

5-Minuten-Healing-Session by Nursin



 **Die Kraft der Gelassenheit**

★ Die Kraft der Gelassenheit

Hallo und herzlich willkommen zu deinen 5 Minute Healing Session mit mir, Nurşin. Heute möchte ich dir eine Idee schenken, die – wenn du sie wirklich lebst – dein Leben tiefgreifend verändern kann. Es geht um etwas, das in unserer hektischen Welt oft verloren geht: die Gelassenheit des Geistes.

Erinnerst du dich an die Methode mit den 6 wichtigsten Aufgaben pro Tag? Auf meiner Karte steht oben mein Logo – und unten ein Zitat von Leland Val Vandewall:

„Meine Erfolgsschancen steigen, wenn ich sofort das tue, was getan werden muss.“

Doch heute geht es um einen anderen, stilleren Aspekt deines Erfolgs: die innere Ruhe. Ich möchte dir einen Text ans Herz legen – aus dem letzten Kapitel des Buches „**Heile deine Gedanken“ von James Allen**. Dieses Buch ist klein, schlicht, aber voller tiefer Wahrheit. Und du kannst es dir kostenlos von unserer Webseite herunterladen – ein Geschenk für deinen Weg. Darin heißt es: „Die Gelassenheit des Geistes ist eine der schönen Juwelen der Weisheit. Sie ist das Ergebnis langer und geduldiger Anstrengungen zur Selbstkontrolle.“

Spürst du, was für eine Kraft darin liegt?

Ein Mensch, der gelernt hat, ruhig zu bleiben – unabhängig vom äußeren Chaos – wird für andere zu einem Fels in der Brandung, zu einem schützenden Baum inmitten der Wüste.

Je ruhiger du wirst, desto größer wird dein Einfluss, deine Klarheit, deine Fähigkeit, Gutes zu tun. Und ja – das lässt sich lernen. Auch ich wollte früher einfach nur genug Geld verdienen, um meine Rechnungen zu bezahlen. Doch mit der Zeit habe ich erkannt: Wahre Fülle beginnt innen.

97 % der Menschen leben von außen nach innen. Doch du kannst lernen, von innen nach außen zu leben. Unabhängig davon, was im Außen passiert. Du beginnst, dich selbst zu führen – und damit alles um dich herum zu verändern.

Du bist eine der kraftvollsten Schöpfungen, die es gibt. Kein Tier, kein Baum hat die Fähigkeit, seine Welt aktiv zu gestalten – du aber schon.

Ich bin heute über 45 – und weißt du was? Ich werde jeden Tag schneller, klarer, wacher. Und gleichzeitig ruhiger. Es ist kein Widerspruch: Du darfst beides sein. Schnell im Handeln, aber ruhig im Innern.

Lies dieses Kapitel immer wieder. Lass es dich erinnern. Und wenn das Leben wieder laut wird, dann sag dir einfach:

„Gelassenheit ist eine der schönen Juwelen der Weisheit.“

Fang einfach an. Heute. Jetzt. Und am Ende des Tages wirst du zurückblicken – und spüren: Da ist etwas in dir gewachsen.

Von Herz zu Herz,

Nurşin