

MFL[®] Herzintegration

In der Regel vermeiden wir es unangenehme Gefühle, Ängste, Verbote, Befürchtungen, Verletzungen, negative Erlebnisse, Unsicherheit, Ärger, Not, Überforderung, unerträgliche Themen, etc. wahrzunehmen. Wir verdrängen diese aus Angst und sogar, um scheinbar Überleben zu können. Auch Muster, Glaubenssätze, Gewohnheiten, Überzeugungen, Dogmen, Besorgnis, Zweifel und auch die Idee „Ich bin halt so“ machen uns extrem unfrei.

Bei der MFL[®] Herzintegration werden all diese ungeliebten Anteile nicht mehr ausgegrenzt, sondern angenommen. Dazu bleibst Du in der Beobachterposition, um handlungsfähig zu bleiben, ohne in die Dramen oder heftigen Emotionen "einzusteigen".

Es ist nicht nötig das Alte nochmals zu durchleiden, sondern es reicht die Themen anzuschauen und zu würdigen, um sie dadurch mit der MFL[®] Herzintegration in eine neue Ordnung und Balance zu bringen.

Indem Du diese Anteile als wichtigen Teil Deines Selbst anerkennst und integrierst, spürst Du sofort Befreiung und inneren Frieden in Dir. Dein Herz ist nicht nur ein Organ, sondern es kann Alles mit der Liebe darin wandeln und transformieren. Du wirst dadurch zum Schöpfer.

Die fünf einfachen Schritte!

1. Schritt: "Ich sehe, <<Thema>> ..."

Mit diesem Schritt anerkennst Du, was integriert werden will.

2. Schritt: "Ich segne <<Thema>> ..."

Mit diesem Schritt bekräftigst Du Deine Absicht. "Segnen" hat hier nichts mit dem sakralen Segen zu tun.

3. Schritt: "Ich nehme <<Thema>> dankbar an und verzeihe mir"

Hier nimmst Du das Thema und Deine Verantwortung wieder zu Dir.

4. Schritt: "Und ich gebe <<Thema>> einen Platz in meinem Herzen zur Heilung und zur Transformation"

Dieser Schritt dient der vollständigen Integration, Transformation und Heilung.

5. Schritt: Positiver Verstärker für die Zukunft

Zum Abschluss entlässt Du Dich daraus. Mit einem positiven Verstärker sorgst Du für Deine neue kraftvolle Ausrichtung. Verwende positive Formulierungen. Solltest Du den positiven Verstärker nicht aussprechen können, beginne von vorne.

So geht's:

Die MFL[®] Herzintegration immer laut aussprechen!

Nimm Deine Körperebene mit hinzu:

Klopfe gleichzeitig mit beiden Händen, oder Fingern abwechselnd und überkreuz auf eine beliebige Körperstelle. Dadurch werden beide Gehirnhälften aktiviert und im Gehirn werden neue Verschaltungen gebildet.

1. "Ich sehe, (fühle, höre, schmecke, spüre) <<Thema>> gleichzeitig bin ich in Liebe und ich korrigiere".

Sag es genauso, wie Du es empfindest, bspw. "meine Angst vor..., mein Glaubenssatz, Überzeugung, Konditionierung, Wut, Ärger, Trauer, Scham, Verbot, Verletzung, Widerstand, Festhalten, Unsicherheit..." Füge klärende Aspekte hinzu wie bspw. "weil ich es nicht besser wusste".

2. "Ich segne <<Thema>> gleichzeitig bin ich in Liebe, und ich korrigiere".

Wiederhole Deinen vorherigen Satz, um Deine Absicht zu bekräftigen.

3. "Ich nehme <<Thema>> dankbar an, und ich vergebe mir".

Du kannst nochmal alle Punkte einzeln benennen. Gleichzeitig vergibst Du Dir selbst und nimmst Deine Verantwortung zu Dir.

4. "Und ich gebe <<Thema>> einen Platz in meinem Herzen zur Heilung und Transformation".

Dieser Schritt dient zur Integration, Transformation und Heilung.

5. Formuliere jetzt einen positiven Verstärker für die Zukunft:

"Hier und jetzt entlasse ich mich aus ... und erlaube mir meine Wahrheit zu leben, glücklich und frei zu sein" etc., „ich freue mich darauf ...“ etc.

Wenn Du diesen Verstärker nicht aussprechen kannst, wiederhole von vorne. Es kann vorkommen, eine Herzintegration öfter zu sprechen, um alle Aspekte eines Themas zu erfassen. Häufig treten dabei neue Themen, Widerstände, Verbote etc. auf, die Du dann auch gleich integrieren kannst.

Ein tiefer Atemzug schließt die MFL[®] Herzintegration ab.

Die MFL[®] Herzintegration von allem Positivem

Natürlich eignet sich die MFL[®] Herzintegration nicht nur um negative oder überholte Aspekte aufzulösen. Genauso gut kannst Du positive Eigenschaften, Talente, Potenziale, Fähigkeiten etc. durch die Integration stabilisieren und verstärken. Es eignet sich besonders gut nach einer ‚normalen‘ MFL[®] Herzintegration, um damit das Neue zu stabilisieren, zu verstärken und wachsen zu lassen.

Bei der positiven MFL[®] Herzintegration werden nur die Zusätze verändert.

Es wird ...“ich korrigiere“ durch ...“ich bestärke“ ersetzt.

... „ich verzeihe mir“ wird zu ... „ich bekräftige“ und

... „einen Platz in meinem Herzen zur Heilung und zur Transformation“ wird zu

... „einen Platz in meinem Herzen zum Wachsen und Gedeihen“.

1. "Ich sehe, (fühle, höre, schmecke, spüre) <<Thema>> gleichzeitig bin ich in Liebe und ich bestärke".

Sag es so, wie Du es empfindest und haben möchtest. Beispielsweise: mein Urvertrauen ins Leben, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen etc.

2. "Ich segne <<Thema>> gleichzeitig bin ich in Liebe, und ich bestärke".

Wiederhole Deinen vorherigen Satz, um Deine Absicht zu bekräftigen.

3. "Ich nehme <<Thema>> dankbar an, und ich freue mich darüber".

Du kannst nochmal alle Aspekte einzeln benennen.

4. "Und ich gebe <<Thema>> einen Platz in meinem Herzen zum Wachsen und Blühen".

Dieser Schritt dient zur Integration im Herzen.

5. Formuliere jetzt einen positiven Verstärker für die Zukunft:

"Hier und jetzt freue ich mich noch mehr über mein <<Thema>>, mich dafür zu lieben und <<Thema>> zu leben.“ etc.

Ein tiefer Atemzug schließt die positive MFL[®] Herzintegration ab.