

Sylvia Harke

Hochsensibel Was tun?

Set mit 52 Mandala-Karten
und Begleitheft



Inhalt

Mandala-Karten-Set für Hochsensible	6
Wissenswertes über die Seelentormandalas im Kartenset.....	7
Wie Du das Karten-Set am besten für Dich nutzt	8
Arbeit mit Affirmationen.....	9
Karten als Informationsträger.....	10
HSP-Karten-Abende – zu zweit oder in der Gruppe... Für Therapeuten/Seminarleiter	10 11
1. Deine Verletzlichkeit und Empfindsamkeit sind wertvolle Gaben!	12
2. Vertraue Deiner intuitiven Wahrnehmung!.....	13
3. Gib Dir Raum und Zeit für Rückzug und Regeneration!.....	14
4. Achte auf Deine natürlichen Instinkte!.....	15
5. Triff klare und bewusste Entscheidungen!	16
6. Nimm Dich so an, wie Du bist!.....	17
7. Mache Dir bewusst: Deine Hochsensibilität ist ein wertvolles Geschenk!.....	18
8. Begegne Deinem inneren göttlichen Kind!.....	19
9. Du findest eine überraschende Lösung für einen inneren Konflikt!	21
10. Erkenne Deine Seelenverwandten!	22
11. Beginne eine digitale Detox-Kur!.....	23
12. Befreie Dich von negativen, emotionalen Abhängigkeiten!	25

13. Lass Dir nichts einreden!.....	26
14. Lerne, „Nein“ zu sagen!.....	27
15. Grenze Dich klar ab!.....	28
16. Nimm Dir eine Auszeit für Deine Seele!.....	29
17. Erde Dich in der Natur!.....	30
18. Verbinde Dich mit dem Bewusstsein von Mutter Erde!.....	32
19. Finde heraus, was Deinem Körper wirklich guttut!.....	33
20. Finde heraus, was Dich wirklich nährt, und beschütze Deine Lebensenergie!.....	34
21. Erkenne Dich an als eine einzigartige Seele!.....	35
22. Erfülle Dir Deine verborgenen Herzenswünsche!.....	37
23. Begegne Dir selbst in der Stille!.....	38
24. Verwandle die Schatten Deiner Vergangenheit in Licht!.....	39
25. Sei ganz Du selbst! Erkenne Deinen wahren und liebenswerten Wesenskern!.....	40
26. Nimm Dein inneres Kind in den Arm – so oft Du kannst!.....	41
27. Erfahre das unendliche Sein durch eine Naturmeditation!.....	43
28. Befreie Dich von blockierenden Glaubenssätzen!.....	44
29. Du bist nicht alleine!.....	45
30. Gib eine Bestellung beim Universum auf!.....	46
31. Entdecke Dein ideales Selbst!.....	48

32. Verbinde Dich mit der Schönheit des Lebens! ...	49
33. Öffne Dich für die Botschaften Deiner Seele!.....	50
34. Lebe Deine Kreativität!	51
35. Lass Dich von Deinem höheren Selbst führen!....	52
36. Vertraue auf Deine Gabe, mystische Begebenheiten zu erkennen!	54
37. Akzeptiere Dich bedingungslos! Du kannst Dich heilen durch Selbstliebe und Vergebung!....	55
38. Du trägst wundervolle Schätze in Dir!	56
39. Setze Dir Deine eigenen Maßstäbe!.....	58
40. Hey – Du bist hochsensibel! Vergiss das nicht!...	59
41. Trau Dich, Deine höchsten Visionen zu verwirklichen!.....	60
42. Lausche der stillen Weisheit Deines Herzens! ...	61
43. Nimm's mal leicht und sieh's lustig!	63
44. Lächle Dir innerlich zu und bring Dich in Balance!.....	64
45. Sprich mit Deinem Körper – und höre ihm zu!..	65
46. Sende Dir liebevolle Aufmerksamkeit!	67
47. Du bist ein lichtvolles Wesen!.....	68
48. Entspanne Dich – jetzt!	69
49. Suche das Gespräch für eine gute Konflikt-Lösung!.....	71
50. Erlaube Dir, Dich aus unguten Verwicklungen zurückzuziehen!	72
51. Entdecke Deine ideale Zukunftslinie!.....	73
52. Die Welt wartet auf Dich und Deine Visionen!	74

Mandala-Karten-Set für Hochsensible



Du hältst das erste Karten-Set, das ganz speziell für hochsensible Menschen geschaffen wurde, in Deinen Händen: 52 Karten mit kraftvollen, positiven Affirmationen, die Dich in Deinem Alltag stärken, unterstützen, ermutigen und inspirieren werden. Parallel dazu bekommst Du in diesem Begleitheft, abgestimmt auf die 52 Karten, wertvolle Impulse, Überlebensstrategien, Anregungen, Übungen und Meditationen mit auf Deinen Weg, die Dir helfen, Dein Leben als Hochsensibler bewusst und fürsorglich zu gestalten.

Du findest in diesem Karten-Survival-Kit alle für Hochsensible wichtigen Themen in Form von Übungen und Affirmationen kompakt vorgestellt. Sollten Dich bestimmte Inhalte oder ganz allgemein das Thema „Hochsensibilität“ besonders interessieren, findest Du sehr ausführliche Informationen passend zu den hier vorgestellten Übungen in meinem Buch **„Hochsensibel – Was tun?“**.

Nun wünsche ich Dir, dass die 52 Affirmationskarten inklusive all der erprobten Übungen Dir allzeit ein guter Begleiter sind und Dich dabei unterstützen, den Herausforderungen Deines Alltags mutig und offen zu begegnen, Deine Hochsensibilität als Geschenk zu sehen und Dein inneres Potential zu entfalten!

Viel Freude, Inspiration und inneres Wachstum mit dem Karten-Set wünscht Dir Sylvia Harke.

Wissenswertes über die Seelentormandalas im Kartenset



Die Mandalas, die Du hier im Kartenset findest, wurden von mir, Sylvia Harke, selbst kreiert. Ich habe sie bereits im Jahr 2008 zum ersten Mal aus Naturfotografien gestaltet. Dabei gehe ich immer auf die Suche nach interessanten Naturmotiven. Am Computer werden später Ausschnitte der Fotos mit einer Bildbearbeitungssoftware gespiegelt. Ähnlich wie bei einem Kaleidoskop, das wir noch aus Kindertagen erinnern, werden die Motive achtfach gespiegelt. Daraus ergeben sich faszinierende Mandalas, Tore, Kreuze, Muster und mystische Figuren in den Bildern, die wir sonst nicht erkennen würden. Auch im chinesischen Feng Shui kennt man die 8 als Zahl der Fülle und ein Achteck bildet in der Übersichtstabelle „Pa Kua“ den Überblick über die Elemente Erde, Wasser, Holz, Metall und Feuer. Auch in diesem Kartenset haben wir die meisten Elemente mit dabei. Durch die Spiegelung wird die Essenz eines Baumes, einer Blüte oder eines Elements sichtbar. Deshalb habe ich diese Mandalas **„Seelentormandalas“** genannt. Im Bildnachweis findest Du jeweils kurz noch einen Hinweis, aus welchem Motiv das Mandala entstanden ist. Du kannst auf meiner Webseite www.hsp-academy.de ausgewählte Reproduktionen der Seelentormandalas zur Verschönerung Deiner Wohnung, Praxis oder Seminarräume

bestellen. Je größer die Mandalas sind, umso stärker entfalten sie ihre Wirkung im Raum. Ich wünsche Dir viel Freude und Inspiration bei der Verwendung der Orakel-Karten.

Herzlichst, Sylvia Harke

Wie Du das Karten-Set am besten für Dich nutzt



Nimm Dir einmal in der Woche bewusst Zeit für Dich selbst, morgens oder abends oder an einem ganz bestimmten Tag. Du kannst die Arbeit mit dem Karten-Set zu einem regelmäßigen Ritual für Dich machen, wo Du Dir Zeit für Dich selbst nimmst und auf die Stimme Deines Herzens hörst. Es ist eine Verabredung mit Dir selbst.

Mische die Karten, breite sie vor Dir aus und ziehe dann intuitiv eine der Karten. Auf jeder Karte findest Du eine positive Affirmation und eine Zahl. Du hast nun die Möglichkeit, mit dieser Affirmation noch intensiver zu arbeiten oder in diesem Begleitheft die entsprechende Seitenzahl aufzuschlagen. Dort findest Du einen Text, der erläutert, wofür diese Karte noch steht, wozu sie Dich einlädt oder auffordert, und eine hilfreiche Übung, Anregung, Inspiration, um das entsprechende Thema noch mehr zu vertiefen.

Wenn Du magst, kaufe Dir ein leeres Büchlein, wo Du die Notizen zu den Karten und Übungen bündeln kannst. Wie ein Tagebuch kannst Du es später immer wieder in die Hand nehmen, Deine Gedanken, Gefühle und Empfindungen reflektieren.

Arbeit mit Affirmationen



Affirmationen können Dir helfen, eine liebevollere Beziehung zu Dir selbst aufzubauen und alte, begrenzende Glaubenssätze loszulassen. Du findest auf den Karten prägnante Sätze und Affirmationen, die Du selbst im Alltag leicht umsetzen kannst.

Diese Affirmationen sind Bekräftigungen, die Dir dabei helfen, Dein Bewusstsein in Richtung Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstfürsorge zu lenken.

So findest Du ein Gegengewicht zu negativen Gedankenspiralen und Du lernst, Dich liebevoll auf Deinen innersten Wesenskern auszurichten.

In meinem Buch „Hochsensibel ist mehr als zart besaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten“ findest Du noch über 170 kraftvolle Affirmationen, die Dich in verschiedenen Lebensbereichen stärken möchten.

Karten als Informationsträger



Die Karten können auch als Energie-Impuls genutzt werden. Stelle ein Glas stilles Wasser auf ein Kartenmotiv und sende dem Wasser zusätzlich Deine liebevollen Gedanken und Gefühle. Die Seelentormandalas beinhalten – zusätzlich zu den Affirmationen – wertvolle Energien aus der Natur von Pflanzen, Bäumen, Kristallen oder Wasserfällen. Lasse das Glas 10 Minuten darauf stehen und trinke es ganz bewusst. Wie eine homöopathische Information wird das Wasser so neu informiert und Du kannst es wie ein Ritual trinken, um das Thema noch stärker zu verinnerlichen. Spätestens seit den Forschungen von Masaru Emoto wissen wir, dass unsere Gedanken, Gefühle und Gebete die Struktur und Information im Wasser verändern können. So ändert sich auch die Information in Deinem Zellwasser.

HSP-Karten-Abende – zu zweit oder in der Gruppe



Falls Du vertraute Menschen um Dich hast, Seelenverwandte, Freunde, andere Hochsensible, denen Du vertraust, dann kannst Du sie einladen, gemeinsam mit Dir, regelmäßig oder sporadisch, einen HSP-Karten-Abend zu machen.

Sowohl die Arbeit mit den Karten-Affirmationen als auch die entsprechenden Übungen hier im Begleitheft können besonders effektiv werden, wenn Du diese in einer Gruppe oder mindestens mit einer zweiten Person durchführst. Wenn man sich gegenseitig liebevoll begleitet, laufen innere Prozesse oft schneller und leichter ab. Gut möglich sogar, dass sich mancher emotionale Knoten löst und ihr darüber gemeinsam lacht und das Thema verabschieden könnt. Geschieht dies, kann die entsprechende Affirmation noch einmal gesprochen werden. Mit dem Körpergefühl kannst Du überprüfen, ob der Satz jetzt stimmig ist, und wenn es keinen Widerstand mehr gibt, können sich diese positiven Impulse in Deinem System neu verankern.

Für Therapeuten/Seminarleiter

Solltest Du andere Menschen therapeutisch begleiten oder beraten, so könnte dieses Karten-Set für Klienten oder Seminarteilnehmer, die hochsensibel sind (immerhin, so sagen manche Experten, sind es 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung), eine große Bereicherung für Deine therapeutische Arbeit sein. Probiere es aus!