

## 5-Minuten-Healing-Session by Nursin



Tag 23

🕒 Vergangenheit und 🕒 Zukunft

## ∞ Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft

Heute schauen wir uns zwei stille, aber äußerst mächtige „Diebe“ an, die uns tagtäglich Energie rauben, wenn wir sie nicht erkennen: die Vergangenheit und **die Zukunft**.

Diese zwei inneren Diebe stehlen Dir etwas unglaublich Wertvolles – **Deine Lebenskraft im gegenwärtigen Moment**.

### 🧠 Auf der Ebene des Geistes:

Viele Menschen hängen mit ihren Gedanken entweder in dem fest, was war, oder in dem, was vielleicht kommt. Das Gehirn macht da keine Pause – es denkt unentwegt. Besonders, wenn Du nicht bewusst steuerst, wohin Dein Fokus geht.

Wissenschaftlich gesehen springt dabei oft das sogenannte **Default Mode Network** im Gehirn an – das ist ein neuronales Netzwerk, das aktiv ist, wenn Du grübelst, sorgst, planst oder in der Vergangenheit schwelgst. Dieses Netzwerk zieht enorme Energie – vergleichbar mit einem laufenden Motor, während das Auto steht.

💡 *Stell Dir vor: Du versuchst, mit einem Auto rückwärts in die Zukunft zu fahren. Es quietscht, rattert – und Du siehst nichts als Spiegelbilder. Kein Wunder, dass Du Dich dabei erschöpft fühlst.*

### 📘 Vergangenheit: Wenn alte Lasten Dein Herz beschweren

Vielleicht erinnerst Du Dich an etwas, das Dir jemand angetan hat – und Du spürst noch immer diesen inneren Schmerz. Das nennen wir **Groll**. Oder Du erinnerst Dich an einen Fehler, den Du gemacht hast – und fühlst Dich schuldig.

Groll ist wie ein schwerer Koffer, den Du jeden Tag mit Dir herumträgst. Und das Verrückte ist: Meistens weiß die andere Person nicht mal, dass Du ihn trägst.

📝 **Studien zeigen**, dass Menschen, die chronisch an Groll festhalten, ein höheres Risiko für Herzkrankheiten und Depressionen haben. Groll schadet Dir – nicht dem anderen.

💡 *Stell Dir Groll vor wie ein Glas Gift, das Du selbst trinkst – in der Hoffnung, dass der andere daran stirbt.*

Der Weg der Heilung beginnt hier mit einem Entschluss: **Lass los**. Nicht für die andere Person – sondern für Dich.

### ⌚ Zukunft: Wenn Sorgen ihren Schatten vorauswerfen

Dann gibt es da noch den anderen Dieb: die **Zukunft**. Kennst Du das? Du wachst auf und sofort beginnt Dein Kopf: „Was, wenn das schiefgeht? Was, wenn ich es nicht schaffe? Was, wenn ...?“ Diese Art von Denken aktiviert den **präfrontalen Cortex** und kann Stressreaktionen auslösen – sogar ohne, dass wirklich etwas passiert ist. Dein Körper reagiert, als wäre die Gefahr real. Puls, Cortisol, Anspannung.

⚠ **85 %** der Sorgen, die wir uns machen, treten nie ein – das zeigen psychologische Studien immer wieder. Und doch zahlen wir im Voraus mit unserer Energie dafür.

💡 *Stell Dir vor, Du buchst einen Flug in die Zukunft – aber Du bleibst am Boden stehen. Du bezahlst mit Angst, aber fliegst nirgends hin.*

## ∞ Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft

### ★ Das Heilmittel: Das Jetzt

Du hast nur diesen einen Moment – **dieses Jetzt**.

Die Gegenwart ist wie ein unbeschriebenes Blatt Papier. Du kannst es in jeder Sekunde neu gestalten – nicht gestern, nicht morgen, sondern **jetzt**.

Wenn Du Deine ganze Aufmerksamkeit in diesen Moment bringst – sei es beim Atmen, beim Zähneputzen, beim Kochen oder im Gespräch mit Deinen Kindern – heilst Du Dich selbst. Denn in diesem Moment gibt es keine Schuld, keine Angst, kein „Was wäre wenn“. Nur Leben.

♥ *Spirituell gesehen ist das Jetzt der einzige Ort, an dem Deine Seele Dich wirklich erreichen kann. Hier fließt Deine wahre Energie. Hier bist Du verbunden – mit Dir, mit dem Leben, mit der Schöpfung.*

### ✿ Alltagsbeispiel:

👉 Du hast einen stressigen Tag im Büro, Dein Chef war unfreundlich. Zuhause willst Du abschalten, aber Dein Kopf spielt die Szene immer wieder ab.

🕒 STOPP – schließe für einen Moment die Augen, spüre Deine Füße auf dem Boden, atme tief durch. Sag innerlich:

„**Ich entscheide mich für Frieden. Ich bin im Jetzt.**“

Mach Dir einen Tee, spüre die Wärme in Deiner Hand, rieche bewusst den Duft.

*Du bist wieder da. Im Leben. Im Moment.*

### ★ Deine kleine Übung für heute:

#### 1. Beobachte Dich selbst:

Wann hängst Du im Kopf in der Vergangenheit oder Zukunft fest?

#### 2. Ritual zum Loslassen:

Lege beide Hände auf Dein Herz. Atme tief ein. Beim Ausatmen stell Dir vor, wie Du alten Groll oder Sorgen wie Rauch loslässt.

#### 3. Verankere Dich im Jetzt:

Jedes Mal, wenn Du heute auf die Uhr schaust, frage Dich:

„**Bin ich jetzt hier?**“ – und lächle innerlich.

### ♥ Fazit:

Die Vergangenheit ist vergangen. Die Zukunft ist noch nicht da.

### Das Jetzt ist Dein Kraftort.

Wenn Du lernst, in ihm zu leben, wirst Du erleben, wie sich Dein ganzes Leben verändert – Schritt für Schritt, Tag für Tag.

★ Und erinnere Dich: Ganz gleich, wie gut etwas ist – **es darf immer noch besser werden**. Und das beginnt genau **jetzt**.

Wenn Du magst, gestalte Dir heute ein kleines Post-it mit den Worten:

📝 „**Ich bin HIER. Ich bin JETZT. Ich bin FREI.**“

📝 „**Ich bin HIER. Ich bin JETZT. Ich bin FREI.**“

Klebe es an Deinen Spiegel – als tägliche Erinnerung an Deine Kraft.