

CHRISTINE DOHLER

22 Fragen an dein Herz, die dein Leben mit Liebe füllen



GOLDMANN

Buch

Als Christine Dohler begann, das Herz als ihren weisesten Kompass zu befragen, öffnete sich das Leben aus einer ganz anderen und wahrhaftigeren Perspektive. In diesem inspirierenden Buch ergründet die Autorin 22 Fragen über die Liebe – die Antworten kommen unverfälscht und intuitiv aus dem Herzen. Diese sind universell gültig, machen Mut, geben Zuversicht und eröffnen eine befreiende Perspektive auf die wahre Liebe.

Begleitet von praktischen Übungen und Impulsen lädt dieses Buch zur Selbstreflexion ein.

Autorin

Christine Dohler ist Autorin, Meditationslehrerin und systemischer Coach.

Sie wurde u. a. an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet.

www.christinedohler.de

Von Christine Dohler ebenfalls im Programm:

Rituale (22320)

Rauhnächte mit Kindern erleben (22360)

Die weibliche Energie der Rauhnächte (22388)

CHRISTINE DOHLER

22 Fragen
an dein
Herz,
die dein
Leben
mit Liebe
füllen

Ein Kompass für Mut und Vertrauen

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Inhalte ersetzen keine Therapie und keinen ärztlichen Rat.
Alle Empfehlungen in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Februar 2024

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CB

ISBN 978-3-442-22383-1

www.goldmann-verlag.de

*»Nichts und niemand ist vertrauenswürdiger
als das eigene Herz«*

Für David

INHALT

Vorwort	9
Über das Herz und seine intuitive Weisheit	17
Wie du mit deinem Herzen kommunizierst	23

22 Fragen an das Herz

1. Woher weiß ich, liebe Herzweisheit, dass du zu mir sprichst?	35
2. Wie öffne ich dich?	43
3. Warum fühle ich mich einsam?	49
4. Wie heile ich dich?	59
5. Werde ich von der Liebe gefunden oder soll ich sie suchen?	65
6. Kann es sein, dass ich die Liebe verpasse?	73
7. Was bedeutet es, mich selbst zu lieben?	77
8. Wie kann ich Liebe in die Welt bringen?	83

9. Hast du Angst?	89
10. Wie liebe ich jemand, den ich hasse?	93
11. Wie kann ich mir Zeit für die Liebe lassen? ...	47
12. Welche Beziehung ist die beste für mich?	101
13. Sollte ich Sex haben, ohne zu lieben?	105
14. Kann Liebe vergehen?	113
15. Was ist Mut?	117
16. Wie halte ich Hoffnung in dir?	123
17. Wie kann ich wieder vertrauen?	127
18. Was ist wahre Liebe und wie erkenne ich sie in einem Partner?	131
19. Was muss ich für die Liebe tun?	137
20. Wie finde ich Ruhe und Frieden in dir?	141
21. Wann bin ich angekommen?	145
22. Was möchtest du mir noch sagen?	149
 Mit Herzweisheit leben	 151
 Meditation als Download-Option	 155

VORWORT

Ein Herz ist magnetisch. Herzweisheit ist intelligent, frei und kann nicht anders, als zu lieben. Das Herz ist damit tausendfach schlauer als der Verstand, weil es intuitiv entscheidet, zum höchsten Besten aller. Und weil es von einem elektromagnetischen Feld umgeben ist, das bis zu 5000-mal stärker sein kann als das um das Gehirn. Nichts und niemand ist vertrauenswürdiger als das Herz. Mit der Energie und Weisheit unseres Herzens erschaffen wir unser Leben – bestenfalls in Zusammenarbeit mit dem harmonisch ausgerichteten Verstand und der Schöpferkraft aus unserem Unterbauch.

Bis ich das für mich beherzigte, brauchte ich eine Weile. Es gab in mir so unendlich viele Fragen zur Liebe und zum Leben. Auf der ganzen Welt suchte ich streckenweise verzweifelt Antworten auf die Fragen: Was ist Liebe? Und wie kann ich sie leben? Wie kann ich sie teilen? Ich fand sehr lange keine Antworten, die ich fühlte. Und ich traf zu wenige Vorbilder, die mich an die Liebe glauben ließen.