



ANDREA DINS  
SCHAMANISCHE & SPRITUELLE HEILARBEIT

Übung “Stärkung der Inneren Stärke”

Dauer: ca. 5–10 Minuten

Ort: Ein ruhiger, geschützter Raum

Ziel: Innere Stärke aktivieren, Vertrauen aufbauen, emotionale Stabilität fördern

Bitte beachte: Alle angebotenen Inhalte und Übungen im Raum der Gaben dienen der Entspannung und persönlichen Entwicklung. Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung. Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung – bitte nicht während des Straßenverkehrs oder in riskanten Situationen durchführen.

  Anleitung

- Finde einen bequemen Sitz oder lege dich entspannt hin. Schließe sanft die Augen.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie du bei jeder Einatmung neue Kraft aufnimmst – und bei jeder Ausatmung Anspannung loslässt.
- Lege eine Hand auf deinen Solarplexus oder auf dein Herz – dorthin, wo du heute deine Stärke spüren möchtest.
- Atme ruhig weiter und beginne innerlich oder laut die folgenden Affirmationen zu wiederholen:

 Affirmationen zur Resilienz

- Ich bin stark – auch in schwierigen Zeiten.
- In mir liegt eine unerschütterliche Kraft.
- Ich wachse mit jeder Herausforderung.
- Ich bin sicher, getragen und verbunden.
- Ich vertraue meinem inneren Kompass.
- Alles, was ich brauche, ist bereits in mir.

Spüre, wie mit jedem Satz ein Stück mehr Ruhe und Zuversicht in deinem Inneren entsteht.

Wähle eine Affirmation, die dich heute besonders anspricht – und wiederhole sie drei Mal ganz bewusst mit deiner Atmung.

 Abschlussimpuls

Atme tief ein und fühle, wie dein innerer Raum sich gestärkt und stabil anfühlt.

Wenn du magst, öffne die Augen – langsam, mit einem sanften Lächeln für dich selbst.

Nimm dieses Gefühl mit in deinen Tag.