

## 5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



**Tag 40 - 1**

 **Geführte Meditation: „Ich lasse los und empfange im Vertrauen“**



## **Geführte Meditation: „Ich lasse los und empfange im Vertrauen“**

Empfohlene Untermalung: Sanfte Flussgeräusche, ruhige Klangschalen, leiser Herzschlag-Rhythmus im Hintergrund

### **Einleitung (Boden spüren & Atmung)**

Willkommen zu Deiner 5-Minuten Healing Session mit Nurşin.

Finde einen bequemen Sitz oder lege Dich sanft hin.

Lass Deine Schultern sinken...

Schließe die Augen...

Und atme einmal tief durch die Nase ein...

... und langsam durch den Mund wieder aus.

Spüre den Boden unter Dir. Spüre, wie Du gehalten wirst.

Du musst gerade nichts festhalten.

Du darfst jetzt einfach... sein.

### **Der innere Fluss – Visualisierung**

Stell Dir nun vor, Du stehst an einem sanften, leuchtenden Fluss.

Das Wasser glitzert in der Sonne – klar, lebendig, ruhig.

Du hältst Deine Hände ins Wasser und versuchst, es zu greifen...

Doch es rinnt Dir durch die Finger.

Jetzt öffnest Du Deine Hände.

Und Du spürst: Das Wasser fließt sanft hindurch – und kommt immer wieder neu.

So ist der Fluss der Fülle.

Du musst nichts festhalten.

Du darfst vertrauen.

### **Energetische Reinigung & Loslassen**

Atme jetzt tief in Dein Herz ein.

Und beim Ausatmen stell Dir vor, wie alles, was Du festhältst –

Besitz, Kontrolle, Geld, Erwartungen –

sich als dunkler Nebel aus Dir herauslöst...

... und vom Licht des Flusses weggetragen wird.

Du wirst leichter.

Dein Herz wird weiter.

Dein Atem fließt ruhiger.

Gier darf gehen.

Vertrauen darf kommen.

Du bist sicher.



## **Geführte Meditation: „Ich lasse los und empfange im Vertrauen“**

### **Verbindung mit der Fülle**

Stell Dir nun vor, über Deinem Scheitel öffnet sich ein Lichtstrahl – warm, goldfarben, sanft.

Dieses Licht fließt in Deinen Körper...

... in Deinen Geist...

... in Deine Zellen...

Und es sagt:

„Du bist versorgt. Du bist geführt. Du bist genug.“

### **Affirmation & Abschluss**

Wiederhole innerlich:

„Ich öffne mich für den Fluss des Lebens.

Ich empfange in Leichtigkeit.

Ich vertraue dem Weg.“

Bleibe noch einen Moment in diesem Gefühl...

Und dann beginne langsam, zurückzukehren:


Bewege sanft Deine Finger...

Spüre den Boden unter Dir...

Und wenn Du soweit bist, öffne sanft Deine Augen.

Du hast heute losgelassen – und Raum geschaffen für echten Überfluss.

Ich bin stolz auf Dich.

 Mit Liebe und Vertrauen,

Deine Nurşin