstsein zu tun. Ein bloßer Wunsch unterscheidet sich insofern vom Willen, dass der Mensch bei Letzterem selbst die Initiative ergreift – wogegen beim Wunsch die Erfüllung durch andere Menschen oder durch einen glücklichen Zufall geschieht. Etwas zu wollen bzw. einen Willen zu entwickeln, erfordert einen kreativen Prozess, weil zunächst einmal ein Ziel geistig erschaffen werden will. Wichtig ist, dass wir beim innerlichen Betrachten des Zieles auch emotional berührt werden. Denn erst wenn wir positive Gefühle mit dem Ziel verbinden, spüren wir, dass wir auch unser Herz »an Bord« haben, und entwickeln dadurch die nötige Ausdauer und Kraft, das Ziel zu erreichen, – und dann ist es uns auch egal, wann wir es erreichen werden. Der Wille ist stark und wirkt nachhaltig, wenn er Kraft aus dem Herzen schöpft.

Herzschlüssel 2: Die Grenzen des Geistes überwinden

AUFMERKSAMKEIT

Es gibt nichts, was ich nicht sein kann; nichts, was ich nicht tun kann; nichts, was ich nicht erreichen kann. Ich kläre meinen Geist, öffne mein Herz und lenke meine Aufmerksamkeit auf das gewünschte Ziel.



Wenn wir Menschen gefragt werden, was wir wollen, dann können die wenigsten diese Frage spontan beantworten. Wenn wir aber gefragt werden, was wir nicht wollen, dann haben wir meist sofort eine Handvoll Antworten parat. Diese Fokussierung auf das Negative ist eine Beschränkung bzw. Begrenzung unseres Geistes. Oftmals entstehen Begrenzungen dadurch, dass wir

an unseren Fähigkeiten zweifeln, dass wir nicht daran glauben, unsere Ziele tatsächlich erreichen zu können. Der Grund hierfür liegt meist in unserer Vergangenheit, in der wir emotionale Verletzungen erlitten haben. Bei einem heranwachsenden Kind ist die Entwicklung des Willens ein grundlegender Aspekt. Früher war man der Ansicht, dass der Wille eines Kleinkindes eingedämmt und begrenzt werden müsse. In einem alten Sprichwort heißt es: »Kinder, die was wollen, bekommen was auf die Bollen«. Heute wird ein Erziehungsstil, bei dem es Ziel ist, den Willen des Kindes zu brechen, weitgehend als überholt angesehen, da man erkannt hat, dass er der kindlichen Psyche Schaden zufügt. Auch im späteren Erwachsenenalter kann eine im Kindesalter entstandene Begrenzung immer noch wirken, solange sie nicht erkannt und bewusst aufgehoben wird.

Wenn wir die Begrenzungen unseres Geistes aufgeben, kann ein gesunder Wille entstehen und vom Herzen mit Gefühlen belebt werden, sodass er endlich gesehen und gelebt werden darf.

Befreie deinen Geist von negativen Gedankenmustern, und lasse aus der Kraft deines Herzens positive, lebensbejahende Gedanken in dir entstehen. Erschaffe Gedanken, die in dir ein gutes Gefühl erzeugen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Ziel, das du erreichen möchtest. Dann fühle die Freude und die Dankbarkeit in deinem Herzen – so, als sei es bereits erreicht.

.....

*Der Mensch bildet stetig
seinen Geist, aber was
ist mit seinem Herz?*

.....



Das Leben nach den eigenen Herzenswünschen gestalten: Das möchten wir alle. Doch wie kann uns das gelingen? Es braucht mehr als nur Gedankenkraft, um das Realität werden zu lassen, wonach wir uns sehnen – wir brauchen unser Herz.

Sandra Waldermann-Scherhak zeigt uns, wie wir unsere Herzenergie als kraftvollen »Magneten« einsetzen können, um alles, was wir ersehnen, in unser Leben zu ziehen und so eine Realität zu erschaffen, von der wir schon immer geträumt haben.

 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-5098-0



9 783843 450980

€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)