****

**Wie stark bist Du mit Deinem Herzen verbunden?**

Zwischen unserem Herzschlag und unserem emotionalem Befinden besteht eine direkte Verbindung. Das haben Wissenschaftler, die am Hearth Math-Institut das Herz und dessen Auswirkungen auf unser Leben erforschen, nachweisen können.

Wenn wir Liebe und Wertschätzung erfahren, in einem, kreativen Schaffensprozess vertieft sind oder die Dinge tun, die uns Seelenfrieden bescheren, schlägt unser Herz ruhig und sanft. Man spricht in diesem Zusammenhang von „Herzköhärenz“: Unser Körper und unser Geist sind im Gleichgewicht, wir sind mit uns selbst in Einklang. Körperlich und geistig sind wir in diesem Zustand im Bestform, im Hier und Jetzt. Was für ein Swing! Darüber hinaus sind wir kreativer, unser Gehirn ist leistungsfähiger.

Erleben wir hingegen dauerhaft unangenehme Gefühle wie Angst, Wut oder Frustration, schlägt unser Herz unruhig und unregelmäßig. Haben wir in unserem Leben viel mit Stress zu tun und verschließen die Augen vor seinen Ursachen und Wirkungen, so fällt es uns schwer, uns mit unserem Herzen zu verbinden und positive Gefühle zu entwickeln, die uns beim Stressabbau behilflich sind. Unmittelbare Folge: Emotionales und körperliches Vakuum. Unser Körper produziert weniger „Vitalitätshormone“, dafür aber umso mehr Stresshormone.

*„Achte auf jedes Anzeichen von Stress. Es ist ein Zeichen, dass Du Deine Herzverbundenheit verloren hast. Denn solange Du mit Deinem Herzen verbunden bist, gibt es da Kraft und keinen Stress. Da sind Freude und Leistungsfähigkeit…“*

(Eckhart Tolle)

Kurzum: Unser Herz richtet sich nach unserem Bewusstseinszustand. In dem Moment, wo wir die Kommunikation mit unserem Herzen wieder aufnehmen und uns auf diejenigen Dinge ausrichten, die für unsere Seele bedeutungsvoll sind, balancieren wir Körper und Geist neu aus. Das ist Herzensbildung!

Herzkohärenz entsteht, wenn wir uns mit unserem Herzen und mit der Kraft der Liebe verbinden. Ein liebevolles Herz in einem liebevollen Körper produziert mehr von dem Vitalitätshormon DHEA und weniger Stresshormone. Zudem schüttet es mehr Immunverstärker aus, die uns vor Infektionen schützen.

Folge dem Hunger Deines Herzens!