

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 37

 **Die 7 negativen Emotionen – Teil 2: EIFERSUCHT**

Die 7 negativen Emotionen – Teil 2: Eifersucht

Hello und herzlich willkommen zu einer neuen Runde der 5-Minute-Healing Session mit Nurşin – heute ist Tag 37, und wir widmen uns einer weiteren tief wirksamen Emotion, die oft im Verborgenen wirkt: der Eifersucht.

Vielleicht kennst du das auch – du hast einen anstrengenden Tag hinter dir, du kümmert dich um deine Kinder, funktionierst bei der Arbeit, jonglierst Termine, Haushalt, Erwartungen. Und dann siehst du plötzlich jemanden – vielleicht eine Kollegin, die scheinbar „alles besser hinkriegt“, die fitter aussieht, mehr Anerkennung bekommt oder vom Chef gelobt wird. Und da ist sie plötzlich: diese leise, nagende Stimme in dir, dieses ungute Ziehen im Bauch – Eifersucht.

Was ist Eifersucht wirklich?

Eifersucht ist eine Energie, die uns tief im Inneren verunsichert. Wissenschaftlich betrachtet aktiviert sie das Angstzentrum im Gehirn – die **Amygdala**. Diese Region feuert Alarm, sobald du dich mit anderen vergleichst und das Gefühl bekommst, nicht „gut genug“ zu sein oder etwas zu verlieren, das dir wichtig erscheint. Aber hier kommt die Wahrheit, die dich befreien kann:

Eifersucht ist die Angst, etwas zu verlieren, das du niemals wirklich besitzt.

Das ist ein machtvoller Gedanke. Eifersucht basiert auf Illusion. Sie entsteht in einem Geist, der im Mangel denkt. Sie sagt: „Was die oder der hat, steht mir nicht zu. Ich komme zu kurz.“ Doch in Wahrheit ist das Universum nicht begrenzt. Liebe, Erfolg, Aufmerksamkeit – all das ist kein Kuchen, von dem nur ein Stück übrig ist. Es ist wie Sonnenlicht – für jeden da. Auch für dich.

Wirkung auf Seele, Geist und Körper

Wenn du eifersüchtig bist, verengt sich dein energetisches Feld. Deine Aura zieht sich zusammen. Auf der körperlichen Ebene steigen Stresshormone wie Cortisol – du fühlst dich angespannt, unsicher, abgetrennt. Auf der Seelenebene entsteht ein Gefühl des Mangels, der Trennung vom eigenen Licht.

Doch dein Licht ist nicht kleiner, nur weil ein anderer hell strahlt. Im Gegenteil – du bist eingeladen, dich zu erinnern: **Du bist einzigartig, du bist vollkommen, du bist genug.**

Der Garten der Seele

Stell dir dein Leben vor wie einen wunderschönen Garten. Wenn du ständig neidisch auf die Blüten im Garten des Nachbarn schaust, vernachlässigst du deine eigenen Pflanzen. Eifersucht ist wie ein Unkraut, das heimlich wächst und Nährstoffe abzieht – bis dein eigener Garten verdorrt. Doch sobald du dich wieder deinem eigenen Boden zuwendest, ihn gießt, pflegst, dich um dich kümmert – beginnt alles zu blühen.

Die 7 negativen Emotionen – Teil 2: Eifersucht

Wie kannst du Eifersucht loslassen?

1. Erkennen und benennen: Sag dir ehrlich: „Ich bin gerade eifersüchtig.“ Allein durch diese ehrliche Beobachtung öffnest du den Raum für Veränderung.

2. Umwandeln durch Verständnis: Wiederhole innerlich:

„Ich fürchte, etwas zu verlieren, das nicht einmal mir gehört.“

Spürst du, wie sich dadurch innerlich etwas löst?

3. Zurück zu dir kommen: Schließe die Augen, atme tief ein – und stelle dir vor, wie goldenes Licht dein Herz füllt. Sprich innerlich:

„Ich bin vollkommen. Ich gehe meinen Weg. Ich vertraue meinem Timing.“

4. Liebe kultivieren: Wenn du merkst, dass du eifersüchtig wirst, segne die andere Person bewusst. Sag dir:

„Ich freue mich für dich. Ich bin auf dem Weg, mein eigenes Wunder zu empfangen.“

Heilsamer Impuls für heute

Setz dich heute für ein paar Minuten still hin. Schreib dir die folgenden Fragen auf – oder spüre sie einfach innerlich:

- Wo bin ich oft eifersüchtig? In welchem Bereich meines Lebens?
- Was glaube ich, dass mir fehlt?
- Was habe ich stattdessen bereits in mir, das ich feiern darf?

Und dann: Erinnere dich daran, dass du ein Ausdruck des Universums bist – genau richtig, genau jetzt.

Affirmation zum Mitnehmen:

„Ich bin genug. Ich bin auf meinem Weg. Ich öffne mein Herz für Fülle und Freude – auch für andere.“

Mit jedem bewussten Atemzug kannst du dich aus der Schwingung der Eifersucht befreien – und zurück in deine wahre Größe treten. Du bist nicht hier, um zu vergleichen. Du bist hier, um zu erblühen.

Ich bin stolz auf dich. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.

Von Herz zu Herz,

Deine Nurşin 