

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 25

 **Das Gesetz von Ursache und Wirkung**

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Ich freue mich sehr, dass Du heute wieder hier bist. Du bist zur richtigen Zeit am richtigen Ort – bereit für eine tiefe Erkenntnis, die vieles in Deinem Leben verändern kann.

Einstieg

Stell Dir vor: Du kommst müde nach Hause. Die Kinder streiten, Dein Partner wirkt genervt, der Tag war stressig. Du seufzt, schnappst Dir schnell was zu essen und landest auf dem Sofa. Innerlich denkst Du: „Warum ist das jeden Tag so? Warum passiert das immer wieder?“ Was Du da spürst, ist kein Zufall. Es ist eine Wirkung – auf eine Ursache, die tiefer liegt als Du denkst.

Das Gesetz verstehen

Das Gesetz von **Ursache und Wirkung** sagt:

Nichts geschieht einfach so. Alles hat eine Ursache – jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Resultat in Deinem Leben ist eine Wirkung.

Wenn Du in den Spiegel schaust und Dein Spiegelbild nicht magst – würdest Du dann den Spiegel zurechtbiegen? Oder würdest Du beginnen, Dich selbst liebevoll zu verändern?

So funktioniert dieses universelle Gesetz:

Du kannst nur dann eine andere Wirkung erleben (z. B. mehr Frieden, Fülle oder Freude), wenn Du die Ursache in Dir veränderst – also **Dein Denken, Deine Energie, Dein inneres Programm**.


Was wirklich steuert, was wir tun

Viele sagen: „Ich weiß doch, was ich tun müsste – aber ich tu es einfach nicht.“

Und genau da setzt das Verständnis an:

Dein Verhalten ist **nicht** die erste Ursache – es ist **eine Folgeursache**.

Die eigentliche Ursache liegt tiefer, in Deinem **Unterbewusstsein**, in Deinen **Paradigmen** – das sind tief eingeprägte Glaubenssätze und Muster, die wie ein Autopilot laufen.


 **Dein Gehirn ist wie ein Computer.** Das Bewusstsein ist der Bildschirm – dort entscheidest Du. Aber das Unterbewusstsein ist die Festplatte – **dort ist das Programm gespeichert, das Dein Verhalten steuert.**

Selbst wenn Du auf dem Bildschirm „Ich will abnehmen“ klickst, läuft auf der Festplatte vielleicht noch: „Ich esse, um mich zu trösten“.

So kommt es zu inneren Konflikten. Das Ergebnis? Du machst das Gegenteil von dem, was Du eigentlich willst.


Geist – Seele – Körper: Die Wirkung auf diese Ebenen

- **Geistig:** Wenn Du die Ursache erkennst, beginnt geistige Klarheit. Es ist wie das Einschalten einer Taschenlampe in einem dunklen Raum.
- **Seelisch:** Deine Seele sehnt sich nach Wahrhaftigkeit. Wenn Du beginnst, Ursachen ehrlich zu erkennen, fängt Dein inneres Licht wieder an zu leuchten.
- **Körperlich:** Der Körper folgt Deinem inneren Programm. Neue Gedankenmuster verändern Deine Körperhaltung, Deine Atmung – sogar Deine Zellschwingung.

 Studien der Epigenetik (z. B. Dr. Bruce Lipton) zeigen: Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen, welche Gene aktiviert werden – also ob wir gesund oder krank, kraftvoll oder erschöpft durchs Leben gehen. Gedanken sind biologische Signale.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Beispiel

 Stell Dir vor, Du ziehst an einem losen Faden an Deinem Pullover. Plötzlich löst sich eine ganze Naht.

So ist es auch mit diesem Gesetz:


Ein kleiner Gedanke („Ich bin nicht gut genug“) kann eine große Wirkung entfalten – Streit, Selbstsabotage, Rückzug.

Wenn Du jedoch beginnst, **einen neuen Gedanken zu pflanzen** („Ich bin wertvoll und darf Fehler machen“), veränderst Du die Ursache – und damit die gesamte Wirkungskette.

Übung für heute


Beobachte heute eine wiederkehrende Situation, die Dir Energie raubt.

Stell Dir innerlich die Frage:

 „Welche innere Ursache könnte hinter dieser äußeren Wirkung liegen?“

Schreib Dir die Situation auf – und dann frage Dich ehrlich:

- Welche Gedanken denke ich in diesen Momenten?
- Welche Gefühle habe ich dabei?
- Und was glaube ich eigentlich über mich, andere oder das Leben?

 Vielleicht erkennst Du: „Ich glaube, ich muss immer stark sein“ oder „Ich darf keine Hilfe annehmen“.

Das sind die Fäden, an denen Du neu weben darfst.

Abschluss

Du bist kein Opfer Deiner Umstände – **Du bist der Ursprung Deiner Wirkung.**

Das ist keine Last – sondern ein unglaubliches Geschenk.


Denn wenn die Ursache in Dir liegt, hast Du auch **die Macht, sie zu verändern.**

Du trägst eine perfekte spirituelle DNA in Dir. Deine Essenz ist bereits ganz.

Mit jedem Tag, an dem Du bewusster wirst, setzt Du eine neue Kette von Licht, Liebe und Kraft in Bewegung – durch Dich, durch Dein Sein.

Ich bin so stolz auf Dich. Danke, dass Du diese Reise mit mir gehst.

Affirmation für heute

 „Ich bin der bewusste Ursprung meiner Welt. In mir liegt die Kraft, alles zu wandeln.“

Wenn Du bereit bist, beginnt heute eine neue Wirkungskette – mit einem einzigen liebevollen Gedanken.

In tiefer Verbundenheit,
Deine Nurşin 