

Liebe als Entscheidung  
 Herz öffnen – trotz allem  
 Die Welt heilt nicht durch  
 Kampf, sondern durch  
 Mitgefühl.  
 Wähle heute bewusst: ich  
 will aus Liebe handeln – in  
 einem kleinen Moment,  
 ganz konkret.  
 Impuls: Welche Geste  
 könntest du heute  
 verschenken – ohne  
 Erwartung?

Wunden als Tore  
 Schmerz ist ein Lehrer  
 Oft zeigt sich das Herz,  
 wenn es weh tut. Es lädt  
 uns ein, tiefer zu schauen.  
 Was will in dir geheilt  
 werden?  
 Und wer wärst du ohne  
 diese alte Geschichte?  
 Übung: Schreibe einen  
 Brief an dein jüngeres Ich –  
 voller Verständnis.



Weg zum

Herzensbewusstsein –

Die Kunst der inneren

Verbundenheit

von Melanie Braun

Herzensverbindung im  
 Alltag  
 Jeder Mensch ist ein Spiegel  
 Wenn du einem anderen  
 Menschen begegnest, triffst  
 du auf einen Teil von dir.  
 Jeder Blick, jedes Gespräch  
 lädt dich ein, bewusster zu  
 lieben – dich selbst und das  
 Leben.  
 Aufgabe: Begegne heute  
 einem Menschen aus vollem  
 Herzen – und beobachte, wie  
 sich der Moment verändert.

Der längste Weg, den ein  
 Mensch gehen muss, ist  
 der von seinem Kopf zu  
 seinem Herzen. C. G. Jung

Das Herz ist mehr als ein  
 Organ. In dir schlägt nicht  
 nur ein Muskel, sondern  
 ein innerer Raum voller  
 Weisheit, Mitgefühl und  
 Wahrhaftigkeit.  
 Herzensbewusstsein ist der  
 Mut, sich zu öffnen – für  
 dich selbst und für andere.

Sanftmut und Grenzen  
 Du darfst weich sein –  
 und klar.  
 Herzensbewusstsein heißt  
 nicht, alles zu ertragen. Es  
 heißt, dich selbst mit Würde  
 zu behandeln. Liebevoll und  
 klar. Weich – und  
 standhaft.  
 Reflexion: Wo hast du dich  
 zuletzt zurückgenommen,  
 obwohl dein Herz etwas  
 anderes sagte?

Kontakt zum Herzen  
 Hörst du dein Herz  
 sprechen? Wenn der  
 Verstand schweigt, beginnt  
 das Herz zu reden.  
 Lege deine Hand auf deine  
 Brust, spüre den Herz-  
 schlag. Frage dich: Was  
 brauche ich gerade –  
 wirklich?  
 Übung: Schreibe einen  
 Satz aus deinem Herzen an  
 dich selbst – voller  
 Mitgefühl.

Dieses Büchlein ist dein  
 erster Schritt zu mehr  
 Herzensbewusstsein. Fühle  
 dich eingeladen, auch die  
 anderen kleinen Büchlein  
 zu entdecken – für noch  
 tiefere Verbundenheit mit  
 allem Leben.  
[www.gluecksbewusstsein.de](http://www.gluecksbewusstsein.de)

Falte das Büchlein um und  
 du findest Platz, für eigene  
 Gedanken, Träume und  
 Erkenntnisse.