

Sehen mit Herz

5 Impulse für deinen Alltag



Claudia Heil · Bewusstseinscoach & Sehtrainerin · www.claudiaheil.de

1

Morgens ankommen - *bevor der Bildschirm angeht*

Nimm dir beim Aufwachen einen Moment nur für dich. Drei tiefe Atemzüge. Spüre, wie du in den Tag ankommst – noch bevor der erste Gedanke, die erste Nachricht, der erste Reiz ankommen.

2

Einmal am Tag in die Weite schauen - *Blick und Geist öffnen*

Lass deinen Blick schweifen – ohne Fokus, ohne Ziel. Spüre, wie sich dein Atem weitet und dein Denken weicher wird. Die Weite außen schafft Raum innen.

3

Einen Glaubenssatz hinterfragen - *mit dem Herzen – nicht mit dem Verstand*

Wenn ein alter Satz auftaucht: Pause. Frage dein Herz: Ist das noch stimmig? Oder darf dieser Satz jetzt gehen? Nicht kämpfen – nur sanft hinschauen.

4

Einen Menschen mit dem Herzblick anschauen *offen, ohne Erwartung*

Schau jemanden an – ohne zu bewerten, ohne zu vergleichen. Nur wahrnehmen. Was siehst du, wenn du mit dem Herzen schaust, statt mit dem Verstand?

5

Palmieren als tägliches Ritual - *2 Minuten Stille für Augen und Seele*

Reibe deine Handflächen warm. Lege sie sanft über die geschlossenen Augen. Atme. Schenke deinen Augen – und dir selbst – einen Moment der Ruhe und Dankbarkeit.

„Sehen mit Herz ist keine Technik. Es ist eine Haltung.
Eine Einladung, die Welt mit mehr Weichheit, Neugier und Liebe zu begegnen.“

– Claudia Heil