

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 35

● **Die 7 negativen Emotionen erkennen und entmachten**

● Tag 35 – Die 7 negativen Emotionen erkennen und entmachten

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Runde der 5-Minute Healing Session mit Nurşin – Tag 35.

Stell dir vor, du trägst in deinem Inneren einen unsichtbaren Rucksack – jeden Tag, bei jeder Entscheidung, in jedem Gespräch. Manchmal ist dieser Rucksack federleicht. Und manchmal spürst du ihn drücken – schwer wie ein Stein, ohne genau zu wissen, warum.

Was sich da so schwer anfühlt, sind oft nicht äußere Umstände, sondern **ungesehene, ungelöste Emotionen**, die du über Monate oder sogar Jahre mit dir herumträgst.

Heute möchte ich mit dir den Blick auf sieben dieser inneren Energiediebe lenken – Emotionen, die dein Nervensystem schwächen, dein Licht verdunkeln und dich vom Leben trennen, das du wirklich leben möchtest.

Diese sieben negativen Emotionen wirken auf allen Ebenen:

- **Im Geist:** Sie vernebeln deine Gedanken, rauben dir Klarheit.
- **In der Seele:** Sie unterbrechen deinen inneren Fluss, dein Gefühl von Liebe und Verbundenheit.
- **Im Körper:** Sie lösen Stresskaskaden aus – dein Herz schlägt schneller, deine Muskeln verspannen sich, deine Verdauung stockt, dein Schlaf leidet.

☁ Die 7 Schatten im Inneren

Notiere dir bitte diese sieben Emotionen in deinem Healing-Journal oder auf ein schönes Blatt Papier – so, als würdest du sie heute zum ersten Mal mit wachem, ehrlichem Blick betrachten:

1. **Angst**
2. **Eifersucht**
3. **Hass**
4. **Rache**
5. **Gier**
6. **Aberglaube**
7. **Wut**

Diese Emotionen sind nicht „schlecht“ – sie sind **Hinweisschilder**. Sie zeigen dir, dass irgendwo in deinem Inneren ein Teil von dir Heilung sucht.

So wie ein Rauchmelder Alarm schlägt, wenn es brennt, meldet sich Angst, wenn du dich getrennt fühlst – von Sicherheit, Selbstvertrauen oder Liebe.

🌀 Was passiert in dir, wenn diese Emotionen übernehmen?

Wissenschaftlich betrachtet aktiviert z. B. Angst deine **Amygdala** – das Alarmzentrum im Gehirn. Es schickt sofort Stresssignale an deinen Körper: Flucht oder Angriff. Das ist wichtig, wenn ein Löwe vor dir steht – aber nicht, wenn du einfach nur eine E-Mail von deinem Chef bekommst oder dein Kind trotzt.

Langfristig schwächen solche ständigen Stressimpulse dein Immunsystem, deine Konzentration und deine Fähigkeit, kreative Lösungen zu finden.

Auf energetischer Ebene ziehen dich diese Emotionen **aus deiner Mitte** – du fühlst dich dann vielleicht rastlos, leer, schnell gereizt oder emotional erschöpft.

● Tag 35 – Die 7 negativen Emotionen erkennen und entmachten

✨ Die Einladung für heute:

✿ *Nimm dir jetzt 5 Minuten Zeit.*

Schreibe zu jeder dieser Emotionen eine ehrliche Reflexion auf:

- Wo erlebst du diese Emotion aktuell – im Alltag, in Beziehungen, bei der Arbeit?
- Wie fühlt sich diese Emotion in deinem Körper an? Zieh dich z. B. Wut in den Bauch? Knoten im Hals bei Angst?
- Was löst sie auf Gedankenebene aus? (Zweifel, Schuld, Scham, Grübeln...?)
- Was raubt sie dir?

Du musst nichts „wegmachen“ oder verdrängen. Es reicht, wenn du heute **achtsam beobachtest**. So, wie ein liebevoller Gärtner erkennt: *Ah, dort wächst Unkraut – es ist Zeit, achtsam aufzuräumen.*

Morgen werden wir mit der ersten dieser Emotionen tief eintauchen – der Angst. Sie ist der Ursprung vieler anderer Blockaden.

☀️ Dein Impuls für heute:

„Beobachte die Schatten, aber gib ihnen nicht die Macht, dein Licht zu stehlen.“

Du darfst heute beginnen, **innerlich aufzuräumen**. Und das tust du, indem du nicht verdrängst – sondern **liebevoll hinfühlst**.

So wie du einem Kind die Hand reichst, das sich verirrt hat – genau so kannst du heute deiner Angst, deiner Wut oder Eifersucht begegnen.

❤️ Affirmation zum Mitnehmen:

Ich sehe meine Emotionen – und wähle Liebe statt Angst.

Wir gehen diesen Weg gemeinsam – in deinem Tempo, mit offenem Herzen.

Alles beginnt mit Bewusstheit, bewusstem Zustand und mit Bewusstsein. Und du bist heute wieder einen Schritt weiter in dein wahres Ich gegangen.

Ich bin stolz auf dich und ich segne Dich

In Liebe,

Deine Nurşin ✨