

Deine innere Stimme – die Stimme des Herzens

*Wie erlebst du deine innere Stimme?
Erkennt du sie und kannst du sie hören?*

Meine Gedanken dazu, mögen dir aufzeigen, wie wertvoll und hilfreich es sein kann, diese innere Stimme zu kennen und ihr zu vertrauen.

Nicht nur in grossen Entscheidungsfragen, nein, vor allem auch in unseren alltäglichen Lebenssituationen. Ja, auf allen Ebenen unseres Seins, wo so viele Informationen und Empfehlungen auf uns einströmen, kann sie Orientierung geben. Sie hat mit Fühlen und Denken zu tun und wird oft auch als Intuition verstanden.

Diese innere Stimme ist bei jedem von uns von Kind an angelegt. Es ist eine Quelle, aus der wir uns nähren können. Bescheiden und einfach benennt sie, was uns am Herzen liegt. Sie verkörpert mein wahres Selbst.

Ich selbst erlebe meine innere Stimme als wunderbarer Entscheidungshelfer und Wegweiser. So auch beim Auswählen und Schreiben dieser Gedanken.

Es ist auch für mich ein wachsender Lernweg ihr zu vertrauen und ihr zu folgen.

Wenn wir wissen, wie wir den Zugang nicht nur finden, sondern die innere Stimme auch hören und ihr folgen können, dann fühlen wir uns stimmig, friedlich und im Einklang mit uns Selbst. Sie lässt uns zur Ruhe kommen und entspannen.

Wo aber finden wir in dem riesigen Ozean der Gedankenwelt diese innere, doch oft so leise Stimme?

Um den Kontakt zu der inneren Stimme aufzubauen, brauche ich Stille. Ich muss bewusst Momente der Ruhe schaffen. So kann ich den Lärm der Gedanken und die vielen Informationen minimieren. Eine Atemübung entspannt und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Auch die Natur kann ein kraftvoller Ort der Ruhe sein, um den inneren Zugang zur Quelle zu finden und der leisen Stimme in Ruhe zuzuhören.

Wie geübt und selbstverständlicher wir diesen Kontakt pflegen, so helfen oft nur kurze Momente des bewussten Unterbrechens und Innehaltens im Alltag, um uns in der Stille wieder zu finden.

Damit ich die innere Stimme von der Gedankenwelt und dem Verstand unterscheiden kann, achte ich auf die feinen Signale aus der Körperebene und der Gefühlsebene. Diese Signale geben mir Klarheit über die Zuordnung. Ich frage ganz bewusst danach, horche und fühle bewusst hinein.

So kann uns unsere innere Stimme in allen Lebensfragen und Gesellschaftsthemen eine innere Botschaft vermitteln, vielleicht als weitere Frage, als Kraft oder als Hinweis. Achtsam und wertfrei, stets friedvoll wird sie uns Signale geben.

Gerne erinnere ich mich immer wieder an die weisen Worte von Charlie Chaplin, sinngemäss:

Als ich den Geist mit meinem Herzen verband, wurde mein Verstand zu einem wertvollen Verbündeten.

Heute nenne ich diese Verbindung Weisheit des Herzens.
Schenken wir doch diesen Herzenskräften Gehör und lauschen wir ihrer Weisheit!

Es ist ein stetes Lernen und Erfahren diesem tiefen inneren Wissen der inneren Stimme zu vertrauen.

Es lässt uns aber immer tiefer mit uns Selbst verwurzeln, eröffnet oft neue Erkenntnisse und gibt uns den nötigen Mut ihr auch zu folgen.

Sie stärkt und begleitet uns in der Selbstverantwortung und im tiefen Vertrauen ins Leben.

Gönnen wir uns Stille und kurze Pausen des Innehaltens, damit die Herzenskräfte uns durchs 2025 begleiten vermögen. In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir den Mut haben unserer Stimme des Herzens zu vertrauen und ihr zu folgen.

Ich danke herzlich für die Begegnungen, das Vertrauen und die Verbundenheit.
Hedi Gerber

Deine innere Stimme ist der Kompass deiner Seele.



Naturheilkunde Schalom

Hedi Gerber-Rohrer
Naturheilkunde und Bioresonanz
Dipl. Krankenschwester AKP
Schürrain, 5637 Geltwil
Telefon 056 664 42 74
www.praxis-schalom.ch