

## **5-Minuten-Healing-Session by Nursin**



**Tag 18**

**C Das Gesetz der Schwingung**

## Das Gesetz der Schwingung – Alles ist in Bewegung – auch du.

Hallo du wundervolle Seele,

heute tauchen wir gemeinsam in ein faszinierendes Lebensgesetz ein –

### das Gesetz der Schwingung.

**Es ist überall. In allem. In dir.**

Und wenn du es wirklich verstehst, wirst du merken:

Du kannst bewusst wählen, wie du dich fühlst – und was du in dein Leben ziehst.

Das Gesetz der Schwingung besagt: Nichts steht still. Alles ist in ständiger Bewegung.

Auch wenn etwas äußerlich ruhig wirkt – auf der energetischen Ebene ist es immer aktiv.

Du bestehst aus Energie. Deine Gedanken, deine Gefühle, dein Körper – alles schwingt in einer bestimmten Frequenz.

### Wirkung auf deinen Geist

Du wirst achtsamer mit deinen Gedanken – und merkst, wie sie deine Realität beeinflussen.

Nichts in diesem Universum steht still. Alles schwingt, alles bewegt sich. Auch du.

Jeder deiner Gedanken ist eine Art elektrischer Impuls – er sendet eine Frequenz aus.

Das Gehirn ist wie ein Sender. Dein Gedanke ist der Befehl. Und der Körper ist die Antenne, die das ausstrahlt.

### Beispiel für den Geist:

Stell dir deinen Kopf vor wie ein Radiosender.

Wenn du auf „Sorgen-FM“ einstellst, empfängst du lauter Probleme.

Wenn du auf „Mut & Vertrauen 99.9“ gehst, bekommst du Ideen, Lösungen, Leichtigkeit.

Du entscheidest, welche Sendung du sendest – und empfängst.

Wenn du immer wieder denkst „Das schaffe ich nicht“, versetzt du deinen Geist in eine Schwingung von Mangel.

Wenn du denkst „Ich finde einen Weg“, erzeugst du Offenheit – und dein Nervensystem reagiert mit Zuversicht.

## **Das Gesetz der Schwingung – Alles ist in Bewegung – auch du.**

### **Wirkung auf deine Seele / dein Energiefeld**

Du bringst dein Energiefeld in Harmonie – und wirst zu einem Magnet für das, was dir wirklich guttut.

#### **Deine Gefühle sind Schwingung.**

Wenn du dich schlecht fühlst, ist deine Frequenz niedrig.

Wenn du dich wohlfühlst, voller Vertrauen oder Liebe bist – dann bist du in hoher Schwingung.

Und genau auf dieser Welle ziehst du ähnliche Dinge an – wie ein Magnet.

Deine emotionale Energie bestimmt, in welcher Frequenz du dich befindest.

Du ziehst das in dein Leben, was zu deiner Schwingung passt.

Angst, Sorge und Zweifel senken deine energetische Ausstrahlung.

Vertrauen, Dankbarkeit und Klarheit erhöhen sie.

### **Beispiel Seele/Energie:**

Wenn du dich auf Mangel fokussierst, ziehst du immer mehr Situationen an, die diesen Mangel spiegeln.

Wenn du bewusst in Dankbarkeit bleibst, bringst du dein Feld in Resonanz mit Fülle.

Du wachst morgens auf und denkst direkt an alles, was gestern schiefging.

Deine Stimmung fällt – du fühlst dich schwer, eng, traurig.

Doch dann entscheidest du:

Ich höre meine Lieblingsmusik. Ich denke an etwas Schönes.

Deine Energie steigt.

Du kommst wieder in Fluss – und plötzlich ruft jemand an mit einer guten Nachricht.

### **Das ist Schwingung in Aktion.**

### **Wirkung auf deinen Körper**

Dein Körper reagiert sofort auf die Schwingung deiner Gedanken und Gefühle – bewusst oder unbewusst. Gedanken und Gefühle beeinflussen deinen Körper unmittelbar.

Dein Nervensystem reagiert auf jede Schwingung – durch Muskelspannung, Hormonproduktion, Atmung und Zellstoffwechsel.

Dauerhafte negative Schwingungen führen zu chronischem Stress. Positive Schwingungen fördern Regeneration und Selbstheilung.

Jede Zelle in deinem Körper bewegt sich. Immer.

Stressgedanken? → Muskelanspannung.

Freude? → Wärme, Entspannung, Weite.

### **Beispiel Körperlich:**

Wenn du dich über längere Zeit sorgst, wirst du vielleicht müde, bekommst Kopfschmerzen oder Magenprobleme.

Wenn du lernst, dich bewusst in gute Schwingung zu bringen – zum Beispiel durch Atmen, Tanzen, Lächeln –

sendet dein Nervensystem das Signal: Alles ist sicher.

Dein Körper schaltet in Regeneration.

Wenn du dich gestresst fühlst, beginnt dein Körper, Stresshormone auszuschütten – du schlafst schlechter, bist erschöpft, verspannt.

Wenn du dich bewusst beruhigst (z.B. durch Atmung, Musik oder Bewegung), ändert sich deine Frequenz – dein Körper entspannt, dein Immunsystem wird aktiviert.

## C Das Gesetz der Schwingung – Alles ist in Bewegung – auch du.

### 🌈 Was ist Schwingung?

- Eine Gitarre klingt nur, wenn die Saite schwingt.
- Ein Herz kann nur fühlen, wenn es offen ist.
- Wenn du einen Stein ins Wasser wirfst, siehst du Wellen.

So ist es auch mit deinen Gedanken – sie machen Wellen im Leben.

Alles ist Energie in Bewegung – auch deine Worte, Gedanken, Wünsche, Träume.

Und je nachdem, welche Wellen du aussendest, bekommst du auch bestimmte Dinge zurück.

### ⭐ Zentrale Erkenntnis

Du kannst deine Schwingung bewusst verändern – durch deine Gedanken, deine Haltung, deine Entscheidungen.

Du bist nicht das Opfer deiner Umwelt, sondern der Sender deiner Frequenz.

Und was du ausstrahlst, ziehst du an.

### ⭐ Deine kleine Übung für heute

Spür mal kurz in dich hinein:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Welche Gedanken habe ich?

Dann frage dich:

- Was könnte ich jetzt denken, um mich ein bisschen besser zu fühlen?
- Welche Musik, welches Bild, welche Erinnerung hebt meine Energie?

Und dann tu etwas davon – ganz bewusst.

Du hast die Macht, dich aktiv in eine bessere Schwingung zu bringen. Jeden Tag.

### ♥ Dein Abschluss-Impuls

Wenn du verstehst, dass alles Energie ist, begreifst du auch:

Nichts ist außerhalb deiner Reichweite.

Du musst es nur fühlen lernen, bevor du es siehst.

- Du willst Liebe? Sei in der Schwingung von Liebe.
- Du willst Gesundheit? Denke gesund, fühle gesund, handle gesund.
- Du willst Fülle? Beginne, dich innerlich reich zu fühlen – jetzt.

### ⌚ Deine Reflexion für heute

- Welche Gedanken hast du heute über dich und dein Leben gedacht?
- Wie haben sie deine Stimmung beeinflusst?
- Was könntest du verändern, um dich in eine höhere Schwingung zu bringen?

Du hast die Wahl. In jedem Moment.

Denn:

-Was du ausstrahlst, kommt zurück.