

## 5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



**Tag 31**

 **Bedeutungsvolle Beziehungen aufbauen**



## **Bedeutungsvolle Beziehungen aufbauen**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Runde der 5-Minute Healing Session mit Nurşin – Tag 31.

Heute gehen wir gemeinsam auf eine tiefe Reise – eine Reise, die Dich nicht nur mit Dir selbst, sondern auch mit den Menschen in Deinem Leben auf eine ganz neue, liebevolle Ebene bringen kann.

### **Stell dir vor...**

Du kommst nach Hause. Der Tag war voll – viele To-dos, vielleicht Streit mit dem Partner, die Kinder wollten gleichzeitig Aufmerksamkeit, und im Büro war wieder dieser Kollege, der immer nur über sich redet.

In solchen Momenten wünscht man sich manchmal einfach nur: „Könnte mich mal jemand wirklich sehen...?“

Doch was wäre, wenn genau Du heute den Unterschied machst – nicht, indem Du mehr leistest, sondern indem Du wahrhaft gibst: echte Präsenz. Liebevolle Aufmerksamkeit. Verständnis.

### **Was sagt die Wissenschaft?**

Unser Gehirn ist auf Verbindung programmiert. Der vordere cinguläre Cortex wird z. B. dann aktiv, wenn wir Mitgefühl empfinden – für andere, aber auch für uns selbst. Studien zeigen: Menschen, die sich gesehen, gehört und verstanden fühlen, haben niedrigere Stresswerte, ein stabileres Immunsystem und mehr Lebenszufriedenheit.

Aber echte Verbindung entsteht nicht zufällig – sie ist das Resultat bewusster Energie, die wir senden. Du bist heute der Sender. Und das, was Du aussendest, kehrt zu Dir zurück.

Das ist das uralte, universelle Gesetz von Ursache und Wirkung.

### **Energetisch betrachtet ...**

Stell dir dein Herzchakra wie eine offene Blüte vor. Jedes Mal, wenn Du jemandem zuhörst, ohne zu unterbrechen...

Wenn Du lächelst, auch wenn Dein Gegenüber gerade meckert...

Wenn Du fragst, was der andere braucht, statt nur von Dir zu sprechen –

... dann fließt goldenes Licht aus dieser Herzblüte direkt zu dem anderen Menschen. Du nährst nicht nur ihn, sondern gleichzeitig auch dich selbst.

Denn Energie, die von Herzen kommt, kommt zu Herzen zurück. Immer.

### **Sei wie ein Sonnenstrahl**

Stell Dir vor, Du bist ein Sonnenstrahl, der sanft auf die Welt fällt.

Du fragst nicht: „Hat der Baum meine Wärme verdient?“

Du scheinst einfach.

Ohne Bedingung. Ohne Erwartung.

Und plötzlich – wächst Leben unter Dir.

So ist es auch mit liebevoller Aufmerksamkeit.



## **Bedeutungsvolle Beziehungen aufbauen**

### **Beispiel**

Dein Kollege nörgelt? Atme. Und frage ruhig:

„Was beschäftigt Dich gerade?“

Dein Kind motzt nach der Schule? Geh in die Hocke, schau ihm in die Augen und sag:

„Ich seh, dass dich was ärgert. Willst Du mir erzählen, was los ist?“

Dein Partner ist kurz angebunden? Sag:

„Ich bin da – falls Du später reden möchtest.“

Diese kleinen Momente schaffen große Tiefe.

### **Deine Übung für heute**

Heute ist Beziehungstag.

Bei jedem Menschen, dem Du heute begegnest – sei es im Supermarkt, am Telefon oder beim Abendessen – stelle Dir innerlich eine einzige Frage:

♥ Wie kann ich diesen Menschen in diesem Moment ein kleines Stück mehr sich selbst lieben lassen?

- Ein ehrliches Kompliment.
- Ein Lächeln.
- Aufrichtiges Interesse.
- Oder einfach stilles Dasein.

Tue es nicht, um etwas zu bekommen – tue es, weil Du das bist: ein Mensch, der anderen Gutes tun will.

### **Wirkung auf Dich**

☀ Geist: Du trittst aus dem Gedankenkarussell von „Was brauche ich?“ hinüber in die Welt des Mitgefühls. Das entspannt Deinen Verstand.

☀ Seele: Du füllst Dein Energiefeld mit Licht. Dein Herz dehnt sich aus – Du fühlst Dich verbunden, getragen, geliebt.

☀ Körper: Dein Nervensystem beruhigt sich. Der Vagusnerv wird aktiviert – was Deine Verdauung, Deinen Schlaf und sogar Deine Haut positiv beeinflussen kann.

### **Affirmation für heute**

„Ich bin ein Licht in den Beziehungen meines Lebens. Was ich aussende, kehrt in Fülle zu mir zurück.“

### **Du liebe Seele,**

mit jedem Schritt, den Du heute bewusst gehst, webst Du ein neues Netz aus Verbindung, Liebe und Vertrauen. Und glaub mir: Das wird Deine Welt verändern.

Ich bin stolz auf Dich. Du schenkst nicht nur Dir, sondern auch der Welt ein neues Miteinander.

In Liebe,

Deine Nurşin 🌸