

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 40

 **Tag 40: Gier loslassen – Vertrauen in den natürlichen Fluss**

⌚ Tag 40: Gier loslassen – Vertrauen in den natürlichen Fluss

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Runde 5-Minute Healing Session mit Nursin – Tag 40.

Vielleicht hast Du heute Morgen schon gespürt: Da ist dieses leise Ziehen in Dir – ein „Ich brauche noch mehr“ oder „Ich muss das festhalten, sonst verliere ich es“. Ganz unauffällig kommt sie daher – die Gier. Und heute lade ich Dich ein, genau hinzuschauen.

👉 Was ist Gier wirklich?

Gier ist nicht einfach nur das Verlangen nach „mehr“. Auf geistiger Ebene ist sie ein Zeichen dafür, dass Du vergessen hast, wer Du wirklich bist: ein vollkommenes, versorgtes Wesen – verbunden mit einer Quelle, die niemals versiegt.

Gier sagt: „Es ist nicht genug für mich da.“

Die Wahrheit ist: Das Universum ist pure Fülle.

🧠 Wissenschaftlich gesehen: Gier und Dein Gehirn

Gier aktiviert in Deinem Gehirn die Amygdala, das Angstzentrum. Sie sendet Signale wie: „Achtung, Mangel! Gefahr! Festhalten!“ – und das aktiviert Dein ganzes Nervensystem. Dein Körper geht in einen Stressmodus, das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an – als würdest Du gejagt werden.

Aber nicht von einem Löwen, sondern von einer Idee: „Ich verliere etwas.“

Gleichzeitig wird Dein präfrontaler Cortex – der Teil des Gehirns, der für Weitblick, Mitgefühl und Weisheit zuständig ist – blockiert. Das bedeutet: Je gieriger Du wirst, desto weniger kannst Du klar denken.

👉 Auf Seelenebene: Gier trennt Dich vom Fluss

Gier staut Energie. Sie unterbricht den natürlichen Kreislauf von Geben und Empfangen. Und dieser Kreislauf ist wie das Ein- und Ausatmen:

👉 Du kannst nicht nur einatmen.

👉 Du musst auch ausatmen.

Genau so funktioniert auch die Energie im Universum: Du darfst empfangen – aber auch loslassen, teilen, weitergeben.

Wenn Du aus Angst festhältst, blockierst Du die Zirkulation der Liebe, des Geldes, der Ideen und der Freude.

⌚ Tag 40: Gier loslassen – Vertrauen in den natürlichen Fluss

💡 Übung für heute: Der Fluss der Fülle

Stell Dir vor, Du stehst an einem klaren, ruhigen Fluss. Du hältst Deine Hände ins Wasser und versuchst, es festzuhalten – es rinnt Dir einfach durch die Finger.

Jetzt öffnest Du Deine Hände.

Das Wasser fließt sanft durch sie hindurch, und es kommt immer Neues nach.

⌚ So ist Fülle.

Sie fließt, wenn Du vertraust.

Sie blockiert, wenn Du klammerst.

👉 Beispiel:

Du siehst die letzte Packung Deines Lieblingsprodukts – und fühlst den Impuls, gleich zwei zu kaufen, nur für den Fall... oder

Deine Kollegin bekommt ein Lob – und etwas in Dir denkt: „Warum nicht ich?“

➡ In beiden Momenten wirkt der Schatten der Gier.

Atme tief durch und erinnere Dich:

„Was für sie da ist, ist auch für mich da – nur auf meinem Weg.“

⭐ Energetischer Impuls für heute

Erlaube Dir, Gier in Vertrauen zu verwandeln. Vertraue darauf, dass alles, was Du brauchst, zu Dir kommt – in göttlichem Timing.

Du musst nichts festhalten. Du darfst loslassen.

Denn:

Fülle kommt nicht durch Festhalten.

Fülle kommt durch Vertrauen und Fließen.

💬 Affirmation

„Ich bin verbunden mit unendlicher Fülle.

Ich lasse los und empfange im Vertrauen.“

Ich freue mich für Dich, dass Du heute wieder hingeschaut hast. Gier war vielleicht lange ein stiller Begleiter. Doch ab heute darfst Du wählen: Du darfst fließen statt festhalten.

Von Herz zu Herz,

Deine Nurşin ✨