



Erschienen am 22.05.2020
224 Seiten, gebunden
Format: 14.5 x 21.0
ISBN: 978-3-7495-0069-7

Fabienne Berg

Herzenslichter

20 heilsame Schreib-Anlässe für die Seele – ein Journal

Heilende Herzensenergie für den Alltag

Durch einen kurzen Text und einige gezielte Fragen werden 20 positive und unterstützende Themen eingeführt. Anschließend gibt es genügend Freiraum, selbst etwas zum jeweiligen Thema zu schreiben, zu malen oder auch einzukleben.

Durch eine bewusste Beschäftigung mit einem Thema kommt es häufig zu Wechselwirkungen: Das Herzenslicht wirkt in den Alltag hinein, lädt mit positiver Energie auf und sorgt für Verhaltensänderungen.

Die Themen: Dankbarkeit, Humor und Lachen, Geborgenheit, Mitgefühl, Freude, Verzeihen und Vergeben, Offenheit und Toleranz, Lebenszeit, Vereinfachung, Fürsorge, den Weg würdigen, Begegnungen, Grenzen, Gelassenheit, Loslassen, Vertrauen, Selbstwirksamkeit, Liebe, Sicherheit, Zuversicht

„Keine Kraft ist so stark wie die Kraft unseres Herzens. Seine Energie ist dafür geschaffen, dem Leben zu dienen. Sowohl auf körperlicher Ebene als auch im Bereich unserer Seele. Stärken wir unser physisches Herz, so kräftigen wir neben unserem Herz-Kreislauf-System auch unsere Durchblutung, unser Immunsystem, die Zellregeneration und damit ganz allgemein unsere Heilungsfähigkeit.“ – Fabienne Berg

Autorenprofil

Fabienne Berg

Fabienne Berg hat Sprach- und Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt außeruniversitäre Erwachsenenbildung studiert. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Traumabewältigung befasst sie sich vor allem mit den Auswirkungen seelischer Verletzungen sowie mit den Zusammenhängen von Heilung und Selbstfindung. Besonders liegt ihr am Herzen, andere Menschen für ihre individuellen Entwicklungsmöglichkeiten zu sensibilisieren und sie auf ihrem Heilungsweg zu unterstützen und zu stärken.