



# *Herzfülle*

Wie wir mithilfe von 4 Goldenen Regeln unsere  
Herzen wahrhaftig füllen und uns von Gefühlen der  
Unvollständigkeit und Bedürftigkeit befreien

[www.franziska-regina-schneider.de](http://www.franziska-regina-schneider.de)



Hallo du lieber Mensch,

mein Name ist Franziska und ich begleite Menschen in Coaching und Einzelarbeit zurück in ihre Lebensfreude. Menschen, die die Liebe zum Leben verloren haben – etwa durch Rückschläge oder durch tiefe Verletzungen. Menschen, die sich wünschen, wieder ausgelassen lachen und lieben zu können, ohne verfolgt zu sein von einem dunklen Schatten. Menschen, deren größter Wunsch es ist, wieder mit Lebenslust, Vitalität und Zuversicht am Leben teilzunehmen.

Ich bin zertifizierte Begleiterin und Mentorin der Expansion Method© nach Shai Tubali, einer Ausdehnungsmethode die tiefe emotionale Transformation ermöglicht und zertifizierte Yogalehrerin mit dem Schwerpunkt auf einer speziell auf den individuellen Menschen abgestimmten Yoga- und Meditationspraxis.

„Wenn Du aus deinem Herzzentrum heraus verbunden bist mit dir und der Welt, wenn Du aus den Augen deines Herzen heraus in dieses stürmische Leben blickst, dann kannst Du alles tragen. Dann bist Du frei, wahrhaftig glücklich und voller Lebensenergie.“





## 4 GOLDENE REGELN IN DEINE *Herzfülle*

### 1 FINDE DEIN WARUM IM LEBEN

Ohne einen Grund warum wir tun, was wir tun, ohne einen Sinn in unserem Leben fühlen wir uns schnell leer und verloren. Wir können uns immer wieder aufs Neue fragen: Was ist mein Warum hinter meinem Tun? Liebe ich das was ich tue, wie ich mein Leben gestalte und mit wem ich meine Zeit verbringe?

### 2 FOLGE AKTIV DEM, WAS DICH BERÜHRT

Jeder von uns kommt hier auf diese Erde mit einer einzigartigen Persönlichkeit, Begabung und einem wundervollem Geschenk was er zu geben hat. Du findest dieses Geschenk, wenn du stets deinem Herzen folgst, in jedem Moment und egal was andere sagen. Dein Herz kennt deine Wahrheit, deine Begabung und deine Leidenschaft. Folge ihm aktiv, und du wirst Fülle in deinem Leben, deinem Geldbeutel und in deinem Herzen entdecken.

### 3 KULTIVIERE DANKBARKEIT UND DEMUT

Wir alle gehören etwas großem Ganzen an. Wir entspringen alle derselben Quelle. Wenn wir uns mit dieser Quelle verbinden können und Dankbarkeit für unsere Welt und unser Sein kultivieren können, dann können wir ein Gefühl der Verbundenheit wahrnehmen und uns eins fühlen mit dem Leben. Wir fühlen uns dann nicht mehr abgetrennt vom Leben, oder als Einzelkämpfer, sondern wir verstehen tief in unserem Kern, dass wir alle die gleiche Freude und das gleiche Leid teilen.

Wenn wir die unermessliche Größe dieses Lebens anerkennen und beginnen, an das Leben zu glauben, anstatt an uns selbst, dann ist das das Ende unserer Isolation. Wenn wir die Heiligkeit des Lebens nicht in unser Herz hereinlassen, dann wird uns immer etwas fehlen. Dann suchen wir nach Ersatz im Außen – jedoch wird diese Suche uns nie erfüllen.

### 4 (VER) - GIB OHNE ZU NEHMEN

Vergib und gib jeden Tag unermüdlich ohne etwas dafür zurückzubekommen.  
Und du wirst sehen, wie schnell dein Herz sich füllt.



## ÜBUNGSBLATT *Herzfülle*

### 4 GOLDENE FRAGEN IN DEINE INNERE VOLLSTÄNDIGKEIT, ERFÜLLUNG UND UNABHÄNGIGKEIT

*Anleitung:*

*Schließe deine Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und verbinde dich mit deinem Herzzentrum. Betrachte jede Frage aus deinem Herzen heraus, lasse sie aus deinem Herzen heraus auf dich wirken, verstehe sie aus deinem Herzen heraus, und beantworte sie aus deinem Herzen heraus.*

*Dies sind keine gewöhnlichen Fragen und deren Ziel ist es nicht, sie mental logisch zu beantworten. Es geht vielmehr um ein Sich-Erinnern, ein tiefes Verstehen.*

#### 1. MEIN WARUM IM LEBEN

♥ Warum bin ich hier?

---

♥ Warum tue ich das, was ich tue?

---

♥ Warum lebe ich mein Leben so wie es jetzt gerade ist?

---

♥ Warum sind wir hier?

---

♥ Warum sehne ich mich nach etwas?

---

## 2. DEM HERZEN FOLGEN

♥ Was berührt mich und mein Herz wirklich - und folge ich dem?

---

♥ Was möchte durch mich geboren oder geschaffen werden?

---

♥ Wofür will ich leben?

---

♥ Was brennt in mir?

---

♥ Wenn ich etwas tun würde, für das ich kein Geld erhalten würde, was wäre es, was ich dennoch täglich mit Leidenschaft und ohne große Mühe ausführen würde?

---

♥ Was ist mein einzigartiges Geschenk von mir an die Welt? Was ist es, das nur ich zu geben habe?

---

### 3. HINGABE AN DAS LEBEN

♥ Inwieweit glaube ich an eine höhere, universelle Kraft - an etwas, dass größer ist, als wir alle?

---

♥ Gibt es einen Widerstand in mir, mich etwas Höherem in Demut hinzugeben und wenn ja, warum?

---

♥ Für was bin ich zutiefst dankbar in diesem Leben?

---

♥ Was ist die Quelle, die uns Leben einhaucht? Wo finde ich sie noch?

---

♥ Bin ich ein Puzzleteil eines großen Ganzen?

---

♥ Worin sind wir göttlich?

---

#### 4. MITGEFÜHL UND (VER-) GEBEN

♥ Wo kann ich Anderen geben, ohne mir selbst etwas zu nehmen?

---

♥ Wo kann ich mir selbst etwas geben, ohne von Anderen zu nehmen?

---

♥ Inwieweit kann ich verstehen, wenn ein Anderer mich verletzt?

---

♥ Inwieweit kann ich verstehen, wenn ich einen Anderen verletze?

---

♥ Wie sehr kann ich vergeben, wenn ich tief getroffen bin?

---

♥ Warum strahlt die Sonne auf jeden von uns - jeden Tag - ohne einer einzigen Sache bedürftig zu sein?

---



### Wo du jetzt stehst

Du hast jetzt die 4 Goldenen Regeln der Herzfülle kennengelernt und dich mithilfe der Fragen mit deinem tieferen Wesenskern auseinandergesetzt. Du hast dich auf eine tiefe Suche begeben. Vielleicht haben die Fragen in dir etwas ausgelöst - vielleicht ein tiefes Verstehen oder Erinnern - oder aber auch eine Emotion, die etwas mit dir macht, dich vielleicht bewegt oder unruhig macht. Keine Sorge, das ist sogar gut so! Denn du hast die Tür zu deinem Herzen jetzt schon ein Stück geöffnet. Dieser Prozess des Öffnens erfordert oft Mut und eine Bereitschaft, sich verborgenen Emotionen zu stellen und Veränderung zu wagen.

### Wie es weiter gehen kann

Um diese 4 Geheimnisse des gefüllten Herzens jedoch wirklich tief in dir leben zu können, bedarf es einem ganzheitlichen Integrations- und Transformationsprozess. In der Theorie können wir diese 4 Geheimnisse verstehen - in der Praxis und im Alltag jedoch sieht es meist anders aus, da wir von unseren verborgenen Emotionen oder Mustern in uns, (wie zB. Wut, Angst, Ärger, Traurigkeit, etc.) überwältigt werden und sie meist nicht kontrollieren können. Dann fällt es uns schwer, unserer Herzwahrheit zu folgen, offen zu bleiben und für andere da zu sein.

### Ich begleite Dich

Ich begleite dich als Expertin in diesem Gebiet, da ich diesen Weg selbst gegangen bin und immer noch gehe. Seit ich auf meinem Herzensweg bin und diese 4 Goldenen Regeln jeden Tag aufs Neue lebe, hat sich mein Leben bereits um 180° positiv verändert. Ich helfe dir professionell dein Herz nachhaltig zu öffnen, deine versteckten Emotionen und Muster aufzulösen, das Wunder des Lebens in dein Herz einzuladen und somit ein tiefes Gefühl der Vollständigkeit in dir zu entwickeln.

VEREINBARE JETZT EIN KOSTENLOSES KENNENLERNGESPRÄCH MIT MIR

[www.franziska-regina-schneider.de](http://www.franziska-regina-schneider.de)

Dein Herz ist pures Gold. Öffne es und entdecke den darin verborgenen Schatz deiner Unverwundbarkeit.