


5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 29

 **Tu deine Arbeit – und ein kleines bisschen mehr**

Tu deine Arbeit – und ein kleines bisschen mehr

Vielleicht hattest du heute einen dieser Tage, an denen alles zu viel ist:

Der Wecker klingelt zu früh. Dein Kind schreit beim Zähneputzen. Der Kaffee läuft über. Und dann: eine Nachricht von der Arbeit, die dich stresst.

Du seufzt – vielleicht ein bisschen zu tief – und denkst: Wozu das alles?

Wenn es dir so geht, bist du nicht allein. Solche Momente treffen uns alle. Und oft genau dann, wenn wir ohnehin schon müde sind. Doch genau in diesen Augenblicken liegt ein Schlüssel. Ein Schlüssel, der dein inneres Wachstum aktiviert – wenn du ihn benutzt.

Das Zitat für heute:

Dean Briggs sagte einmal:

„Tu deine Arbeit – aber nicht nur deine Arbeit und sonst nichts, sondern ein wenig mehr, nur der Verschwendung halber.

Dieses kleine wenig Mehr ist oft so viel wert wie der ganze Rest.

Und wenn du leidest und zweifelst: Tu deine Arbeit – und der Himmel wird aufklaren. Aus deinem Zweifel und deinem Leiden entsteht die höchste Lebensfreude.“

Was passiert da in dir?

In Momenten von Stress und Zweifel ist dein limbisches System – insbesondere die **Amygdala** – aktiv. Sie sorgt dafür, dass du Gefahr witterst, selbst wenn es „nur“ um eine unfreundliche E-Mail geht oder um das Gefühl, nicht genug zu sein.

Diese innere Alarmanlage **raubt** dir **Fokus, Energie und innere Ruhe**.

Aber genau hier kommt die Magie:

Wenn du trotz dieser inneren Spannung tust, was du dir vorgenommen hast, aktivierst du deinen **präfrontalen Cortex** – das ist der Bereich in deinem Gehirn, der für Weitblick, Problemlösung und innere Führung zuständig ist. **Du verschiebst deinen Fokus vom inneren Chaos hin zum Handeln.**

Geistig-seelisch betrachtet:

Du sendest ein kraftvolles Signal an dein Energiefeld:

„Ich bin da. Ich bleibe. Ich gehe weiter.“

Jede Handlung, die du trotz innerem Widerstand vollziehst, stärkt dein Licht. Es ist wie ein inneres Aufstehen. **Du richtest dich auf – energetisch, emotional, körperlich.** Und genau dadurch fängt dein Feld an, sich zu klären.

Stell dir vor, du stehst mitten im Nebel. Um dich herum grau, kalt, schwer.

Aber mit jedem Schritt, den du gehst – Schritt für Schritt, Handlung für Handlung – lichtet sich der Nebel. Die Sonne bricht durch. Und irgendwann drehst du dich um und denkst: Ich hab's geschafft. Und es war genau dieser Moment, der mich stärker gemacht hat.

Tu deine Arbeit – und ein kleines bisschen mehr

Wie du „deine Arbeit“ machst

Stell dir vor:

Du bist Angestellte, arbeitest im Homeoffice, hast zwei Kinder und einen Partner, der selbst unter Druck steht.

Du bist müde, deine To-do-Liste ist lang.

Und trotzdem – du setzt dich hin, öffnest den Laptop und erledigst eine wichtige Aufgabe. Du gibst dieser Aufgabe deine Präsenz.

Nicht perfekt. Aber mit Herz. Und dann – tust du ein kleines bisschen mehr.

Vielleicht schreibst du eine wertschätzende Nachricht an eine Kollegin.

Oder du bringst deinem Kind einen Tee, bevor du weitermachst.

Diese kleinen Taten sind das Gold deines Tages.

Sie bringen dich energetisch in die Fülle – weg vom Mangel, hin zur Selbstwirksamkeit.

Impuls für heute:

Tu deine Arbeit. Und dann: Tu ein kleines bisschen mehr.

Nicht, weil du musst.

Nicht, weil jemand zusieht.

Sondern, weil dieses kleine bisschen mehr dein inneres Licht entzündet.

Es ist wie ein Funke, der deine Lebendigkeit nährt.

- ◆ Wenn du leidest – bewege dich liebevoll weiter.
- ◆ Wenn du zweifelst – halte dich an das, was dich stärkt.
- ◆ Wenn du aufgeben willst – erinnere dich: Genau hier beginnt dein nächster Durchbruch.

Körperlich-energetische Wirkung:

Wenn du dich trotz Müdigkeit bewegst – geistig, körperlich, emotional – aktivierst du dein energetisches System, besonders dein Solarplexus-Chakra (dein inneres Kraftzentrum).

Dieses Chakra ist zuständig für Selbstverantwortung, Mut und Entscheidungskraft.

Und genau das stärkst du, wenn du weitergehst.

Affirmation für heute:

„Ich tue, was getan werden will – mit Liebe. Und dann schenke ich noch ein kleines bisschen mehr.“

Abschluss

Du bist stark, auch wenn du es gerade nicht fühlst.

Du bist auf dem Weg, auch wenn du zweifelst.

Du bist Licht – auch mitten im Sturm.

Und ich, Nurşin, sitze mit dir auf diesem Sofa des Lebens – mit einer warmen Tasse Tee in der Hand und einem ehrlichen:

„Ich sehe dich. Du schaffst das.“

Bis morgen,

deine Nurşin 🌿💫