

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 37 - 1

 **Meditation zu Eifersucht**

Geführte Meditation: Dein goldener Garten der Seele

Hallo du wundervoller Mensch.
Schön, dass du da bist.
Diese Zeit gehört nur dir.
Setz dich bequem hin oder leg dich sanft hin.
Atme tief ein...
Und langsam wieder aus.
Noch einmal – tief ein...
Und mit dem Ausatmen lass den Tag hinter dir fließen.
Wie Wellen, die sich zurückziehen.
Spüre jetzt deinen Körper.
Deine Füße, deine Beine...
Dein Becken, dein Bauch...
Dein Herzraum...
Dein Kopf...
Alles darf weicher werden.
Und nun stelle dir vor:
Du stehst an einem wunderschönen Ort.
Vor dir liegt ein Tor.
Ein altes, goldenes Gartentor.
Es öffnet sich langsam –
und du gehst hindurch.
Du betrittst deinen Seelengarten.
Dieser Ort ist nur für dich.
Niemand sonst darf ihn betreten.
Er ist heilig.
Er ist voller Licht.
Du siehst weiche Wiesen.
Blumen in den Farben deiner Seele.
Vielleicht Rosa, Gold, Weiß...
Oder andere, die du spürst.
Ein sanftes Licht liegt über allem.
Es ist warm, liebevoll und einhüllend.
Du spürst:
Hier bist du sicher.
Hier wirst du nicht verglichen.
Hier wirst du nicht bewertet.
Du bist willkommen.
Und während du durch deinen Garten gehst,
siehst du kleine Stellen, wo es vielleicht dunkel oder verwildert ist.
Das ist okay.
Denn auch das gehört zu dir.
Und mit jedem bewussten Schritt
schickst du Liebe dorthin.

Geführte Meditation: Dein goldener Garten der Seele

Jetzt –

stell dir vor, du setzt dich unter einen goldenen Baum.

Er steht in der Mitte deines Gartens.

Sein Stamm ist stark.

Seine Äste sind weit.

Sein Licht durchdringt dich.

Du lehnst dich an diesen Baum.

Und du sprichst innerlich:

Ich bin bereit, Eifersucht loszulassen.

Ich kehre zurück zu meinem Licht.

Ich vertraue meinem Weg.

Ich erinnere mich: Ich bin genug.

Stell dir jetzt vor, wie aus deinem Herzen

ein sanftes, warmes Licht strömt.

Es fließt in deinen gesamten Garten.

Es heilt.

Es ordnet.

Es bringt zurück, was vergessen war.

Du siehst, wie dein Garten blüht.

Deine Farben.

Deine Wege.

Deine Früchte.

Und nun

siehst du am Rand deines Gartens einen anderen Menschen.

Vielleicht eine Person, auf die du eifersüchtig warst.

Du schaust sie an.

Und du sagst innerlich:

Ich segne deinen Weg.

Ich lasse dich los.

Ich wähle meinen eigenen Segen.

Ich bin frei.

Geführte Meditation: Dein goldener Garten der Seele

Und während du das sprichst,
merkst du, wie sich eine leichte, goldene Wärme
in deinem ganzen Körper ausbreitet.
Von den Zehen bis zum Scheitel.
Wie ein sanfter Sonnenaufgang in dir.
Atme noch einmal tief ein...
Und langsam wieder aus.
Du darfst wissen:
Du bist auf deinem Weg.
Du bist im Einklang mit deiner Seele.
Du bist geliebt.
Nimm dieses Gefühl mit zurück
aus deinem inneren Garten –
zurück ins Hier und Jetzt.
Bewege deine Hände, deine Füße...
Kreise deine Schultern...
Und wenn du so weit bist,
öffne sanft deine Augen.
Willkommen zurück.

