

Konkretes Arbeiten mit den Herzensqualitäten im Alltag:

Was braucht es?

- **Schritt 0.** = In der hitzigen Situation X ein **Codewort** aktivieren – zur Aktivierung des Prozesses bzw. einer Achtsamkeitspraxis
- **Schritt 1.** = Vorbehaltlos und möglichst bewertungsfreies **Hinschauen** oder sammeln, was gerade rund um die Situation wahrgenommen wird, einfach „Wirkung“ beobachten.
- **Schritt 2.** = Das Wahrgenommene im **Innen erleben** (fühlen, wie sich das alles gerade anfühlt, an die Stille im See erinnern oder wenn Zeit ist, einen Bodyscan machen)
- **Schritt 3.** = **Synthese aus Denken und Fühlen:** Eine Herzensqualität, zum Beispiel **Klarheit** auswählen, die ergänzt, was es jetzt gerade gemäß Eurer Wahrnehmung braucht, rundes herzfokussiertes „Durchatmen“ zum Erkennen der wahren Ursache
- **Schritt 4.** = Im Außen mit diesem neuen Wissen und mit neuer Perspektive **handeln.** – bevor man dann wieder ... vorbehaltlos(er) hinschaut, und dann geht der Prozess immer weiter.

Mit dem Herzen hören: Befreiung von geistigen Begrenzungen	Verbindung von Herz und Verstand	Soziale Intelligenz und kosmisches Bewusstsein
1 Bereitschaft	12 Klarheit	23 Kommunikation
2 Bejahung	13 Vertrauen	24 Freundschaft
3 Wahrhaftigkeit	14 Offenheit	25 Mitgefühl
4 Mut	15 Disziplin	26 Toleranz
5 Willenskraft	16 Gehorsam	27 Wertschätzung
6 Akzeptanz	17 Demut	28 Humor
7 Selbstachtung	18 Aufmerksamkeit	29 Friede
8 Selbsterkenntnis	19 Achtsamkeit	30 Hingabe
9 Verantwortung	20 Konzentration	31 Bedingungslosigkeit
10 Vergebung	21 Balance	32 Freiheit
11 Integrität	22 Geduld	33 Dankbarkeit