

10 Herzöffner, die garantiert gelingen

Eine etwas reißerische Überschrift, ich weiß... Aber es gibt sie, diese magischen Herzöffner. Manche sind ganz winzig und oft übersehen wir sie gänzlich, wenn der Alltag allzu turbulent wird. Aber an manchen Tagen brauchen wir sie ganz besonders und dann ist es gut zu wissen, wo sie sich verstecken könnten.

Hier sind meine spontanen TOP TEN, die natürlich nur erste Anregungen sind, denn diese kleine Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Ich bin sicher, dir fallen unzählige weitere ein.



Ein großer, bunter Blumenstrauß. Wenn dir eins geschenkt wird sowieso, aber auch, wenn du dir selbst einen solchen Strauß kaufst. Glaubst du mir nicht? Dann gehe einmal mit einem riesigen Strauß in deinen Armen durch die Stadt und achte auf die Gesichter der Menschen, die dir entgegenkommen.



Ein offenes Lächeln, das wirklich vom Herzen kommt. Auch wenn es von einem vollkommen fremden Menschen ist.



Der Blick eines neugeborenen Babys – voller Vertrauen und oft mit einer berührenden Tiefe.



Eine zarte Kinderhand, die sich in deine schiebt. Es muss noch nicht einmal dein eigenes Kind sein.



Sonnenaufgänge - Sonnenuntergänge. Sie erscheinen immer wieder wie magische Öffnungen für unser erdverbundenes Dasein und entführen uns in eine größere Dimension.



Das Geräusch der Wellen am Meer. Dein Herz nimmt die Weite des Meeres auf. Aber du musst dafür hinhören und innerlich ein Stück mit den Wellen gehen. In meinem Buch „Herzen berühren“ findest du übrigens auch eine Meeresatmung-Übung, die gut dazu passt.



Das Geräusch von sanftem Regen auf grünen Blättern im Wald. Wenn dir das auf Anhieb nicht als ein Herzöffner vorkommt, dann höre das nächste Mal ganz genau hin und lasse dich überraschen...



Zarte Wolken an einem strahlend blauen Himmel. So leicht und verspielt. Was könnte jetzt gerade wichtiger sein?



Eine Kerze, die du in der Dunkelheit anzündest und lange anschaust.



Eine überraschende, freudige Erfahrung, wie diese:

„Ich bin zu einem Seminar in München und will mir spät abends auf dem Weg ins Hotel etwas Essen aus einem indischen Restaurant mitnehmen. Während es zubereitet wird, serviert mir der Kellner als kleine Geste des Hauses einen Chai Latte. Jetzt kennen wir alle unterschiedliche Chai-Varianten – oft eher als verkümmerte Beutel-Tees, die jeden Inder geschmacklich beleidigen würde. Mehr hatte ich in dieser Situation nicht wirklich erwartet. Der erste Schluck ist jedoch eine Geschmacksexplosion in meinem Mund. Dieser Masala-Chai war offenbar von Grund auf frisch gekocht mit Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Nelken, Kardamom und bestimmt noch einer Geheimmischung des Hauses. Schon wenige Schlucke davon machten mich total glücklich. Nicht nur der Geschmack an sich, sondern die freudige Überraschung, die damit einherging.“

Sind dir weitere Herzöffner eingefallen? Vielleicht magst du sie mit mir teilen?

In meinem Blog <https://www.vera-bartholomay.com/blog> findest du in regelmäßigen Abständen weitere Glücksmomente, die dein Herz öffnen können. Ich nenne sie meine „Alltagsfunken“.

Auch in den monatlichen Inspirationsbriefen, die du jetzt bekommen wirst, findest du noch mehr Gründe zur Freude und andere Themen zum Nachdenken.

Und natürlich gibt es ganz viele Anregungen in meinem aktuellen Buch: „Herzen berühren – Sehnsucht nach tiefen Begegnungen“.

Herzlichst, Vera

Hier findest du mich:

Vera Bartholomay, Benzstr. 23, 66123 Saarbrücken

Website: www.vera-bartholomay.com

Mail: info@vera-bartholomay.com

www.instagram.com/vera.bartholomay/

www.facebook.com/herzinspirationen/

Tel: 0681-32344

Meine Bücher:

„Herzen berühren – Sehnsucht nach tiefen Begegnungen“, LebensGut-Verlag 2022

„Projekt Sehnsucht – Ein Mutmachbuch für alle, die von der Selbstständigkeit träumen“, Kösel Verlag 2019

„Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“, Integral Verlag, 2015