

5-Minuten-Healing-Session by Nursin



Tag 19

 **Das Gesetz der Relativität**

Das Gesetz der Relativität – Alles ist, wie es ist – bis du es vergleichst

Willkommen zur heutigen 5 Minute- Healing Session.

Heute schauen wir uns ein Gesetz an, das dir hilft, innerlich freier zu werden – besonders in Momenten, in denen du dich überfordert, unzufrieden oder klein fühlst.

Es geht um das Gesetz der Relativität.

Dieses universelle Prinzip besagt:

Nichts ist von sich aus gut oder schlecht. Erst durch den Vergleich bekommt etwas eine Bedeutung.

Wirkung auf deinen Geist

Du lernst, deine Gedanken bewusst zu ordnen – und erfährst innerlich mehr Klarheit und Gelassenheit.

Dein Verstand neigt dazu, ständig zu bewerten:

„Das ist zu wenig.“ – „Ich bin zu langsam.“ – „Heute ist ein schlechter Tag.“

Aber: Diese Urteile entstehen nicht im luftleeren Raum.

Sie entstehen im Vergleich mit etwas anderem – mit deinen Erwartungen, mit anderen Menschen, mit einem Idealbild in deinem Kopf.

Alltagsbeispiel:

Du denkst: „Heute war ein total stressiger Tag.“

Doch dann hältst du kurz inne und vergleichst:

- Mit einem Tag, an dem du krank im Bett lagst.
- Mit einem Tag, an dem du einen geliebten Menschen verloren hast.
- Oder mit dem Alltag von Menschen, die kein sauberes Wasser haben.

Plötzlich erkennst du: „Ich habe heute viel geschafft. Ich habe Menschen erreicht. Ich habe ein Dach über dem Kopf.“

Dein Geist beruhigt sich. Die Schwere weicht der Dankbarkeit.

➔ Das ist das Gesetz der Relativität in deinem Denken.

Wirkung auf deine Seele / dein energetisches System

Du hebst deine Energie – weil du beginnst, das zu würdigen, was bereits da ist.

Emotionen wie Frust, Ärger oder Neid entstehen oft, weil wir vergleichen – aber in eine Richtung, die uns klein macht.

Du siehst, was dir fehlt, was du noch nicht hast, was andere besser machen.

Das senkt deine Schwingung.

Doch wenn du beginnst, bewusst zu relativieren, entsteht ein inneres Gleichgewicht.

Du anerkennt, dass du schon viel erreicht hast.

Du würdigst deine Entwicklung.

Du verbindest dich mit Dankbarkeit und Selbstannahme – zwei der höchsten Energien, die es gibt.

Beispiel:

Du denkst: „Ich komme beruflich nicht so voran wie andere.“

Dann erinnerst du dich:

- Du hast dich selbstständig gemacht.
- Du hast Herausforderungen gemeistert, bei denen andere längst aufgegeben hätten.
- Du gehst deinen Weg – in deinem Tempo.

➔ Relativ zur Frau, die sich selbst noch nicht traut, ist dein Weg mutig.

➔ Relativ zu deinem früheren Ich bist du bereits gewachsen.

Und das hebt deine Energie sofort.

Das Gesetz der Relativität – Alles ist, wie es ist – bis du es vergleichst

Wirkung auf deinen Körper (spirituell und physisch)

Du nimmst Druck raus – und schaffst Raum für Regeneration.

Auch dein Körper reagiert auf deine Bewertungen.

Wenn du dich selbst ständig mit Idealbildern oder Perfektion vergleichst, entsteht Stress.

Der Körper produziert Stresshormone wie Cortisol, dein Herzschlag beschleunigt sich, dein Immunsystem wird geschwächt.

Aber wenn du beginnst, deine Realität in Relation zu sehen – bewusst, achtsam und ehrlich – beruhigt sich dein gesamtes System.

Beispiel:

Du siehst dich im Spiegel und denkst: „Ich sehe müde und alt aus.“

Doch dann vergleichst du dich nicht mit einem retuschierten Bild auf Instagram, sondern mit deiner inneren Stärke, deiner gelebten Geschichte, deiner Vitalität im Alltag.

Du erinnerst dich daran, wie dein Körper dich durch schwere Zeiten getragen hat.

➔ Und plötzlich spürst du Mitgefühl, Würde und Stolz – statt Scham oder Unzufriedenheit.

➔ Dein Atem wird tiefer. Dein Körper entspannt. Deine Energie steigt.

Praktischer Impuls für deinen Alltag

Nutze das Gesetz der Relativität bewusst – jeden Tag.

Schritt 1:

Wenn du dich bei etwas schlecht fühlst, frag dich:

Womit vergleiche ich gerade – und ist dieser Vergleich hilfreich für mich?

Schritt 2:

Finde ein Gegengewicht. Frage dich:

Was habe ich bereits erreicht?

Was könnte an dieser Situation auch gut sein – im Vergleich zu etwas Schwererem?

Schritt 3:

Atme tief durch und fühle, was sich verändert.

Zusammenfassung

Nichts ist von sich aus gut oder schlecht. Erst durch deinen Vergleich wird es das.

Wenn du dieses Gesetz verstehst, kannst du bewusst wählen:

- Willst du dich klein machen oder ermutigen?
- Willst du dich im Mangel sehen oder in deiner Entwicklung?
- Willst du dich runterziehen oder aufrichten?

Du entscheidest – und du kannst es in jedem Moment neu wählen.

Das ist gelebte Selbstverantwortung.