


5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 39 - 1

 **Geführte Meditation: „Ich lasse los – und wähle
meinen inneren Frieden“**

Geführte Meditation: „Ich lasse los – und wähle meinen inneren Frieden“

Hallo und schön, dass du da bist.

Diese Meditation ist für dich – wenn du spürst, dass du dich von alten Verletzungen lösen möchtest.

Wenn du bereit bist, den schweren Mantel der Rache abzulegen...
und stattdessen in dein eigenes Licht zurückzukehren.

Mach es dir bequem.

Lege dich hin oder setz dich mit aufgerichteter Wirbelsäule,
die Hände offen auf deinen Oberschenkeln oder auf deinem Herzen.

Und atme tief ein...

und langsam wieder aus...

Ein...

und aus...

Spür, wie dein Körper zur Ruhe kommt.

Atmung & Ankommen

Mit jedem Atemzug wird dein Körper weicher...

Mit jedem Ausatmen lässt du mehr Spannung los...

Stell dir vor, dass du mit jeder Ausatmung etwas Dunkles, Altes aus dir hinausfließen lässt – wie grauer Rauch, der sich im Licht auflöst...

Ein...

und aus...

Visualisierung: Die Geschichte in deiner Hand

Nun stell dir vor...

Du hältst ein kleines Päckchen in deiner Hand.

Es ist nicht schwer – aber du spürst, dass es warm und unruhig vibriert.

Dieses Päckchen symbolisiert eine Geschichte in deinem Leben –
eine Begegnung, in der du verletzt wurdest...

ein Moment, in dem du dachtest: „Das war nicht fair... Das will ich heimzahlen.“

Vielleicht kommt ein Bild... ein Name... ein Gefühl.

Lass es einfach da sein – ohne Bewertung.

Beobachte es – wie eine Wolke am Himmel.

Du musst nichts tun, außer es wahrzunehmen.

Loslassen: Die Feder im Wind

Jetzt stell dir vor:

Du nimmst dieses Päckchen...

und legst es auf eine goldene Feder.

Diese Feder liegt in deiner offenen Handfläche.

Ein warmer Windhauch kommt –

und hebt die Feder sanft in die Luft.

Geführte Meditation: „Ich lasse los – und wähle meinen inneren Frieden“

Sie trägt deine Geschichte davon.
Hoch... weit...
bis sie verschwindet – aufgelöst im Licht.
Du hast losgelassen.
Nicht für den anderen – sondern für dich.
Dein Herz wird leicht.
Dein Brustraum wird weit.
Dein Nervensystem atmet auf.

Heilende Worte – gesprochen zum inneren Kind

Wenn du möchtest, sprich jetzt innerlich oder laut diese Worte:
„Ich bin sicher. Ich muss nicht mehr kämpfen. Ich darf loslassen. Ich darf Frieden wählen. Ich befreie mich aus dem alten Schmerz. Und ich ehre mein Licht.“

Energetische Reinigung

Stell dir jetzt vor:
Ein warmer, goldener Lichtstrahl strömt von oben in deinen Scheitel –
wie flüssiges Sonnenlicht.
Er fließt durch deinen Körper...
spült alle dunklen Restgedanken, Groll und schwere Emotionen aus dir heraus –
durch deine Füße in die Erde.
Die Erde nimmt alles liebevoll auf –
und verwandelt es in neues Leben.
Du bist gereinigt.
Du bist frei.
Du bist sicher.

Rückkehr & Abschluss

Atme noch einmal tief ein...
und aus...
Spür den Raum um dein Herz...
Spür die Weite...
Spür dich – in deiner Mitte.
Wenn du bereit bist,
beweg deine Finger... deine Schultern...
und öffne langsam deine Augen.
Du bist zurück.
In deinem Körper.
In deiner Kraft.
In deinem Frieden.

Abschluss-Affirmation (zum Mitnehmen in den Tag)

„Ich lasse los, was nicht mehr zu mir gehört.
Ich wähle heute Frieden, Freiheit und Liebe.“