

Chris Bloom  
HEARTset over Mindset



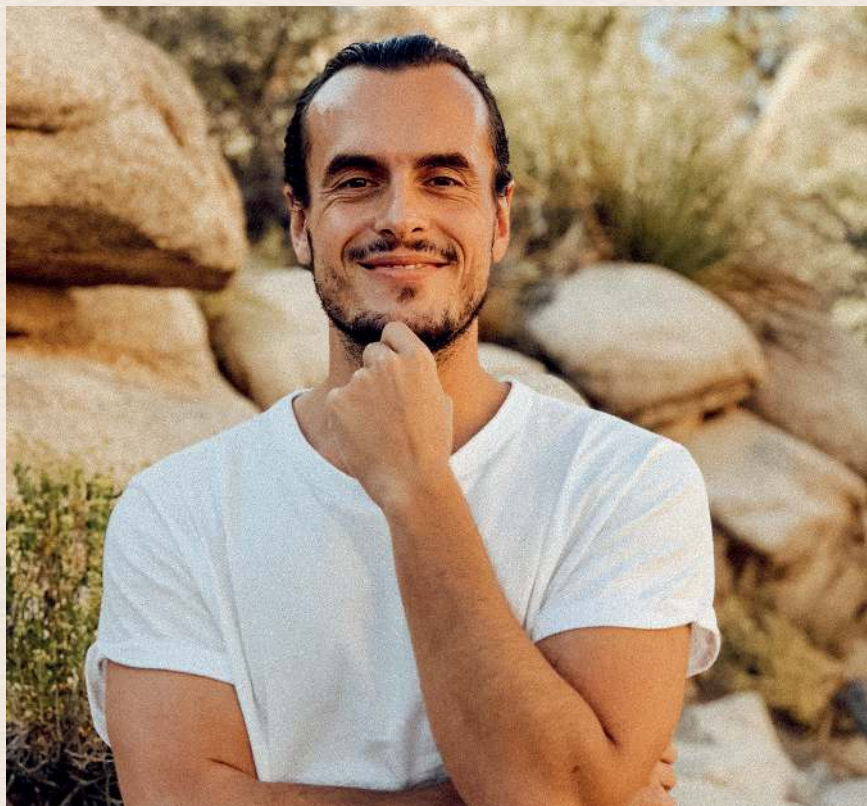


CHRIS BLOOM

**HEARTSET**  
*over*  
**MINDSET**

52 INSPIRATIONEN  
*für dich*

  
kailash



# VOM KOPF INS HERZ

Hi! Ich freue mich riesig, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst und diese Zeilen liest. Für mich ist mit dem Buch ein Traum in Erfüllung gegangen, und du kannst nun daran teilhaben. Lass mich dir eines gleich zu Beginn sagen:

**Du wirst geliebt. Du bist wertvoll, und du bist gut genug.**

Ich selbst habe wirklich schwere Zeiten durchgemacht, und ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man blockiert ist und mit sich selbst hadert. Ich weiß, wie es ist, wenn man sich mit seinen Problemen allein fühlt und niemand einen versteht oder ernst zu nehmen scheint. Und ich habe auch erfahren, wie stark es sein kann, wenn jemand tatsächlich ohne Urteil zuhört und helfen möchte.

In meiner Vergangenheit bin ich wie ein »Zombie« durch die Welt gelaufen und wusste nicht, wer ich bin. Ich dachte lange Zeit, dass ich irgendwie falsch sei. Ich war überfordert. Ich weiß, wie es ist, wenn man nur Dunkelheit sieht, wenn man sich gelähmt fühlt und nicht weiterweiß. Was ich heute weiß: Ich bin ein sensibler Mensch und hatte keinen Zugang zu mir.

Ich habe ein Bachelor- und Master-Studium absolviert, habe Auszeichnungen für meine Leistungen erhalten, war in der strategischen Beratung – und fühlte mich unglücklich. Das war nicht das Leben, das ich selbst wollte. Ich habe ein Leben gelebt, das den Vorstellungen meines Umfelds entsprach, aber nicht meinen eigenen. Glücklicherweise habe ich mittlerweile sechs Jahre Erfahrung darin, wieder in meine Kraft zu finden, da ich all diese dunklen Phasen in meinem Leben überwunden und jetzt inneren Frieden gefunden habe. Seitdem setze ich mich intensiv mit den Themen Persönlichkeits- und Potenzialentfaltung, Bewusstheit, Beziehungen und Liebe auseinander.

Meine Vision ist es, so viele Menschen wie möglich dazu zu bewegen, das eigene Potenzial und die authentische Verbindung mit sich selbst zu entdecken, um erfüllte Beziehungen leben zu können.

Also hör auf, dir einzureden, dass du nicht stark, groß oder intelligent genug seist. Hör auf, darauf zu warten, dass dir jemand anders sagt, du seist gut genug. Ich habe darauf bis zu meinem 27. Lebensjahr gewartet. Fang du am besten gleich jetzt an, es dir selbst zu sagen.

**Folge deinem Herzen! Mach, was dich selbst glücklich macht,  
und folge nicht den Erwartungen anderer.**

Ich höre in den letzten Jahren kaum ein anderes Wort so häufig wie *Mindset*: »Du musst ein besseres Mindset haben!« Aber wie soll es funktionieren, unsere Denkweise zu ändern, wenn wir nicht fühlen, was wir uns einzureden versuchen? Wenn wir nicht unsere eigene innere Wahrheit kennen, kreieren wir aus Unge-  
wissenheit und Angst heraus. Und daher sind für mich das innere Wissen und die Liebe zu sich selbst das Wichtigste.

Dies ist der entscheidende Punkt: Klar können wir versuchen, unser Mindset in eine andere Sphäre zu pushen, uns hinderliche Glaubenssätze abzutrainieren und unsere Wünsche zu realisieren. Doch wenn wir keine Verbindung zu deren Basis haben, können wir nicht vollkommen bewusst kreieren.

Die Basis deines Mindsets, deiner Geisteshaltung, ist dein HEARTset, deine Herzenshaltung. Das HEARTset ist die Wurzel, aus der ein gesundes Mindset erwächst. Erst wenn du Zugang zur Basis hast, wenn du all die trennenden Schichten zwischen Kopf und Herz auflöst, kannst du bewusst aus dem Herzen kreieren: Dann entsteht ein Mindset, das dich authentisch macht und nicht gespielt ist; ein Mindset, das dir leichtfällt und nicht schwer; ein Mindset, das nachhaltig und nicht kurzlebig ist. Aus diesem Grunde sage ich dir: Fang mit der Verbindung zu dir selbst und deinem HEARTset an – und du wirst Wunder erleben!

# HEARTSET

---

- = SELBSTLIEBE
- + AUTHENTIZITÄT
- + ERFÜLLTE BEZIEHUNGEN

CHRIS *bloom*







SELBSTLIEBE

# BLEIBE SO LANGE BEI DIR, BIS DU WIEDER DU SELBST BIST

**Wie viel Zeit verbringst du mit dir selbst?** Es ist einfach, andere Leute zu beobachten und herauszufinden, warum sie Dinge tun, die sie tun. Manchmal ist es zehnmal schwerer, sich selbst so zu betrachten. Überlege einmal, wie viel Zeit du oder deine Freunde damit verbringen, über die Handlungen anderer nachzudenken und vielleicht zu urteilen.

Hand aufs Herz: Wie viel Zeit verbringst du mit dir selbst? Die Beziehung, die du mit dir selbst hast, ist die wichtigste Beziehung der Welt. Wenn du in der schönsten und stärksten Beziehung mit dir selbst bist, dann bist du dies gleichzeitig mit

allen Menschen aus deinem Umfeld. Dann ziehst du wohltuende Dinge und Menschen magisch an.

Es ist an der Zeit, nicht länger zu versuchen, aus unseren Gefühlen heraus zu denken, sondern zu lernen, mit ihnen befreundet zu sein. Es ist an der Zeit aufzuhören, unseren Körper zu hassen, und stattdessen zu lernen, ihn zu fühlen. Es ist an der Zeit, sich zu zeigen und für sich einzustehen. Es ist an der Zeit, unser bester Freund oder unser liebevoller Elternteil zu werden, wenn wir im Stich gelassen wurden. Es ist an der Zeit, neue, liebevolle, gesunde Muster und Rituale festzulegen und unser eigener Retter zu sein.

Beginne damit! Bei dir selbst!

**Schenke dir selbst**

**Wertschätzung durch Ich-Zeit**

**und Selbstliebe.**

