



HERZMAUER

Test



♥-lich willkommen

In jedem von uns steckt eine unendliche Quelle der Liebe und der Freude. Sie ist **mitten in uns - im Herzen**. Doch manchmal tragen wir so viele Lasten, dass wir das nicht mehr erkennen oder bauen sogar oft eine **Mauer** um unser Herz.

Mir ging es genau so und ich begab mich auf die Suche nach Lösungen, um **wieder frei lachen und lieben** zu können. Ich wollte Strahlen, Wunder und Magie in meinem Leben. Dabei bin ich letztlich auf mein **Herz** gekommen und seine Verletzungen und Wunden zu heilen. Schicht um Schicht habe ich abgelegt, was ich an **mentalem und emotionalem Gepäck** mit mir herumstrug.

Hey, ich bin Rika und ich bin **Heilpraktikerin, psychologisch systemischer Coach und Energetikerin**.

Seit vielen Jahren arbeite ich leidenschaftlich in der Welt der **energetischen Heilarbeit**. Mein Weg begann mit traditionellen Techniken wie **Akupunktur, TCM und Homöopathie**. Ich ging immer intensiver in die Energiearbeit und forschte und lernte immer weiter für das **innere Gleichgewicht** und ein **offenes Herz!**

Meinen Klienten helfe ich, negative **Glaubenssätze** loszulassen und **Emotionen** zu transformieren, ihr **Herz** zu öffnen und bei sich selbst anzukommen.

Und mein Selbsttest kann für dich ein richtig guter Start sein.

- ✓
- ✓ 1. Mache den Selbsttest
- ✓ 2. Lies die Auflösungen
- 3. Beginne deine Transformation mit Freude

Rika :)





Das Herz

Wenn du beginnst dein Herz wieder zu öffnen, beginnt das vielleicht größte und schönste Abenteuer deines Lebens.

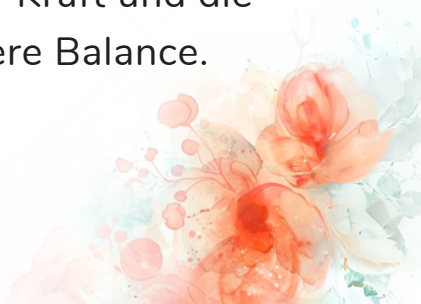
Wusstest du, dass dein Leben und deine eigene Welt aus deinem Inneren heraus entstehen?

Deine **Gedanken, Emotionen, Erfahrungen** und sogar das, was dir in die **Wiege** gelegt wurde, **formen** dein Leben. Doch oftmals tragen wir all das als **Lasten** mit uns, die uns **blockieren**. Alte Muster, die uns einengen, schmerzhaft Erfahrungen, die uns belasten oder **Glaubenssätze**, die uns von unserem wahren Selbst **trennen**.

Es fühlt sich an, als wären wir im Leben **verloren**, von unserer inneren Kraft **abgeschnitten** und manchmal **verschließt** sich sogar unser Herz.

Doch es gibt einen großen **Hoffnungsschimmer**: Dein Herz ist weit mehr als nur ein physisches Organ. Es ist eine wahre **Superpower**, die nur darauf wartet, von dir **erweckt** zu werden! Es hat unfassbare Fähigkeiten, die dir bei deiner **Selbstheilung** und Entfaltung helfen können.

Dein Herz kann der **Schlüssel** sein! Es hilft ihr nicht nur, **Blockaden** zu lösen, sondern verbinde dich auch mit deiner tiefsten Wahrheit, deinem inneren **Kompass** und der Energie, die dein Leben transformieren kann. Dein Herz ist der **Ursprung** deiner Kraft und die **Brücke** zu einem Leben in **Freude**, Gesundheit und innere Balance.





Dein Herz birgt Geheimnisse, die dein Leben transformieren können und die Wissenschaft beginnt erst jetzt, seine unglaublichen Fähigkeiten zu entschlüsseln.

Weißt du , das Herz kann...

- Dein Herz ist ein Speicher für **Erinnerungen** und Wissen - es denkt und fühlt eigenständig!
- Es erzeugt das stärkste elektromagnetische **Feld** deines Körpers, dass dich und deine mit Menschen **beeinflusst**.
- Dein Herz ist ein **Kommunikationszentrum**. Es sendet Informationen in deinen Körper, an dein **Gehirn** und darüber hinaus. Es aktiviert **Selbstheilungskräfte**.
- Es schenkt dir **Eingebungen** und Klarheit. Wenn du deine Herzstimme hörst, kann dein Herz zu deinem **Kompass** werden, der dir den Weg in dein persönliches Glück zeigt. Denn dein Herz kennt dich sehr genau und weiß, was dich wirklich erfüllt.



Es gibt so viele Gründe, deinem Herzen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Lass uns gemeinsam entdecken, wie du diese unglaubliche Kraft in deinem Leben nutzen kannst.

Die Herzmauer

Die **Konditionierungen, Wunden** und **Erfahrungen** unseres Lebens können tiefe **Spuren** hinterlassen.

Sie legen sich wie **schwere Schichten** um uns und beschweren unseren Lebensweg - können Selbstzweifel, Ängste und Sorgen bringen und halten uns ständig wiederholenden Mustern fern unserer Wünsche.

Besonders tiefe Verletzungen sind nicht nur wie schwere Schichten, sondern können auch unser **Herz vermauern**. Aus den schmerzhaft erlebten Emotionen errichtet sich eine Mauer, um unser Herz - die Herzmauer.

Vielleicht kennst du das Gefühl einer **schweren oder verkrampften Herzens**, wenn das Leben schwer auf dir lastet. Wenn wir diese Schicht nicht erkennen und lösen, verstärken sie sich mit der Zeit und **trennen** uns von unserer inneren **Lebendigkeit**.

Die gute Nachricht: Dein **Herz funktioniert noch** unter all den Schichten und **wartet** darauf, wieder in seiner vollen Kraft zu **erstrahlen**. Es ruft dich, diese **Mauern, sanft zu lösen** und zu spüren, wie Leichtigkeit, Freude und Liebe zu dir zurückkehren.

Und das Beste daran ist, wenn du dein Herz beginnst zu öffnen, kannst du mit seiner Kraft viel leichter weitere schwere Schichten und Blockaden lösen. So wirst du zu deinem eigenen **Heiler mit Herzkraft**.



Eine verschlossenes Herz kann sich in verschiedenen Lebensbereichen zeigen und uns daran hindern:

- uns selbst und die Welt in ihrer ganzen Schönheit zu sehen,
- tiefe Verbindungen zu uns & anderen Menschen einzugehen, sei es in der Familie, in Freundschaften, Partnerschaften, im Job
- uns mit uns selbst wohl zu fühlen, uns selbst zu vertrauen und für uns einzustehen
- die Leichtigkeit, Liebe, Hingabe und Freude des Lebens zu spüren
- Entscheidungen zu treffen
- den Traumpartner zu finden
- uns körperlich stark zu fühlen und vor allem im Bereich der Brust und des Rückens schmerzfrei zu sein
- uns in einem Zustand finanziellen Mangels zu halten
- unsere Kreativität zu leben und unser Wunschleben zu erschaffen
- schwanger zu werden und unser Wunschkind in den Armen zu halten
- und noch mehr.



Und nun?

Vielleicht fragst du dich, ob auch du schwere Schichten mit dir herumträgst, die wie eine Herzmauer wirken.

Die Antwort könnte "Ja" sein, wenn du **Schmerzen, Enttäuschungen, Betrug, Verrat oder Ablehnung** erlebt hast und diese Schmerzen **unterdrückt** hast. Vielleicht spürst du auch, dass dich etwas **Vergangenes** noch immer emotional oder mental belastet oder, dass sich dein Herz manchmal **eng**, schmerzhaft oder **schwer** anfühlt. Das sind **Anzeichen** für eine Herzmauer.

Dr. Nelson, der Begründer von Discover Healing, hat die Herzmauer entdeckt und begonnen gezielt mit ihr zu arbeiten. Er schätzt, dass etwa 80-90 % der Menschen eine solche **Herzmauer** haben.

Doch bitte hab keine Sorge, wenn du vermutest, dass du eine Herzmauer haben könntest - denn sie kann **entfernt** werden und dein Herz kann sich wieder **öffnen**.



Du selbst kannst viel dafür tun und dann stehe auch ich dir zur Seite mit **sanften Techniken**.

Das Herz zu befreien ist ein Prozess, der **liebevoll, achtsam und gelassen** gegangen werden sollte.

Es ist nicht nur eine Reise der **Verwandlung von Schwere** und Lasten, sondern ebenso der **direkte Weg in die Liebe, Freude und zu sich selbst** - es ist wie nach Hause kommen.

Du bist nun sicher neugierig auf den Selbsttest.
Lass und starten!



Selbsttest Teil 1

Herzmauer & innere Blockaden

Allgemeine Emotionen

Ja Nein

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Fällt es mir schwer, meine wahren Gefühle zu zeigen? | ☐ | ☐ |
| 2. Fühle ich mich oft von anderen missverstanden? | ☐ | ☐ |
| 3. Ziehe ich mich zurück, wenn ich verletzt werde? | ☐ | ☐ |
| 4. Empfinde ich oft Traurigkeit oder Leere, ohne zu wissen warum? | ☐ | ☐ |

Beziehungen zu anderen

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 5. Habe ich Angst davor, verletzt zu werden? | ☐ | ☐ |
| 6. Finde ich es schwierig, anderen Menschen zu vertrauen? | ☐ | ☐ |
| 7. Halte ich oft Abstand, selbst zu Menschen, die mir nahestehen? | ☐ | ☐ |
| 8. Fühle ich mich in Gruppen oft isoliert, selbst wenn ich umgeben von Menschen bin? | ☐ | ☐ |

Teil 2

Selbstwahrnehmung

Ja Nein

9. Kritisiere ich mich oft selbst zu streng?

☐☐

10. Fällt es mir schwer, Komplimente anzunehmen?

☐☐

11. Glaube ich, dass ich nicht gut genug bin?

☐☐

12. Zweifle ich oft an meinen eigenen Entscheidungen?

☐☐

Beziehungen zu anderen

13. Vermeide ich Konflikte, selbst wenn etwas mich stört?

☐☐

14. Fühle ich mich hilflos, wenn ich mit Schwierigkeiten konfrontiert werde?

☐☐

15. Neige ich dazu, mich in schwierigen Zeiten emotional zu verschließen?

☐☐

16. Werde ich schnell defensiv, wenn ich kritisiert werde?

☐☐

Teil 3

Selbstwahrnehmung

Ja Nein

17. Verberge ich oft meine Meinung oder meine wahren Gefühle?

☐☐

18. Fühle ich mich unwohl dabei, über meine persönlichen Probleme zu sprechen?

☐☐

19. Habe ich das Gefühl, dass ich nicht ich selbst sein kann?

☐☐

20. Versuche ich, meine Schwächen um jeden Preis zu verbergen?

☐☐

Beziehungen zu anderen

13. Vermeide ich Konflikte, selbst wenn etwas mich stört?

☐☐

14. Fühle ich mich hilflos, wenn ich mit Schwierigkeiten konfrontiert werde?

☐☐

15. Neige ich dazu, mich in schwierigen Zeiten emotional zu verschließen?

☐☐

16. Werde ich schnell defensiv, wenn ich kritisiert werde?

☐☐

Teil 4

Liebe und Partnerschaft

17. Fühle ich mich unsicher in Liebesbeziehungen? ☐ ☐

18. Habe ich Schwierigkeiten, mich in einer Beziehung vollständig zu öffnen? ☐ ☐

19. Vermeide ich tiefe emotionale Bindungen aus Angst vor Verletzung? ☐ ☐

20. Habe ich oft das Gefühl, dass Liebe mit Schmerz oder Erwartungen verbunden ist? ☐ ☐

Finanzielle Fülle

21. Glaube ich, dass ich finanziellen Erfolg nicht verdiene? ☐ ☐

22. Habe ich Angst vor finanzieller Abhängigkeit oder Verpflichtungen? ☐ ☐

23. Fühle ich mich unwohl, wenn ich über Geld spreche? ☐ ☐

24. Vermeide ich es, aktiv an meiner finanziellen Situation zu arbeiten? ☐ ☐



Auflösung

Zunächst einmal herzlichen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, den **Herzmauer-Test** zu beantworten. Deine Antworten geben **wertvolle Hinweise** darauf, in welchen Bereichen deines Lebens emotionale oder mentale **Lasten**, negative **Glaubenssätze** oder unverarbeitete schmerzhaft **Emotionen** eine Rolle spielen könnten.

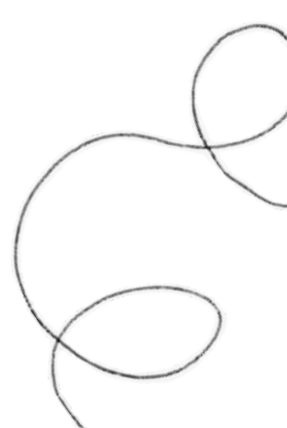
Deine Ergebnisse verstehen

Jedes "Ja" in deinen Antworten deutet darauf hin, dass in diesem Bereich eine Blockade vorliegen könnte., die auch dein Herz empfindlich berührt hat. Und wenn du dich erinnerst, in deinem Leben durch **schmerzhafte Situationen** gegangen zu sein und die du vielleicht noch immer in dir spüren kannst, ist es noch wahrscheinlicher, dass du eine **Herzmauer aufgebaut** hast.

Aber **keine Sorge**: Das Vorhandensein einer Herzmauer ist nichts, wovor man **Angst** haben muss. Vielmehr ist es ein Schritt auf dem Weg zur Selbsterkenntnis und Heilung.

Die Herzmauer abbauen

Die gute Nachricht ist, dass du diese **Herzmauer abbauen** kannst. Du kannst viel für dich tun. Das Wichtigste ist **liebevolle Zuwendung** zu dir selbst, deiner **Geschichte**, **Gelassenheit** und den **Wunsch**, all das loszulassen. Du findest dafür gleich meine **Lieblingsritual fürs Herz** ! Ich kenne aus **eigener Erfahrung** den Weg sehr gut und habe mich darauf spezialisiert, das Herz sanft zu öffnen und die Herzmauer gezielt zu lösen.



Fahrplan

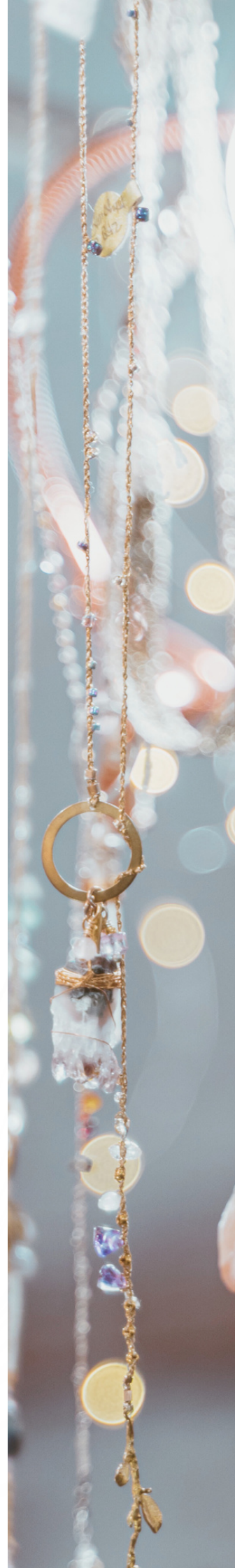
Mehr "Ja"-Antworten – Ein Signal für liebevolle Zuwendung

Wenn du in diesem Quiz viele Fragen mit **"Ja"** beantwortet hast, sieh dies bitte nicht als Grund zur Sorge, sondern als **wertvolle Erkenntnis**. Jedes "Ja" ist ein sanfter Hinweis darauf, dass es in diesem Bereich deines Lebens etwas gibt, dem du dich **liebevoll zuwenden** darfst. Diese Antworten sind nicht nur Indikatoren für eventuelle Blockaden, sondern auch **Wegweiser**, die dir zeigen, wo du ansetzen kannst, um **positive Veränderung zu bewirken**. Positive betrachtet: jede Blockade ist eine Möglichkeit, zu dir zurückzufinden. Sie ist ein Facette und ein **Schatz der Offenbarung!**

Der Test wurde so erstellt, dass er dir hilft, deine verschiedenen **Lebensbereiche durchzuchecken**. Er bietet eine Struktur, um deine schmerzhaften Themen **systematisch zu beleuchten**.

Indem du dich **entlang der Antworten** bewegst, kannst du beginnen, **Schritt für Schritt** an diesen Themen zu arbeiten. Denke daran, dass Selbstreflexion und das **Erkennen** eigener **Muster** der erste Schritt zur Veränderung sind. Und den hast du gemacht - juhu!

Dieser Selbsttest soll dir also dabei helfen, genau diese **Erkenntnisse** zu gewinnen und als **Ausgangspunkt und Fahrplan** für deine persönliche Entwicklung dienen.



Herzkraft

Entdecke die **transformative Kraft** der Herzöffnung und widme dich liebevoll deinem Herzen. Dein Herz ist ein kraftvolles **Zentrum der Liebe und der Freude**, das nur darauf **wartet**, von dir erkundet und **aktiviert** zu werden. Wenn du dich deinem Herzen zuwendest, kannst du die Tür öffnen, zu einem leichteren, fröhlicheren Leben voller kleiner und großer **Wunder**.

Meine Klienten berichten oft von mehr Lebensfreude, Selbstentfaltung, neuen Ideen und Mut, intensiveren Beziehungen und vielem mehr. Es ist eine wundervolle Reise, die hier mit deinem ersten Schritt beginnen kann.



Um dich mit deinem Herzen in eine tiefere Verbindung zu bringen und seine Kraft zu entfachen, seine Stimme zu hören und dich in ihm Zuhause zu fühlen, habe ich eine **sanfte Übung für dich**.

Sie kann dir helfen, die **heilende Energie deines Herzens** zu erfahren. Vielleicht nimmst du sie als Wärme, als Gefühl, als Licht oder als Farbe wahr. Alles darf sein.

Erlaube dir **neugierig und spielerisch**, diese Übung zu beginnen und sei offen, für eine wundersame Veränderung, die in dir und durch dich geschehen kann.

BONUS

Nachdem du dein Inneres durch den Selbsttest besser kennengelernt hast, findest du **mein Lieblingsritual für dein Herz.**

Ein liebevoller Helfer mit großer Wirkung, um:

- dein **Herz** energetisch zu heilen
- dich mit deinem Herzen tiefer zu **verbinden**
- deine **Ressourcen** zu stärken
- deine **Herzstimme** inniger zu spüren



Herzheilungsritual

Dieses Ritual kann helfen, dein Herz **energetisch** zu heilen und wieder mit **positiver Energie** zu füllen.

Wiederhole es gerne öfter oder lass es zu einem **täglichen Ritual** werden. Es ist klein und sehr kraftvoll, vor allem, wenn du es regelmäßig machst.

1. Mach es dir **gemütlich** und finde einen ruhigen und entspannten Ort.
2. **Zentriere** dich: Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme entspannt.
3. **Visualisieren** und **fühlen**: Stell dir vor, das in deinem Herzen ein helles, warmes **Licht** ist und stelle dir vor, dass dieses Licht von Liebe und Heilenergie ist.
4. **Fühle**, wie sich das Licht in deinem Körper einfach so ausdehnt. Jede Sorge. Jedes Unwohlsein, jede Sorge, die von diesem Licht berührt wird, **verwandelt** es in wohlige Wärme und Liebe.
5. Sprich und fühle **Affirmationen** wie: Mein Herz ist offen für Liebe und Heilung. Ich erlaube, mir, alte Wunden loszulassen und in Harmonie zu kommen.
6. Konzentriere dich einfach ganz entspannt auf das Licht und **wiederhole** die Affirmation. Stelle dir vor, wie sich das Licht so weit ausgedient hat, dass es dich komplett erfüllt.
7. Genieße diesen Zustand, solange du möchtest.

