

Es ist Zeit, in jeglicher Hinsicht die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. DU darfst deine Talente leben, DU darfst deine Gaben entwickeln, DU darfst deine Wünsche zum Leben erwecken – dies alles geschieht in dem Augenblick, in dem DU es dir selbst erlaubst!

Erinnere dich jeden Tag an deine Selbstermächtigung, immer wieder, bis es für dich ganz selbstverständlich geworden ist. Denn es ist deine wahre Natur, dein Leben spielerisch, liebend und vertrauensvoll mit Wundern und Magie zu füllen.

Lasse es geschehen!

In Liebe

Shayana



SO KANNST DU DIE KARTEN ANWENDEN

Dieses Kartenset ist als spielerisches Medium erschaffen worden und soll dir dabei helfen, deinen Alltag bewusster zu erleben und liebevoller mit dir selbst umzugehen. Die 40 Kartenbotschaften sollen dich sensibilisieren, damit du erkennst, in welchen Bereichen du wertvolle Energie verlierst und wie du mehr Selbstliebe entwickeln kannst. Manche Themen gehen sehr tief, bitte habe Vertrauen und den Mut, auch dort genauer hinzuschauen. Alles geschieht in Liebe und zu deinem Besten. Je bewusster und achtsamer du durch dein Leben gehst, desto einfacher wird es für dich, auf deine Bedürfnisse zu achten und dir deine Wünsche zu verwirklichen. Alles steht und fällt mit dem, was du dir selbst wert bist.

Die liebevoll gestalteten Karten kannst du entweder für dich selbst verwenden oder mit ihnen einer anderen Person Impulse geben. Wenn du Coach, Therapeutin oder Berater bist, kannst du sie in deinen Workshops oder der direkten Arbeit mit den Klienten nutzen. Sie lassen sich auch gut mit anderen Kartensets kombinieren.

Wichtig: Gib dir und deinen Klienten genügend Zeit. Viele Karten beinhalten erste Hinweise. Viele weitere Ideen können nach intensiverer Auseinandersetzung mit ihnen daraus erwachsen. Bleibe offen für das, was zu dir und deinen Klienten kommen möchte.

Am besten heißt du dein neues Kartenset erst einmal in deinem Leben willkommen. Es darf dir ab jetzt als Impulsgeber dienen, und es ist von Vorteil, wenn du dich zu Beginn mit der Energie dahinter verbindest. Nimm dazu die Kartenbox in deine Hände, und bedanke dich dafür, dass du ab sofort mit den Karten arbeiten darfst und dir ihre Botschaften hilfreiche Hinweise für dein Leben geben werden. Bitte darum, dass sich die Karten mit deinem Herzen und deiner Seele verbinden. Vielleicht hast du auch ganz eigene Rituale, mit denen du solche neuen Werkzeuge in deinem Leben begrüßt. Dann folge deinen schon erprobten Wegen.

Ob du dir dann jede Karte einzeln anschaust und sie auf dich wirken lässt oder ob du den gesamten Stapel lieber gleich mischst und dich von der gezogenen Karte überraschen lässt, ist ebenfalls ganz dir und deinen Vorlieben überlassen. Du wirst spüren, wie es für dich am stimmigsten ist.

Nimm dir für die Arbeit mit den Karten auf jeden Fall einen ruhigen Moment, und bitte deine innere Führung und deine Seele um wertvolle Impulse, die dich unterstützen und dir helfen, ein Leben voller Selbstliebe zu führen.

Ob du täglich eine Karte für dich ziehst oder mehrere, kann sich von Tag zu Tag verändern. Ich gebe hier ungerne Legetechniken vor, weil jeder Mensch unterschiedlich ist und sich zudem in einer individuellen Lebenssituation befindet. Schule deine intuitiven Wahrnehmungen, und erspüre, welche Impulse du jetzt brauchst.

Vor dem Ziehen der Orakelkarten kannst du dir innerlich Fragen stellen wie:

- Wie kann ich mir heute mehr Achtsamkeit entgegenbringen?
- Was ist gerade wichtig für mich, was sollte ich beachten?
- Was hilft mir in meiner aktuellen Situation?

Wenn du deine Karten gezogen hast, spüre in ihre Botschaft hinein. Noch bevor du dir den Text im Begleitbuch durchliest, kannst du bereits in deine ganz eige-

nen Impulse hineinfühlen. Innerlich hast du vielleicht selbst schon Hinweise zum Kartenthema erhalten. Deiner eigenen Wahrheit Raum zu geben und ihr zuzuhören, ist in diesem Moment das Allerwichtigste. Als Ergänzung lies dann gern das, was das Begleitbuch noch für dich bereithält.

Wenn du das Gefühl hast, dass sehr viele Informationen zu dem gezogenen Thema aus dir herausprudeln, nimm dir die Zeit und schreibe sie auf. Vielleicht wirst du mit etwas Abstand einiges in einem neuen Licht sehen und froh sein, deine Gedanken und Gefühle notiert zu haben.

Ich wünsche dir auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe und Selbstannahme viel Mut und eine große Portion Licht, das deine Schatten erhellt und dich wieder erkennen lässt, welch wunderbarer und liebenswerter Mensch, welch kraftvolles Schöpferwesen du bist!

KARTENBOTSCHAFTEN





AKZEPTANZ

Ich lasse meinen inneren
Widerstand los und nehme
an, was ist.



Impuls für den Augenblick

Alles, wogegen du dich sträubst und einen inneren Widerstand aufbaust, nährst du unbewusst mit deiner Energie. Diese Dinge lassen dich innerlich nicht los, deine Gedanken kreisen ständig um sie. Das raubt dir auf Dauer Energie und lässt dich blindlings gegen Mauern rennen, die du auf diese Weise niemals zum Einsturz bringen wirst.

Versuche in solchen Situationen, deinen Widerstand völlig loszulassen und in die Akzeptanz zu gehen. Wisse: Wenn du etwas so annimmst, wie es gerade ist, bedeutet das nicht, dass du damit einverstanden bist, sondern nur, dass du nicht weiter dagegen ankämpfst. Ein Angriff verursacht immer einen Gegenangriff. Wie soll sich eine Herausforderung oder eine Situation deines Lebens lösen, wenn du dich daran festklammerst?

Auch Kriege können nur beendet werden, wenn eine – am besten beide – Seite loslässt und dem »Gegner« vielleicht sogar entgegenkommt.

Wenn du etwas in deinem Leben verändern möchtest, weil es gerade noch nicht deiner Vorstellung entspricht, ist es nur hinderlich, wenn du dich gegen deine aktuelle Lebenssituation wehrst und sie bekämpfst. Gib dir etwas Zeit, und nimm die Situation erst einmal als gegeben an. Komme aus dem Kampfmodus heraus. Aus irgendeinem Grund ist dein Leben gerade so, wie es ist, nichts geschieht zufällig. Manchmal erkennst du die Zusammenhänge erst zu einem späteren Zeitpunkt, vertraue darauf, dass es einen übergeordneten Sinn gibt.

Bitte darum, einen Weg und eine Lösung zu finden, die sich für dich besser anfühlt, dich glücklicher macht und dir mehr entspricht. Das Annehmen der Situation bedeutet nicht, dass du die Hände in den Schoß legst. Du erlaubst dir einfach, intelligentere Lösungen anzuziehen, als mit dem Kopf durch die Wand zu wollen.

Wenn DU entspannt abwartest und dem Leben die Führung überlässt, können Dinge geschehen, die du selbst nie für möglich gehalten hättest und die DICH zum Staunen bringen werden.



ATMEN UND LÄCHELN

Ich atme ganz tief ein
und aus, entspanne mich –
und lächle.



Impuls für den Augenblick

Es gibt Momente, da sind keine großartigen Aktionen im Außen nötig. Es hilft dir umso mehr, wenn du dir selbst erlaubst, dich an deinen inneren Ort der Stille zurückzuziehen.

Lasse die Spiele, die Dramen, die Geschichten und die Meinungen anderer dort, wo sie sind – außerhalb von dir. Du bist nicht dafür da, alles im Blick zu haben, zu wissen, zu kommentieren oder zu reparieren. Achte nur darauf, dass es dir gut geht. Nimm dich aus dem Geschehen heraus, setze klare Grenzen, und suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Und dann atme. Atme bewusst, und spüre dich dabei. Nimm wahr, wie der Lebensatem durch dich hindurchfließt und dich mit allem versorgt, was dir vielleicht in der

letzten Zeit gefehlt hat: Ruhe, Entspannung, Selbstfürsorge, Selbsterkenntnis, Selbstwahrnehmung.

Wenn es dir schwerfällt, dies ohne Anleitung zu tun, suche dir online eine Atemübung oder eine Meditation, die sich für dich passend anfühlt. Spüre dabei, wie du von der Energie deiner Seele, von der Quelle allen Seins und allen lichten Energien, die dich umgeben, erfüllt wirst. Fühle, wie sich dein Energiefeld ausdehnt und du immer präsenter im Augenblick wirst. Nimm dich intensiv in deiner ursprünglichen Größe wahr. Und während du einfach im Augenblick BIST und atmest, dich in deiner wahren Essenz spürst, bemerkst du, wie sich ein kleines Lächeln auf deinem Gesicht ausbreitet. Einfach, weil du erkennst, dass alle Sorgen und Ängste, alle Befürchtungen und Herausforderungen des alltäglichen Lebens in Anbetracht deines wahren Seins bedeutungslos werden.

Du weißt jetzt, dass DU jederzeit die Kraft und die Liebe in dir trägst, die DEIN Leben in neue Bahnen lenken können.

Wäre es nicht wunderbar, dir selbst jederzeit bedingungslose Liebe und Anerkennung zu schenken – völlig frei von Zweifeln oder schlechtem Gewissen?

Das gelingt dir mit diesem Kartenset ganz leicht. Denn es erinnert dich mit 40 bestärkenden Botschaften an deine tägliche Portion Selbstfürsorge: Gönn dir regelmäßig kurze Auszeiten, gehe deine Aufgaben entspannter an, feiere dich auch für kleine Erfolge, verfolge deine Wünsche voller Vertrauen. Die einfühlsamen Bilder öffnen dein Herz dafür, deine Bedürfnisse zu achten und deinem persönlichen Weg zu folgen.

Sei die Nummer eins in deinem Leben, denn Selbstliebe bildet das Fundament für ein erfülltes und glückliches Sein!



Set mit Buch und
40 Karten

ISBN 978-3-8434-9227-0



UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)

 Schirner
Verlag

1