

FOLGE DEINEM HERZEN

Heute darfst Du etwas **Verrücktes** tun. Das Leben ist da, um gelebt zu werden. Und wie Du lebst, das entscheidest Du. Du hast die Wahl. Oft denken wir: "Ich kann das nicht" oder drehen die "Angststimme" so laut, dass wir unser Herz nicht hören, doch je öfter **Du mit Deinem Herzen auf Reisen gehst** - egal ob vor der Haustür oder in weite Fernen - desto normaler wird es für Dich **"Dein Leben zu Leben"**.

Und damit der Kurs nicht einfach nur eine schöne Kaffeefahrt war, sondern wirklich etwas bewegt, darfst Du heute, **fühlen, spüren, erleben und losgehen**. Auf allen Ebenen werden wir Dein Herz wecken und höher schlagen lassen.

In der **Herzreisen-Meditation** kommst Du dem Leben, was möglich ist, wenn Du den Mut hast Deinem Herzen zu folgen immer näher. Beim Sport lassen wir Dein Herz einmal **höher schlagen** und Du wirst sehen, dass Du auch **unbequeme Reisen oder Phasen überwinden** kannst. Und in der finalen Übung machen wir Nägel mit Köpfen. Wenn Du Deinen Regenbogen von Tag 2 anschaut, auf welche "Reise" möchtest Du Dich zuert begeben und dann gehe los.

MEDITATION:

**Erlebt eine
Herzensreise**



1.

Sportübung:

Jeder Weg ist eine Reise

Es geht für Dich raus! Ziehe Dir Sportschuhe an und laufe einmal nach Deiner eigenen Kondition 3, 5 oder sogar 10 Kilometer. Bringe Dich an Deine Grenzen, spüre, wie Dir das Herz bis zum Hals schlägt und Dich auf all Deinen Reisen begleitet. Nicht alle Reisen werden leicht, aber Du kannst jede Reise meistern. Schreibe danach einmal auf, wie Du Dich nach dem Lauf fühlst.

Heute habe ich _____ Kilometer in meinem Tempo zurückgelegt.

2.

Übung:

Deine Reise beginnt jetzt

Hoffentlich frisch geduscht und zufrieden sitzt Du gerade irgendwo, blickst auf die letzten drei Tage zurück und machst Dir bewusst, dass Dein Leben ganz schön magisch werden könnte, wenn Du Deinem Herzen folgst.

Schreibe auf die kleine Notiz 3-5 Träume, die Du in diesem Jahr noch umsetzen möchtest. Nimm Dir danach Deinen Kalender und mache einen Plan mit konkreten Action Steps und einer Deadline.

Bis wann möchtest Du diesen Traum umgesetzt haben?

Was sind die einzelnen Schritte der Umsetzung?

Was kannst Du bereits heute dafür tun?

Wie kannst Du den Traum und Dein Herz nicht mehr vergessen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Folge deinem HERZEN

... waren die Worte, die mein Leben für immer verändert haben.
Falls Du die Geschichte dazu noch nicht kennst, empfehle ich Dir auf jeden
Fall mein Bücher **“Unbändig”** und **“Unter Affen”**.



Ich verrate nicht zu viel, aber **ohne mein Herz** wäre ich heute Lehrerin und keine Tierschützerin, Autorin und Coachin. Mein Leben wäre in eine andere Richtung verlaufen. Und du **wählst jeden Tag in welche Richtung Du gehen magst**. Wenn Du auf Deinem Weg und bei der Wahl Deiner Richtung gerne mehr Unterstützung haben möchtest, kann ich Dir von Herzen **meinen transformierenden Online-Kurs “Keep Yourself Wild”** empfehlen an dem mittlerweile mehrere hundert Menschen teilgenommen haben.



Der Kurs wird Dich dabei unterstützen Dich selbst **“auszuwildern”** und ein Leben nach **Deinen Werten, Wünschen und Deiner Definition von Freiheit** zu leben. Denn in diesem Leben kannst Du alles sein, wenn Du den Mut hast, es zu wählen.

Deine Michi



FOLGE
DEINEM
Herzen

MICHI SCHREIBER