

# Lebe deine HerzKraft

HEILSAMES & BEFREIENDES  
FÜR JEDEN TAG

Wunden heilen  
Fremdenergien meistern  
Deine wahre Essenz leben

von Inga Dathoff

Danke an alle,  
die mich haben wachsen lassen.

## **Lebe deine HerzKraft!**

*Hallo HerzensMensch!*



*Kannst du erahnen, wie machtvoll deine HerzKraft wirklich ist?*

## **Willkommen in deiner wahren Essenz**

*Ein Weg voller Wunder, zum Wundern, WUNDERschön!*

Ich selbst durfte die ein oder anderen Momente des vollkommenen Seins in der HerzKraft genießen und habe vor Glück geweint. Und diese Momente, mal klein, mal groß, mal kurz, mal lang, die ich intensiv in meinem Herzen verbringen durfte, haben meinen Durst unstillbar gemacht. Dort möchte ich sein und nirgendwo anders. Von dort aus möchte ich all meine Entscheidungen treffen und meine Bücher schreiben. Und es gelingt - jeden Tag ein bisschen besser (mit kleinen und großen Ausnahmen ;-)), in einer zunehmend faszinierenden Leichtigkeit und Synchronizität, Freude und Lebendigkeit, in einer unaufhaltsamen Gewissheit und Unbeirrbarkeit. Das ist WUNDER-, WUNDERschön.

*Mit ein wenig Übung  
die Stolpersteine meistern*

Der Weg in mein Herz und seine Kraft verlief und verläuft nicht immer geradlinig und ist gepflastert mit dem ein oder anderen Stolperstein. Deshalb war und ist es für mich außerordentlich wertvoll, mich täglich an den so besonderen Zauber meines Herzens zu erinnern, den Kontakt zu ihm zu pflegen, die Kommunikation mit ihm lebendig zu halten, es von den Schatten vergangener Erlebnisse zu bereinigen.

### *Der Weg in dein Herz*

*ist nicht immer leicht,  
aber mit einfachen Mitteln möglich*

Meine liebsten, super einfachen Übungen (ja, der Weg in die HerzKraft gelingt mit sehr einfachen Mitteln!) habe ich dir in diesem Buch zusammengestellt. Mögen sie dir auf dem dir eigenen Weg in deine HerzKraft Begleitung und Unterstützung sein!

### *Folge deiner Freude!*

Folge beim Lesen und „Bearbeiten“ des Buches bitte unbedingt deiner Neugier und Freude und mache die Übungen, die dich am meisten ansprechen. Das Buch ist so gestaltet, dass du es einfach dort aufschlagen und mit dem Lesen beginnen kannst, wo es dich hinzieht. Lausche einfach deinen Herzensimpulsen für Stimmigkeit!

Dieses Buch ist übrigens nicht frei von Rechtschreibfehlern. Etwas in mir hat sich entschieden dagegen gesträubt, eine LektorIn hinzuzuziehen, um dem Buch den letzten „professionellen“ Schliff zu geben. Ich wollte dieses wie auch meine anderen Bücher „ungefiltert“ mit dir teilen. Und so hoffe ich, dass du den ein oder anderen Fehler großherzig überliest. :-)

*Alles Liebe, deine Inga*

# Worauf du dich freuen darfst

## TEIL 1 EINSTIMMUNG

Vom Zauber und der Macht unserer Herzen

Wie Mutter Erde unseren Weg ins Herz forciert

Von der Fülle deiner inneren Stimmen – eine Orientierungshilfe

Was ist die Intuition?

Was ist Inspiration?

Was ist die Ratio, der Verstand?

Was ist die Persönlichkeit, das Selbst?

Was ist das Ego?

Was ist die Seele, das Höhere Selbst, der Geist?

Wo wohnt die Seele, das Höhere Selbst, der Geist?

Wie es unser Herz versteht, all unsere inneren Stimmen zu vereinen

Wie du die Impulse von Kopf und Herz unterscheidest

Wie es ist, im Herzen zu sein

Dein Herz ist irrational, absolut weise und erschafft vollkommene Realitäten

Einige „Fakten“ über die Magie unserer Herzen

Im Herzen wohnt die Ur Liebe

Wie du dich von überholten Ideen über die Liebe löst.

## TEIL 2 HERZENS-ROUTINEN FÜR DEINEN ALLTAG

Was du tun kannst, um deine HerzKraft zu befreien

Was geschehen kann, wenn du deine HerzKraft befreist

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu deinem Glück

Wie dich HerzensIntentionen unterstützen

## TEIL 3 DEINE GEDANKEN- UND GEFÜHLSWELT ORDNEN

Den Kopf frei kriegen, um dem Herzen besser lauschen zu können

Wie dir ein Sorgen-Tagebuch hilft, Klarheit zu gewinnen

Wie dir der Dialog mit deiner Angst hilft, Vertrauen zu schöpfen

Wie Aufgabenlisten dir helfen zu entspannen

Wie dir Kreativitäts-Tagebücher FreiRaum schenken

Wie du deine Ansprüche und Antreiber zügelst und dir Leichtigkeit verschaffst

Wie du nicht mehr dienliche Gedanken loslässt.

Wie du dir und anderen verzeihst

Wie du dein Herz von Fremdenergien befreist

Was Fremdenergien sind

Wie du Fremdenergien erkennst

Wenn Fremdes mit Eigenem in Resonanz geht

Wie du Energien löschst Die Wasserfall-Reinigung

Wenn nach Bereinigungen und Löschungen Wut, Schmerz und Trauer aufkommen

Wie du dich vor Fremdenergien schützt

Die Lichtkokon-Übung

Errichte ein Lichtkokon-Tor

Der Stimme deines Herzens lauschen

Wie dein Herz zu dir spricht und dich in deine wahre Kraft begleitet

#### TEIL 4 MEDITATIONEN

HerzRaumAtmung

Die HerzBlütenMeditation

Fantasiereise an den Zauberstrand

WunderWorte, die dein Herz öffnen

Sonnenatem

#### TEIL 5 ÜBER DEN KÖRPER INS HERZ FINDEN

Kraftreise durch deinen WUNDERvollen Körper

Berühre dein Herz und weite deinen HerzRaum.

Die Ampelmännchen-Übung

Düfte, Steine, Farben und andere Sinnlichkeiten

Wie die Natur deine HerzKraft nährt

Sei in Kontakt mit Pflanzen- und Tierwelt

Koste die Früchte des Paradieses

Quellen

Weiterführendes & weitere Bücher



## **TEIL 1**

# **EINSTIMMUNG**





*Im Herzen bist du verbunden  
mit deiner wahren Essenz.*

*Dein Herz kennt deine Wahrheit.*

*Dein Herz liebt dich  
- immer und bedingungslos*

# TEIL 1 EINSTIMMUNG

## Vom Zauber und der Macht unserer Herzen

*Im Herzen wird die Sehnsucht nach Einheit,  
Verbundenheit*

*und Frieden erfüllt*

In unseren Herzen feiern unsere weibliche, intuitive und fühlige Kraft und unsere rationale, geistige und denkende Kraft Hochzeit. Dort vereinen sich Yin und Yang, Weiblich und Männlich, die nach innen und die nach außen gerichtete Energie zu einem vollkommenen Ganzen.

Beide Kräfte sind wichtig, wertvoll und absolut gleichwertig – wie zwei Seiten derselben Medaille. Beide Kräfte können und sollten nicht ohne einander existieren und handeln, denn nur zusammen sind sie wirklich vollkommen.

*Wenn du im Herzen bist, weißt du: Du bist geliebt -*

*Immer schon und für immer!*

In dieser Vereinigung unserer beiden Kräfte, im Ankommen in unseren Herzen liegt der Schlüssel für einen wahrhaftigen, allumfassenden, tiefen Frieden – in uns selbst und in der Welt.

*Die HerzKraft ist eine göttliche Kraft*

Wer in sein Herz gefunden hat und dort die beiden Kräfte Yin und Yang bewusst zu schätzen und zu vereinen lernt, erwacht zu einer völlig neuen Lebendigkeit und

Schöpferkraft. Taucht ein in eine überwältigende, liebende und heilende Allverbundenheit und Weisheit, die sich im achtsamen Handeln und liebevollen Miteinander ausdrückt. Taucht ein in ein neues BewusstSEIN.

*Im Herzen bist du ganz,*

*heil, geheilt, heilig*

Denn wer im Herzen fest verankert ist und beide Pole ausgewogen in sich vereint, ist ganz, heil, geheilt, heilig. Ein Wunder.

*Jetzt erfüllen sich die  
Prophezeiungen indigener Völker  
vom großen Wandel*

*und einer neuen Zeit des Friedens*

Für die Ältesten und Schamanen der indigenen Kulturen des südamerikanischen Kontinents tauchen wir in einen neuen 500-jährigen Zyklus ein. Der Überlieferung nach findet in diesem dritten Jahrtausend die große Vereinigung des Adlers mit dem Condor statt. Die Aussöhnung von hochgradig intellektuellen und wissenschaftsorientierten Menschen mit den intuitiven, naturverbundenen und harmonieliebenden Menschen – oder im Innen: Das fruchtbare Zusammenspiel von Kopf und Bauch, vereint im Herzen.

<<•>>

*Wenn Adler und Condor*

*wieder zusammen fliegen, Flügel an Flügel,  
wird die Welt*

*wieder ins Gleichgewicht kommen.*

<<•>>

*Wir sind eins mit Mutter Erde.*

*Unser wunderschöner Planet zeigt uns,  
wer wir wirklich sind,  
erinnert uns an unsere Essenz  
und die perfekte Balance  
von Yin und Yang.*

# Wie Mutter Erde unseren Weg ins Herz forciert

*Mutter Erde erhöht*

*ihre energetische Schwingung und forciert  
unseren Weg vom Kopf ins Herz*

In der spirituellen Szene heißt es, nun stehe eine einzigartige, nie dagewesene Zeit an, in der sich Mutter Erde in einen höheren Schwingungszustand bewegt und alle auf ihr lebenden Wesen mit sich von der dritten über die vierte in die fünfte Dimension nimmt. Ein gigantischer Sprung in der Entwicklung für Mutter Erde, uns Menschen und das kosmische Gefüge.

*Neue Fähigkeiten*

*und unsere wahre Schöpferkraft werden sich zum Wohle  
aller entfalten*

Demnach werden wir Menschen gemeinsam mit der irdischen Schöpfung in eine deutlich höhere Schwingungsfrequenz versetzt werden, die nicht nur unsere Wahrnehmung sehr viel feiner und umfänglicher machen, sondern auch unsere Schöpferkraft und unsere HerzKraft deutlich potenzieren wird.

So wie ich das zu erspüren meine, werden wir unsere wahre Schöpferkraft und Allverbundenheit immer schneller und kraftvoller erkennen und liebevoll zu nutzen lernen. Werden große Erkenntnisse sammeln und technische Fortschritte machen dürfen, um sie zum höchsten Wohle aller einzusetzen.

Unser sehr viel innigeres, liebevolleres VerbundenSein mit allen Lebewesen wird uns dazu ermächtigen, unserem Zusammenleben eine ganz neue wertschätzende Richtung zu geben, die Natur zu schützen, Schäden und Verschmutzungen zu beseitigen und die Gesundheit unseres Planeten und unsere eigene wieder herzustellen.

*Der Wandel hat schon längst begonnen und wirkt in jedem von uns*

Für mich ist bereits jetzt spürbar, dass sich Mutter Erde und viele menschliche Seelen intensiv mit diesem Wandel befassen. Mutter Erde formt sich bereits um, erhöht ihre Schwingung. Sie wird für uns spürbarer als eigenständiges Wesen, das seiner ureigenen Weisheit folgt. Unzählige Menschen werden spüriger, feinfühlicher und sensibler. Sie erinnern sich immer leichter an ihren eigentlichen Wesenskern, an ihre HerzKraft, an ihren göttlichen Funken und die Ur liebe in ihren Herzen.

*In der vierten Dimension*

*brauchen wir Mut, um uns*

*unseren inneren Dämonen zu stellen*

Wir können wohl froh sein, dass wir uns dank Mutter Erdes Unterstützung zügig durch die vierte Dimension bewegen werden. Denn dort ist die Kopfenergie betont und so ist die Gefahr groß, dass wir uns in unseren Verstrickungen, in alten Verletzungen oder in egozentrischem Handeln verlieren. Doch unzählige Menschen stellen sich derzeit ihren inneren „Dämonen“, ihren alten Verletzungen und ungeheilten Emotionen und schaffen so ein kollektives Feld der Erkenntnis und des Wandels, das allen dient.

*Unserer Verstand kämpft*

### *um seine vorherrschende Stellung*

So viele Menschen bewegen sich bewusst oder unbewusst in ihrem ganz individuellen Tempo vom Kopf ins Herz. Ein mutiger, spannender und unglaublich berührender und aufwühlender Prozess, in dem unser Verstand um seine altvertraute Führungsposition kämpft. Das wirbelt nicht nur jeden einzelnen von uns auf, sondern führt auch im Außen spürbar zu heftigen politischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und wissenschaftlichen Beben.

### *Auf dem Weg in unser Herz werden wir liebevoll begleitet*

Durch all diese Beben werden wir liebevoll begleitet - von unseren Herzen und von verwandten lichtvollen Seelen, die uns Kraft und Klarsicht, Einsicht und Weitsicht schenken, wenn wir uns ihnen öffnen.



*Im Herzen vereinen sich  
all deine inneren Stimmen.*

*Das Mysterium:  
Du bist Eins und du bist Viele.*

## **Von der Fülle deiner inneren Stimmen - eine Orientierungshilfe**

Bevor wir uns voll und ganz unserer HerzKraft zuwenden, ist es hilfreich, auch unsere anderen wertvollen inneren Stimmen zu würdigen. Uns darüber klar zu werden, welche inneren Stimmen welchen Zweck in uns erfüllen. Auf welche Weise uns unsere inneren Stimmen unterstützen, führen und nähren. Ein Gespür dafür zu entwickeln, wie sich unsere unterschiedlichen inneren Stimmen bemerkbar machen, wie wir ihre Botschaften wahrnehmen und wie sie bestmöglich miteinander interagieren können.

Ich habe ein wenig Zeit gebraucht, um mich meiner unterschiedlichen inneren Stimmen zu erinnern, sie einzuordnen und ihnen zu vertrauen. Dabei habe ich für mich folgende Definitionen und Zuordnungen entwickelt. Mögen sie dir dienlich sein. Aber vielleicht äußern sich deine inneren Stimmen auch etwas anders als meine?

*Dein irdisches Urwissen aus dem Bauch*

### **Was ist die Intuition?**

Meine Intuition wohnt in meinem Bauch. Sie setzt einen Handlungsimpuls, folgt einem „Urinstinkt“, folgt meiner ganz persönlichen Lebens- und Körpererfahrung, aber auch der in unseren Körpern seit Jahrtausenden gespeicherten Weisheit und der Weisheit unserer Ahnen.

Intuition ist für mich mit Mutter Erde verwoben, mit unseren drei unteren Chakras, dem Wurzel-, dem Sakral- und dem

Solarplexuschakra. Somit ist die Intuition für mich mit den Elementen Erde, Wasser und Feuer verbunden.

*Sprudelnder kosmischer Quell*

### **Was ist Inspiration?**

Inspirationen erreichen mich über meinen Kopf. Ihr Zündfunke sind Erlebnisse, Austausch mit anderen und Informationen, von denen es in unserer heutigen Informationsgesellschaft viele gibt. Inspirationen setzen Ideen in mir frei, beflügeln meinen Geist, lassen mich Neues kreieren, Interessantes durchdenken. Sie wecken meine Begeisterung und Umsetzungsfreude. Inspiration ist für mich mit dem Scheitelchakra, dem dritten Auge und dem Halschakra verbunden und damit mit den Elementen Luft und Äther verwoben. So kommt die Inspiration recht quirlig und bunt daher und kann mich schnell wie der Wind in unterschiedlichste Richtungen tragen, mich zerfasern und durchaus auch nervös machen.

*Übersetzer, Analyst & treuer Begleiter durch dein Leben*

### **Was ist die Ratio, der Verstand?**

Mit der Ratio verbinde ich meinen analysierenden, strukturierenden und ordnenden Verstand. Er wertet meine gemachten Erfahrungen aus, merkt sich, welches Handeln und Denken zu Erfolgen, welches Tun und Sein zu Misserfolgen oder Fehlern geführt hat. Meine Ratio möchte Fehler vermeiden, denn die könnten (lebens-) gefährlich sein. Außerdem weiß meine Ratio, was ich auf Basis meiner bisher gemachten Erfahrungen tun kann, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder um „dazu zu gehören“. Das, so erinnert sich mein Verstand, ist wichtig für mein Überleben als Mensch in einer Gemeinschaft.