

## Kohärenz zwischen Gehirn und Herz entwickeln

### Quick Coherence® nach Gregg Braden

1. Schließe deine Augen und mit einer sanften Berührung des Bereiches über deinem Herzen erlaube deiner Aufmerksamkeit, sich vom Verstand und der äußeren Welt in dein Inneres und in dein Herz zu bewegen.
2. Atme nun durch dein Herz hindurch etwas langsamer als gewöhnlich, um dadurch deinem Körper zu vermitteln, dass er sich an einem sicheren und geborgenen Ort befindet.
3. Spüre aus deinem Herzen heraus eines oder mehrere der folgenden Gefühle für jemanden oder etwas.
  - Fürsorge
  - Wertschätzung
  - Dankbarkeit
  - Mitgefühl

Nimm noch einen tiefen Atemzug und lasse diesen langsam los.

Mit dem Ausatmen sei dir bewusst, dass diese Methode der Schlüssel zu deiner tiefsten Wahrheit ist, zu dem, was du als Individuum und in dieser Welt darstellst – und dass du damit mehr als 1400 biochemische Reaktionen einer positiven Veränderung deines Körpers anregst, die sechs Stunden lang anhalten.