

5-Minuten-Healing-Session by Nursin



Tag 17

 Das Gesetz Der Polarität

Das Gesetz der Polarität

Das Gesetz der Polarität – Wie du in allem das Gute finden kannst

Hallo und herzlich willkommen zu deiner heutigen 5 Minute Healing Session.
Heute geht es um ein ganz besonderes Lebensgesetz:

Das Gesetz der Polarität.

Es sagt dir:

Zu allem, was existiert, gibt es auch ein Gegenteil.

Und genau das verändert deinen Blick auf das Leben – und auf dich selbst.

Wirkung auf deinen Geist

Stell dir vor, dein Denken ist wie ein Lichtschalter.

Du kannst entscheiden: Schalte ich das Licht an – oder lasse ich es aus?

Genauso funktioniert dein Geist.

Du kannst lernen, dich auf das Licht zu fokussieren – auch wenn gerade Dunkelheit da ist.

Das Gesetz der Polarität hilft dir dabei:

Wenn du gerade etwas Schwieriges erlebst, dann weißt du automatisch:

Irgendwo in diesem Moment versteckt sich auch das Gegenteil – etwas Gutes.

Du trainierst deinen Verstand, in jedem Problem auch eine Lösung, in jeder Angst auch eine Kraft, in jeder Dunkelheit auch einen Lichtstrahl zu erkennen.

Das verändert deine Gedankenmuster nachhaltig – und das nennt man neuronale Umstrukturierung.

Wirkung auf deine Seele / dein energetisches Feld

Energetisch betrachtet bringt dieses Gesetz dein ganzes System in Balance.

Denn Licht und Schatten gehören zusammen – wie der Atem: Einatmen und Ausatmen.

Wenn du beide Seiten anerkennst, fühlt sich deine Seele verstanden.

Du kämpfst nicht mehr gegen das, was ist – sondern du nimmst es an.

Und mit dieser Annahme kommt innerer Frieden.

Du erlaubst dir, das Leben in seiner Ganzheit zu fühlen – nicht nur die schönen Momente, sondern auch die herausfordernden.

Das ist wahre Heilung.

Wirkung auf deinen Körper

Auch dein Körper kennt Gegensätze:

Anspannung und Entspannung. Aktivität und Ruhe. Gesundheit und Krankheit.

Das Gesetz hilft dir zu erkennen:

Jede körperliche Herausforderung ist eine Botschaft – und sie hat eine Gegenkraft in sich: deinen inneren Heiler.

Wenn du beginnst, nicht gegen den Schmerz zu kämpfen, sondern ihm zuzuhören, aktivierst du deine Selbstheilungskräfte.

Dein Nervensystem kommt zur Ruhe. Deine Zellen regenerieren sich leichter.

Du spürst mehr Vitalität, mehr Wärme, mehr Vertrauen.

Das Gesetz der Polarität

Das Gesetz in Bildern

- Wenn es **Nacht** gibt, dann kommt auch wieder der **Tag**.
- Wenn es **Winter** gibt, dann folgt der **Frühling**.
- Wenn du **traurig** bist, steckt darin die Fähigkeit, **Freude** zu empfinden.
- Wenn du etwas verloren hast, entsteht ein Raum, in dem Neues wachsen kann.

Und weißt du was?

Je größer die Herausforderung, desto größer die Chance, die darin liegt.

So funktioniert Polarität. Wie zwei Seiten einer Medaille – beide gehören zusammen. Du musst nur lernen, die andere Seite zu entdecken.

Deine kleine Übung für heute:

Stell dir eine Situation vor, die dir schwerfällt.

Und dann frage dich:

- ★ Was könnte das Gute daran sein?
- ★ Was möchte mir das Leben damit zeigen?

Wenn du es nicht gleich findest, ist das okay. Es reicht, wenn du offen dafür wirst.

Sag dir ruhig mehrmals am Tag:

„Das ist gut. Auch wenn ich es noch nicht ganz verstehe.“

Das ist keine Selbstdäuschung – sondern ein Training deines Bewusstseins.

Du gibst deinem Gehirn den Auftrag, nach Lösungen zu suchen.

Und was du suchst, wirst du finden – das ist Wissenschaft (Stichwort: Retikuläres Aktivierungssystem).

Dein Abschluss-Impuls:

Wenn du das Gesetz der Polarität in dein Leben einlädst, wirst du:

- gelassener mit Herausforderungen umgehen
- emotional stabiler werden
- klarer sehen, was dein nächster Schritt ist
- und dich selbst liebevoller annehmen – mit allem, was da ist

Denn du bist nicht entweder-oder.

Du bist beides – und das macht dich ganz.

Das Gesetz der Polarität

Dein Denken wird klarer, ruhiger und lösungsorientierter.

Der Verstand liebt Ordnung. Wenn du begreifst, dass alles im Leben zwei Seiten hat, beruhigt sich dein Denken.

Statt dich zu fragen „Warum passiert mir das?“, fragst du:

 „**Was steckt hier Gutes für mich drin?**“

Beispiel:

Du bekommst eine Absage auf eine Bewerbung.

Zuerst fühlst du dich enttäuscht – ganz normal.

Doch durch das Gesetz der Polarität erkennst du:

„Vielleicht war das nicht der richtige Ort für mich – und genau dadurch wird jetzt etwas Besseres frei.“

 Du bleibst offen für Chancen, die vorher unsichtbar waren.

Du findest inneren Frieden – auch in schwierigen Zeiten.

Deine Seele sucht Ausgleich, Harmonie. Wenn du erkennst, dass jede Herausforderung auch ein Geschenk in sich trägt, fühlt sich deine Seele gesehen.

Du kommst vom Kampf in die Annahme.

Beispiel:

Du fühlst dich plötzlich allein, weil ein Mensch aus deinem Leben gegangen ist.

Das tut weh.

Doch du spürst auch:

Jetzt habe ich Raum, mich selbst wieder mehr zu spüren. Ich kann heilen, wachsen, mich neu mit mir verbinden.

Das Alleinsein wird zur Einladung, bei dir selbst anzukommen.

Wirkung auf deinen Körper

Dein Körper kommt in Balance – zwischen Spannung und Entspannung.

Der Körper kennt Gegensätze: Anspannung & Ruhe, Aktivität & Schlaf, Krankheit & Heilung.

Wenn du verstehst, dass auch ein Schmerz eine Botschaft ist, beginnst du, ihn anzunehmen statt ihn zu bekämpfen.

Beispiel:

Du hast Rückenschmerzen. Anstatt dich zu ärgern, fragst du:

„Was möchte mir mein Körper sagen?“

Vielleicht brauchst du mehr Ruhe. Oder du trägst innerlich zu viel.

Wenn du das erkennst, beginnt die Entspannung – und die Heilung.

- Ohne Nacht gäbe es keinen Sternenhimmel.
- Ohne Regen gäbe es keine Blumen.
- Wenn du fällst, kannst du auch lernen, wieder aufzustehen.
- Wenn du dich mal verirrst, findest du oft einen ganz neuen Weg, den du sonst nie entdeckt hättest.

Alles hat zwei Seiten – und du kannst lernen, beide zu sehen.

Das Gesetz der Polarität

 Deine kleine Übung für heute:

- Denk an etwas, das dich gerade stört oder belastet.
- Frag dich:
 -  Was könnte die andere Seite dieser Erfahrung sein?
 -  Was lerne ich gerade dadurch?
 -  Worauf möchte mich das Leben aufmerksam machen?

 Dein Abschluss-Impuls

Wenn du das Gesetz der Polarität in dein Leben lässt, wirst du merken:

- Du bekommst eine neue innere Stärke.
- Du bleibst auch in Krisen zentriert.
- Du wirst resilenter – also innerlich flexibler.
- Und du fühlst dich tiefer mit dem Leben verbunden.

Denn:

Du musst nicht nur das Gute suchen – du kannst es in allem erschaffen.

-----„Das ist gut. Auch wenn ich es noch nicht ganz verstehe.“-----