

## **5-Minuten-Healing-Session mit Nursin**



**Tag 32**

**Energie & Gesundheit: Dein innerer Heilraum**

## **Energie & Gesundheit: Dein innerer Heilraum**

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

Vielleicht kennst Du das: Du wachst auf und fühlst Dich wie ausgelaugt, noch bevor der Tag überhaupt begonnen hat. Zwischen Kinderschuh im Flur, dem klingelnden Handy und der E-Mail-Flut auf der Arbeit bleibt kaum ein Moment, um durchzuatmen. Und abends, wenn endlich Ruhe einkehrt, meldet sich Dein Rücken, Dein Kopf oder einfach nur diese innere Leere.

Doch was, wenn ich Dir sage, dass Gesundheit nicht erst im Körper beginnt – sondern tief in Deinem Geist?

Und dass *Deine Gedanken* wie ein innerer Arzt wirken können – kraftvoll, liebevoll, weise?

### **Gesundheit beginnt in Dir**

Stell Dir Deinen Geist vor wie einen fruchtbaren Garten. Alles, was Du dort pflanzt – Gedanken, Überzeugungen, Worte – wird früher oder später sichtbar.

Gesundheit ist kein Zufall. Sie ist das natürliche Ergebnis innerer Harmonie.

Der bekannte Placebo-Effekt zeigt uns genau das: Wenn ein Mensch glaubt, dass eine Pille hilft – selbst wenn sie nur aus Zucker besteht – beginnt sein Körper, sich selbst zu heilen.

Warum? Weil das Unterbewusstsein den Impuls *"Ich werde gesund"* ernst nimmt – und sofort in Bewegung kommt.

Dein Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen „wirklich“ und „gedacht“. **Es folgt Deinen inneren Bildern.** Das bedeutet:

Wenn Du Dir vorstellst, wie Energie durch Deinen Körper fließt – spürt Dein System genau das.

### **Energetische Ebene – Gesundheit ist Licht**

Auf der Seelenebene ist Gesundheit reines Gleichgewicht. Energie fließt frei, wenn keine Blockaden sie festhalten.

Stell Dir Dein Energiesystem wie einen Fluss vor:

Wenn Du immer nur an andere denkst, Dich selbst aber vergisst, staut sich das Wasser. Dann wird es trüb, schwer, es beginnt zu stocken.

Doch wenn Du beginnst, Dich selbst mit liebevollen Gedanken zu nähren, beginnt dieser Fluss wieder zu glitzern, zu tanzen, zu heilen.

Du kannst jeden Tag bewusst Energie freisetzen.

Nicht indem Du sie „erhältst“, sondern indem Du Dich mit etwas verbindest, das Dich wirklich erfüllt.

Zum Beispiel:

- Wenn Du morgens mit Deinem Kind lachst.
- Wenn Du auf dem Heimweg die Sonne spürst und tief durchatmest.
- Wenn Du jemandem hilfst, ohne etwas zurückzuerwarten.

Das ist pure Heilenergie – sie durchströmt Dich und wirkt ganzheitlich.

## **Energie & Gesundheit: Dein innerer Heilraum**

### **Körperliche Ebene – Der Körper folgt dem Geist**

Dein Körper ist das sichtbare Spiegelbild Deiner inneren Welt.

Wenn Du lange gestresst bist, reagiert Dein Nervensystem mit Alarm. Die Amygdala – Dein innerer Wachhund – schlägt an: Herzklopfen, Muskelspannung, Kopfschmerzen.


Doch wenn Du beginnst, bewusst andere Impulse zu senden – Sicherheit, Freude, Dankbarkeit – schaltet Dein System um. Es regeneriert.


Du musst nicht alles sofort ändern.

Doch Du kannst heute beginnen, Dir selbst gute Gedanken zu schenken.

Zum Beispiel:

- „Ich bin sicher.“
- „Mein Körper darf entspannen.“
- „Ich bin getragen und geliebt.“

 Dein heutiger Impuls: Schaffe Dir Deinen inneren Heilraum

 Schließe für einen Moment die Augen.

Atme tief ein... und beim Ausatmen stell Dir vor, wie helles Licht durch Deinen Körper fließt. Es beginnt in Deinem Herzen, breitet sich in Deine Arme aus, Deinen Bauch, Deine Beine, Deinen Kopf.

Dieses Licht reinigt, nährt, heilt.

Sag Dir innerlich:

„Ich bin bereit, gesunde Energie freizusetzen. Ich bin ein Kanal für Heilung, Liebe und Licht.“

Und wenn Du magst, trage diese Affirmation heute bei Dir:

✨ „Ich bin glücklich und dankbar, dass ich in einem gesunden Körper lebe. Ich bin voller Lebensenergie. Gutes kommt zu mir, weil ich Gutes gebe.“

### **Zum Mitnehmen**

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.

Sie ist ein innerer Zustand der Balance – zwischen Geist, Seele und Körper.

Du kannst heute damit beginnen, diesen Zustand zu nähren.

Mit einem liebevollen Gedanken.

Mit einem Lächeln.

Mit einer Entscheidung für Dich.

Ich bin so stolz auf Dich, dass Du heute wieder da bist.

Du schenkst Dir gerade selbst Heilung – in kleinen, goldenen Schritten.

Bis morgen, Deine Nurşin 