

5-Minuten-Healing-Session by Nursin



★ Innere Einstellung

★Innere Einstellung

Deine innere Einstellung

Hallo, schön, dass du da bist. Willkommen zu deiner 5-Minuten-Heal-Session. Ich bin Nurşin, und heute möchte ich mit dir über zwei Worte sprechen, die die Kraft haben, dein ganzes Leben zu verändern: deine innere Einstellung.

Der großartige Earl Nightingale hat die Einstellung einmal das magische Wort genannt – und ich finde, er hatte absolut recht. William James, ein großer Denker seiner Zeit, sagte: „Die größte Entdeckung meiner Generation ist, dass Menschen ihr Leben verändern können, indem sie ihre innere Einstellung verändern.“

Schon 67 Jahre vor Christus hat Hermes gesagt: „Wenn du dein Leben verändern willst, musst du deine Schwingung verändern.“ Und weißt du, wie du deine Schwingung veränderst? Ganz genau: indem du deine innere Einstellung veränderst.

Aber was ist das eigentlich – diese innere Einstellung?

Ich erinnere mich noch gut: In der Schule sagte mein Lehrer mal zu mir: „Du hast so viel Potenzial, aber du musst deine Einstellung ändern.“ Ich bekam sogar einen Brief mit nach Hause. Meine Mutter sah mich an und fragte: „Wirst du deine Einstellung ändern?“ – Ich sagte „Ja“, aber ganz ehrlich? Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was das wirklich bedeutet. Und wenn ich zurückblicke, glaube ich, mein Lehrer wusste es auch nicht – und meine Mutter vermutlich auch nicht.

Heute weiß ich: Einstellung ist die Summe deiner Gedanken, deiner Gefühle und deiner Handlungen.

- Deine Gedanken passieren im bewussten Teil deines Geistes.
- Deine Gefühle wirken aus deinem Unterbewusstsein.
- Und dein Handeln setzt all das in Bewegung – durch deinen Körper.

Diese drei Ebenen – Denken, Fühlen und Handeln – machen deine Einstellung aus.

⭐ Innere Einstellung

Jetzt fragst du dich vielleicht: „Aber kommt das Handeln nicht aus dem Gefühl?“ Ja, meistens schon. Aber kommt das Gefühl immer aus einem bewussten Gedanken? Nicht unbedingt. Ich kann dir etwas Positives sagen – und gleichzeitig innerlich etwas ganz anderes fühlen. Dann entsteht ein Konflikt, vielleicht sogar Spannung in dir. Spürst du das auch manchmal?

Deshalb ist es so wichtig, dass dein Denken, Fühlen und Handeln in Einklang sind. Manche nennen das Integrität – ich nenne es auch gerne Selbstliebe.

Wenn du deinen Geist mit einer großartigen Idee verbindest, hast du die Wahl: Willst du sie mit einer positiven oder mit einer negativen Einstellung verbinden? Genau darum geht es. Du kannst wählen.

Achte heute bewusst den ganzen Tag auf deine innere Einstellung. Halte sie so positiv wie möglich. Du wirst merken: Menschen fühlen das. Wenn du eine schlechte Stimmung hast, spüren sie das oft, ohne es benennen zu können – und sie ziehen sich zurück. Aber mit einer guten, liebevollen Einstellung ziehst du genau die Menschen an, die dir gut tun. Die, die dich sehen, fühlen und mit dir in Verbindung gehen wollen.

Deine innere Einstellung verändert einfach alles.

Selbst wenn dir jemand sagt: „Da kann man nichts mehr machen“ – deine Einstellung hat immer das letzte Wort. Deine Gedanken und Gefühle bestimmen deine Schwingung. Und dein Körper folgt dieser Schwingung. Wenn du in einer hohen, gesunden Schwingung bist, dann stärkst du auch deine körperliche Gesundheit.

Erinnere dich daran: Einstellung ist eine Entscheidung.

Sie ist wie ein Kuchen. Je nachdem, welche Zutaten du hineingibst – also welche Gedanken, Gefühle und Handlungen –, bekommst du ein anderes Ergebnis. Und mit liebevollen, klaren, stärkenden Zutaten wird dein Leben richtig gut schmecken. ⭐

Stell dir heute öfter mal die Frage: „Wie ist meine innere Einstellung gerade?“ – und richte sie neu aus, wenn sie dir nicht gefällt.

Das wird dir Freude bringen. Und: Es wird dein Leben nachhaltig verändern.