



♥ Ritual zur Herzöffnung & Liebesaktivierung

Dauer: 5–10 Minuten

🌿 1. Raum öffnen

Zünde dir eine Kerze an oder schaffe dir einen ruhigen Moment nur für dich.
Setze dich bequem hin. Lege beide Hände auf dein Herz.

Schließe die Augen.
Atme ruhig und tief ein und aus.

✨ 2. Liebe bewusst einladen

Stell dir vor, ein warmes, rosé-goldenes Licht breitet sich in deinem Herzen aus.
Mit jedem Atemzug wird dieses Licht größer, weicher, weiter.

Dieses Licht ist Liebe.
Sanft. Bedingungslos. Tragend.

Lass es deinen ganzen Körper durchfluten.
Deinen Bauch. Deine Schultern. Dein Gesicht.

♥ 3. Liebes-Intention sprechen

Sprich leise oder in Gedanken:

„Ich öffne mein Herz für Liebe.
Ich bin Liebe.

Liebe darf durch mich fließen und mein Leben erfüllen.“

Spüre, wie dein Herz weich wird.
Wie du dich getragen fühlst – von innen heraus.

🌸 4. Integration

Bleibe noch einen Moment in dieser Energie.
Atme bewusst.
Lächle sanft.

Wenn du die Augen öffnest, nimm dieses Gefühl mit in deinen Tag oder in deine Nacht.

✨ Dieses Ritual erinnert dich daran:

Liebe ist nicht etwas, das du suchen musst.
Sie beginnt in dir – und von dort darf sie wachsen.

*Dieses Ritual kannst du stetig in deinem Alltag integrieren, wenn du mehr Liebe spüren, fühlen,
erkennen, erleben und leben möchtest.*

Ich wünsche dir damit viel Freude und deinen größtmöglichen Erfolg 💖

Bringe Dich zum Leuchten
Deine Cornelia

