


5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 38

 **Die 7 negativen Emotionen – 3. Hass loslassen.
Liebe wählen.**

Die 7 negativen Emotionen – 3. Hass loslassen. Liebe wählen.

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Runde 5-Minute Healing Session mit Nursin – Tag 38.

Vielleicht hast Du das auch schon einmal erlebt: Du stehst im Supermarkt, völlig übermüdet nach einem langen Arbeitstag. Dein Kind quengelt, Dein Partner schreibt Dir, dass er später kommt – und dann drängelt sich jemand mit voller Absicht vor Dich in der Schlange. Und plötzlich kommt er hoch... dieser heiße, stachelige Impuls. Wut. Vielleicht sogar Hass.

Hass ist eine der zerstörerischsten Emotionen, die unser inneres System überhaupt erzeugen kann. Und das Gemeine daran: Er wirkt nicht im Außen – er wirkt in Dir. Er frisst sich leise in Deinen Körper, in Deine Gedanken, in Dein Nervensystem.

Was passiert bei Hass im Gehirn?

Hass aktiviert dieselben Regionen im Gehirn wie intensive Liebe – besonders die Amygdala (Dein Angst- und Alarmsystem) und das Putamen (das für Reaktionen wie „Zurückschlagen“ zuständig ist).

Das bedeutet: Hass ist biologisch gesehen wie ein innerer Krieg. Adrenalin flutet Deinen Körper, der Blutdruck steigt, Deine Muskeln spannen sich an – als würdest Du gleich kämpfen oder fliehen müssen. Aber wohin?

Erinnerst Du Dich an einen Moment, in dem Du voller Hass warst? Wer hat es am stärksten gespürt? Genau: Du selbst.

Was passiert auf energetischer Ebene?

Hass verdunkelt Dein Energiesystem. Er zieht Deine Lichtfrequenz herunter – wie ein dichter Nebel, der das Leuchten Deiner Seele überdeckt. Deine Chakren, besonders das Herzchakra, ziehen sich zusammen. Es fühlt sich eng, kalt, manchmal sogar schmerzhaft an.

Wenn wir hassen, dann senden wir dunkle Frequenzen aus – und das Universum? Es reagiert nicht mit Strafe, sondern mit Spiegelung. Es sendet uns ähnliche Schwingungen zurück: Missverständnisse, Streit, Ablehnung.

🌱 Die 7 negativen Emotionen – 3. Hass loslassen. Liebe wählen.

🌸 Ein neuer Weg: Was wäre, wenn Du Dich für Liebe entscheidest?

Du musst niemanden „mögen“, der Dich verletzt hat. Aber Du kannst Dich dafür entscheiden, nicht in Hass zu bleiben.

💡 Ein einfacher Satz kann Wunder wirken:

Statt: „Ich hasse diesen Menschen.“

Sag: „Ich entscheide mich, diesen Menschen loszulassen – für meinen Frieden.“

Oder:

Statt: „Ich hasse Brokkoli.“

Sag: „Brokkoli ist nicht mein Geschmack – und das ist okay.“

Solche scheinbar kleinen Umformulierungen verändern Deine Schwingung. Sofort. Es ist, als würdest Du vom dunklen Raum in einen sonnigen Garten treten.

🌱 Heilimpuls für heute – Wandle Hass in Liebe um

1. Spüre kurz in Dich hinein – gibt es noch einen Menschen oder eine Situation, die bei Dir Wut oder Hass auslöst?
2. Stell Dir vor, wie diese Emotion wie schwarzer Rauch aus Deinem Körper aufsteigt.
3. Atme tief ein. Beim Ausatmen sag leise:
4. 🗣️ „Ich wähle Liebe.“
5. Wiederhole es 5-mal. Spürst Du, wie sich etwas in Dir löst?

💡 Du kannst Dir vorstellen, wie in Deinem Brustraum eine kleine goldene Kerze brennt – Deine innere Liebe. Und jedes Mal, wenn Du sagst „Ich wähle Liebe“, wird ihre Flamme heller.

💖 Fazit – Warum es sich lohnt

Hass ist wie Gift in einer Flasche, das wir selbst trinken – in der Hoffnung, der andere wird daran leiden.

Aber Liebe ist wie eine Quelle, die Dich wäscht, nährt, stärkt – und dann auch andere berührt.

Du darfst heute eine neue Frequenz wählen. Für Dich. Für Deine Seele. Für Deinen Frieden.

Ich bin stolz auf Dich.

Bis morgen – Deine Nurşin 🌟

🌸 Affirmation für heute:

„Ich wähle Frieden, wo einst Hass war. Ich entscheide mich für Liebe – jeden Tag ein Stück mehr.“