



Meine Herzanker Begleitempfehlung

Anmerkung:

In meinen liebevollen Empfehlungen spreche ich in der Du-Form. Das ist Ausdruck von Nähe, Achtsamkeit und Verbundenheit – so wie ich dich in meinem Herzanker-Raum begleite.



Selbstfürsorge in den ersten Tagen

Achte gut auf dich. Iss leichte, verträgliche Kost, trinke genug und Sorge dafür, dass dir warm ist. Gehe – wenn möglich – täglich kurz nach draußen. Tue nur,

was sich für diesen Tag stimmig anfühlt. Alles andere darf warten.

Wenn du magst, sprich mit deiner Apotheke über sanfte, pflanzliche

Unterstützung, damit dein Nervensystem etwas zur Ruhe findet.

Energetische Reinigung mit goldenem Licht

Suche dir einen bequemen, ruhigen Ort. Zünde eine Kerze an, wenn du magst – vielleicht auch leise, ruhige Musik.

Setze oder stelle dich so hin, dass deine Füße fest den Boden berühren. Lege deine Hände sanft auf dein Herz. Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein – und langsam wieder aus. Zähle beim Atmen: ein ... zwei ... drei ... vier ... fünf – und beim Ausatmen wieder: eins ... zwei ... drei ... vier ... fünf. Wenn du magst, kannst du den Atem bis acht verlängern. Wiederhole das ganze dreimal.

Nun stelle dir vor, wie sich über deinem Scheitel, aus dem göttlichen Universum, ein sanfter goldener Lichtstrahl öffnet – wie eine warme Dusche aus goldenem Licht.

Dieses Licht fließt behutsam in deinen Kopf, durch dein Gesicht, deinen Hals,

deine Schultern und deine Brust. Es durchströmt deine Arme, Hände und Fingerspitzen. Dann fließt es weiter – durch deinen Rumpf, deinen Solarplexus, deinen Unterleib, deine Beine – bis hinunter zu deinen Füßen.

Während dieses goldene Licht durch dich hindurchfließt, nimmt es alles mit, was nicht mehr zu dir gehört: alle negativen Energien, alle fremden oder schweren Einflüsse, alles, was dich schwächt oder dir schadet.

Es reinigt deinen physischen Körper, deinen Energiekörper und deine Aura. Alles Dunkle wird fortgespült, verwandelt sich im Licht und löst sich auf.

Mit jedem Atemzug wirst du leichter, klarer, ruhiger. Das goldene Licht erfüllt dich vollständig – mit Wärme, Geborgenheit und reiner, heilender Energie.

Bleibe so lange in dieser Lichtdusche, wie du das Gefühl hast, dass es gut für dich ist. Wenn du spürst, dass du gereinigt und gestärkt bist, danke dem goldenen Licht. Dann atme noch einmal tief ein, spüre den Boden unter deinen Füßen und öffne langsam wieder die Augen. Kehre zurück ins Hier und Jetzt – geklärt, gestärkt und getragen vom Licht.

Erdungsübung – Finde deinen Boden wieder

Wenn du dich haltlos fühlst, hilft dir diese kleine Übung, dich mit der Erde und deiner Kraft zu verbinden:

- Stelle dich barfuß oder mit festen Schuhen auf den Boden.
- Spüre den Kontakt deiner Füße zur Erde.
- Stelle dir vor, wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln wachsen – tief, sicher, tragend.
- Atme ruhig ein und aus und spüre: Du bist getragen – von der Erde, vom Leben, von deiner eigenen Kraft.

Abendimpuls – Finde Ruhe in deinem Atem

Wenn der Tag endet und du innerlich unruhig bist, schenke dir einige bewusste Atemzüge:

- Lege dich bequem hin und lege deine Hände auf den Bauch.
- Atme durch die Nase ein und zähle bis vier.
- Atme durch den Mund aus und zähle bis vier.
- Wiederhole dies 3–5 Mal.

Stell dir vor, du atmest silbernes Licht ein – Licht, das dich stärkt und alles

Schwere sanft mitnimmt. Beim Ausatmen lässt du los, was dich belastet. Dein Atem trägt dich, ruhig und sicher.

Kleine Rituale für deinen Alltag

- Beginne den Tag mit einem bewussten Atemzug und einem Satz wie: „Ich bin hier. Ich lebe. Ich darf fühlen.“
- Trinke dein erstes Glas Wasser achtsam – als Zeichen für einen neuen Tag.
- Wenn Trauerwellen kommen, halte inne, lege eine Hand auf dein Herz und sage innerlich: „Ich bin in Sicherheit.“
- Erlaube dir Momente des Lichts: Musik, Natur, Stille – was dir guttut.

Abschließende Worte

Möge dich diese Begleitempfehlung sanft durch deine nächsten Tage tragen. Du darfst dich halten lassen – von der Erde, vom Atem, vom Leben selbst. Ich bin an deiner Seite.

In Liebe

Helga Gieschen