Liebe Leserinnen und liebe Leser,

diese Woche steht die Wocheninspiration unter dem Motto ""Innere Stärke finden – Vertrauen in sich selbst aufbauen"

Ich begrüße Sie zur Wocheninspiration vom 10.10.2025 bis 16.10.2025 und freue mich darauf, Sie in den kommenden Tagen mit inspirierenden Gedanken begleiten zu dürfen.

In dieser schnellen und sich ständig verändernden Welt ist unsere innere Stärke ein wertvolles Geschenk. Sie schenkt uns Halt, Orientierung und die Kraft, Herausforderungen zu meistern. Doch allzu oft vergessen wir, wie viel Stärke bereits in uns liegt.

Diese Woche möchte ich Sie ermutigen, sich Ihrer inneren Stärke bewusst zu werden und das Vertrauen in sich selbst zu stärken.
Fragen Sie sich: Wann habe ich zuletzt auf meine innere Stimme gehört? Welche Herausforderungen habe ich in der Vergangenheit gemeistert – und welche Fähigkeiten haben mir dabei geholfen?

Unsere innere Stärke ist wie ein stiller Fluss, der in uns allen fließt – selbst dann, wenn wir ihn kaum wahrnehmen.

Nehmen Sie sich in dieser Woche Zeit, um Ihre Erfolge und Erfahrungen zu reflektieren.
Schreiben Sie eine Liste von Situationen, in denen Sie Schwierigkeiten bewältigt haben.
Denken Sie darüber nach, was Ihnen geholfen hat, diese Momente zu überstehen.
Welche Fähigkeiten und Eigenschaften haben Sie dabei unterstützt?
Diese Übung kann Ihnen helfen, Ihre innere Stärke besser zu verstehen, wertzuschätzen und künftig bewusster zu nutzen.

Innere Stärke bedeutet auch, sich selbst Mitgefühl und Selbstliebe zu schenken.
Gestehen Sie sich Pausen zu und hören Sie achtsam auf Ihre eigenen Bedürfnisse.

Gönnen Sie sich in dieser Woche Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Sie mit neuer Energie erfüllen. Ob Sie meditieren, ein inspirierendes Buch lesen oder Zeit in der Natur verbringen – diese Momente der Selbstfürsorge sind entscheidend, um Ihre Kraft zu erneuern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Stärke ist die Fähigkeit, Grenzen zu setzen. Überlegen Sie, ob es in Ihrem Leben Situationen gibt, in denen Sie Nein sagen sollten, um sich selbst zu schützen. Stärke zeigt sich nicht nur in unserer Fähigkeit zu handeln, sondern auch darin, uns selbst treu zu bleiben.

Vertrauen in sich selbst aufzubauen, ist ein Prozess. Jeder Schritt, den Sie gehen, stärkt Ihre Verbindung zu Ihrer inneren Weisheit und gibt Ihnen die Zuversicht, allem gewachsen zu sein, was vor Ihnen liegt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine Woche voller Selbstvertrauen, Mitgefühl und der Freude, Ihre innere Stärke zu entdecken und zu leben.

Herzlichst

Ihre

Sabina-Seraphina
Hellseherin • Kartenlegerin • Medium