



Wandlung mit der Kraft des Herzens

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza



www.akademiebios.at

akademie bios® verlag

Wandlung mit der Kraft des Herzens

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Ein offenes, unbeschwertes und frei schwingendes Herz zu besitzen: Das ist das Ziel vieler Menschen, die sich nach authentischen und klaren zwischenmenschlichen Beziehungen sehnen. Freundschaften, Partnerschaften und familiäre Bindungen bestimmen die Qualität unseres Lebens. Je heller und liebevoller sich diese Beziehungen gestalten, desto leichter und gelassener beschreiten wir auch unseren Lebensweg. Das Verhältnis, das wir zu unserem Partner pflegen, ist ein Spiegel der Beziehung zu uns selbst. Wenn unsere Gefühle verletzt werden und es schon seit Kindertagen der Fall ist, dass unsere Erwartungen in Enttäuschungen münden, so erleidet unsere Liebesfähigkeit eine starke Beeinträchtigung. Das Resultat besteht darin, dass wir immer vorsichtiger und misstrauischer werden, bis wir schließlich unfähig sind, anderen unsere Liebe zu zeigen. Sehr häufig liegt die Ursache für Beziehungsprobleme oder zwischenmenschliche Konflikte in unserem gebrochenen Herzen verborgen und wir sind zwischen Liebe und Angst hin- und hergerissen.

Aus diesen tiefen Ängsten – der Furcht vor Verletzungen, Enttäuschungen und davor, nicht wahrgenommen zu werden – ergeben sich oft alle weiteren Gefühle, die unsere negativen Glaubens- und Verhaltensmuster verursachen. Diese Muster sind nichts anderes



als der Versuch, uns selbst vor Schmerz zu schützen und Stärke zu forcieren. Durch die Angstgefühle wird unser innerlicher Schutz geschwächt und in der Folge sind wir umfassenden schädlichen Einflüssen hilflos ausgeliefert. Diese CD führt uns auf eine innere Seelenreise, die sich von der Versöhnung mit den eigenen Gefühlen bis hin zu einer neuen Geburt in der Liebe erstreckt. Auf diesem Weg kommt es zur Beilegung der emotionalen Konflikte sowie einem bewussten Zugang zur Selbstliebe und Selbstachtung. Damit wir glücklich und frei werden können, ist es notwendig für uns, dem Leben gegenüber eine von Liebe geprägte Haltung einzunehmen. Diese erreichen wir, indem wir danach streben, ein reines Herz zu erlangen und Vergabung zu schenken. Es handelt sich dabei um einen Prozess, der durch einen Impuls entsteht, den wir weder absichtlich initiieren noch nach eigenem Ermessen kontrollieren können. Die Heilung des Herzens, die zugleich die Wiederherstellung unserer Liebesfähigkeit bedeutet, erfolgt durch Vergabung, Vertrauen, Integration, Verstehen, Annehmen und Loslassen. Die CD begleitet uns auf dem Weg zur wahren Liebe und der Überwindung von Schmerz, Angst und Eifersucht – damit wir unser Herz endlich ohne Einschränkungen öffnen können und lernen, bewusst zu leben.



akademie bios® verlag

A handwritten signature in black ink, reading "Ernestina S. Mazza". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Dr. Ernestina S. Mazza



Meditations-CD Reihe | *Seelenreisen aus der Mitte des Herzens* von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Diese geführten Meditationen begleiten unsere Seele zur Besinnung und erlauben uns wieder die Tiefe unserer Seele zu spüren. Sie führen uns durch die Erfahrung der Stille zu jenen kraftvollen, inneren Bildern aus der Mitte des Herzens, die wirkungsvoll im Unbewussten unsere innere Heilung begleiten. Diese Meditationen mit archetypischen Bildern und besonderer Musik erlauben uns, präsent, achtsam und im Herzen heil zu werden. Das Eintauchen in die Stille begleitet zur Selbsterkenntnis, gestaltet sich hierbei praxisnah und lässt sich leicht in den Alltag integrieren.



CD 1 **CD 2**

Der Weg zur inneren Harmonie – 48 min.

Das innere Kind heilen
60 min.

ISBN: 978-3-9503085-0-1

ISBN: 978-3-9503085-1-8

EUR 9,-

EUR 9,-



CD 3

Die heilende Kraft der Naturelemente – 72 min.

ISBN: 978-3-9503085-2-5

EUR 9,-



CD 4

Wandlung mit der Kraft des Herzens – 56 min.

ISBN: 978-3-9503085-3-2

EUR 9,-



CD 5

Lichtmeditationen für die Seele – 77 min.

ISBN: 978-3-9503085-4-9

EUR 9,-