

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 24

☀ „Niemals aufgeben“ ☀

☀ „Niemals aufgeben“ ☀

Heute nehme ich Dich mit in eine wahre Geschichte. Vielleicht erkennst Du Dich selbst darin wieder. Vielleicht erkennst Du Deinen Partner, Deine Kinder, oder Kolleginnen. Doch eines ist sicher: **Diese Geschichte trägt eine kraftvolle, lebensverändernde Botschaft in sich – für Deine Seele, Deinen Geist und Deinen Weg.**

🌀 Hier ist sie...

Stell Dir einen jungen Mann vor – groß, stark, mit einer inneren Disziplin, die man in seinem Alter selten findet. Sein Name ist Raymond. Er war leidenschaftlicher Schwimmer, Mitglied der Schulmannschaft, täglich um 5 Uhr morgens auf dem Weg zum Training.

Er liebte das Wasser. Es war wie ein zweites Zuhause für ihn. Und doch – nach einer Weile schlich er sich eines Morgens in die Küche, wo sein Vater gerade einen Kaffee trank. Zögerlich, mit gesenktem Blick, als hätte er eine Last auf dem Herzen.

„Papa“, sagte er leise, „ich möchte mit dem Schwimmen aufhören. Ich glaube, es bringt mir später beruflich nichts.“

💬 An diesem Punkt möchte ich Dich einladen, einmal innezuhalten:

Wie oft tust Du Dinge, die Dir eigentlich Freude machen, aber die Du aufgibst – **nicht, weil sie falsch sind, sondern weil der Kopf sagt: 'Das bringt doch nichts'?**

Die Geschichte von Raymond steht sinnbildlich für etwas, das viele von uns erleben:

- ☞ **Du gibst Deine Kraft auf**, weil sie nicht sofort einen „logischen“ Nutzen bringt.
- ☞ Du trittst von Deinen Herzenswünschen zurück, weil der Verstand Dir einzureden versucht, sie seien „nicht rentabel“.
- ☞ Du hörst auf zu blühen – weil Du meinst, Deine Blüte passe nicht in den Garten der anderen.

🧠 Was steckt dahinter? (Geist)

Unser Gehirn liebt Effizienz.

Es sucht nach kurzfristigem Gewinn. Doch echte Veränderung, innere Klarheit, Selbstvertrauen und emotionale Stabilität – **entstehen nicht im Sprint**, sondern in der **täglichen, stillen Wiederholung**.

Die Neurowissenschaft zeigt: Es dauert **21 bis 66 Tage**, bis sich neue Denk- und Verhaltensmuster festigen. Und genau deshalb ist es so kraftvoll, wenn Du **jeden Tag diese fünf Minuten mitmachst**. Wenn Du dranbleibst, formst Du buchstäblich neue neuronale Wege in Deinem Gehirn – Du programmierst Dich auf Vertrauen, Kraft und inneren Frieden.

Es belohnt kurzfristige Erfolge und meidet Anstrengung ohne greifbare Belohnung. Doch genau hier liegt das Problem:

Wachstum geschieht jenseits der Komfortzone – dort, wo wir keine sofortige Sicherheit sehen.

Die Neurowissenschaft zeigt: Wiederholung und Hingabe **formen neue neuronale Netzwerke**. Wer dranbleibt – **egal ob beim Schwimmen, beim Meditieren oder beim inneren Heilweg** – wird nicht nur stärker, sondern verändert buchstäblich die eigene Realität.

☀ „Niemals aufgeben“ ☀

☀ Und auf der energetischen Ebene?

Jedes Mal, wenn Du aufgibst, bevor etwas reifen darf, sinkt Deine Lebensenergie ein Stück. Dein Feld zieht sich zurück. Du sagst unbewusst:

„Ich bin es nicht wert, diesen Weg bis zum Ende zu gehen.“

Doch wenn Du **dranbleibst – in Hingabe und mit Vertrauen – beginnt Deine Aura zu strahlen**. Du richtest Dich innerlich auf. Du sagst energetisch:

„Ich bin hier. Ich bin bereit. Ich vertraue meinem Weg.“

☀ Jedes Mal, wenn Du Dir diese wenigen Minuten täglich schenkst, stärkst Du nicht nur Deinen Geist – **Du klärst Dein Energiefeld**.

Deine Seele fühlt: „Ich werde gehört. Ich bin wichtig.“

Dein Körper spürt: „Ich darf loslassen.“

Wie ein leuchtender Tropfen, der Tag für Tag in Dein inneres Energiefeld fällt – **entsteht nach und nach ein kraftvoller See in Dir**, der Dich trägt, auch an stürmischen Tagen.

♥ Und auf Seelenebene?

Die Seele kennt keinen Zeitplan. Sie kennt nur Tiefe. Wenn Du etwas aus dem Herzen tust – sei es Schwimmen, Schreiben, Tanzen oder einfach **Zeit für Dich nehmen** – dann ist das **Nahrung für Dein innerstes Licht**.

Die Seele fragt nicht: „Was bringt das?“

Sie fragt: „Fühlt es sich wahr an?“

🌱 Beispiel:

Stell Dir eine Mutter vor – sie steht jeden Tag früh auf, macht Brotdosen, bringt die Kinder zur Schule, geht zur Arbeit, kocht, putzt, plant...

Und dann ist da dieser Moment, wo sie sagen möchte: „Ich kann nicht mehr. Es bringt doch eh nichts.“

Doch wenn sie **in diesem Moment** stehen bleibt, sich ein paar Minuten gönnt, tief atmet und sich fragt:

„Was brauche ICH jetzt?“

...dann beginnt Heilung.

Dann kehrt die Kraft zurück – wie bei Raymond im Wasser.

♥ Und jetzt dieses Beispiel etwas anders:

Stell Dir eine berufstätige Mama vor, die morgens kaum Zeit hat. Die Kinder wollen Frühstück, die Arbeit ruft, das Handy klingelt. Und doch – sie geht fünf Minuten früher ins Bad, schließt die Tür, setzt sich auf den Boden, atmet tief ein und spielt eine Healing Session ab.

In diesen fünf Minuten tut sie nichts „Großes“.

Aber energetisch tut sie alles.

Denn sie entscheidet sich für sich.

Sie bleibt dran. Und sie wächst – innerlich, still, stark

☀ „Niemals aufgeben“ ☀

💡 Dein Impuls für heute:

Vielleicht fragst Du Dich manchmal:

„Bringt das überhaupt etwas – diese paar Minuten am Tag?“

Meine Antwort ist: **Ja. Und wie.**

Wenn Du jeden Tag dabei bleibst – auch wenn es „nur“ fünf Minuten sind –

- ✦ verändert sich Deine Denkweise,
- ✦ Dein Nervensystem wird ruhiger,
- ✦ Deine Energie wird klarer,
- ✦ Dein Selbstvertrauen wächst.

Nicht, weil Du etwas perfekt machst – sondern weil Du Dir selbst treu bleibst.

Täglich. Fünf Minuten. Mit offenem Herzen.

Nimm Dir heute eine Sache, bei der Du fast aufgeben wolltest – sei es Dein Business, Deine Beziehung, Deine Morgenroutine oder Deine Meditation.

Und frage Dich:

„Tue ich das für den kurzfristigen Erfolg – oder weil meine Seele JA dazu sagt?“

Dann bleib dabei.

Einfach.

Mit ganzem Herzen.

Denn wahre Magie geschieht nicht beim Beginnen – sondern beim Dabeibleiben.

🌸 *Du bist nicht hier, um perfekt zu funktionieren – sondern um in Deiner Einzigartigkeit zu leuchten.*

Bleib dran. Gib nicht auf.

Dein Strahlen ist es wert.

In Liebe,

Deine Nurşin