

Inhalt

Vorwort oder ein herzliches Hallo	7
Dein erster Schritt zu mehr Achtsamkeit und wie du die Karten für dich nutzen kannst	10
Einfache Spreads mit den Karten	12
Reiki – Die universelle Lebensenergie	15
Ein kleiner Überblick über die Geschichte des Reiki	16
So funktioniert die Arbeit mit der universellen Lebensenergie	18
Was Reiki ist	19
Der Grundgedanke der Reiki-Achtsamkeitskarten und der fünf Lebensregeln	21
Die sieben Hauptchakren	23
Überblick über die Lage und Bedeutung der sieben Hauptchakren	25
Heilsteine und wie sie dich unterstützen können	28
Reiki/Energiearbeit & Du	33
So arbeitest du selbst mit der universellen Lebensenergie	34

DIE KARTENBEDEUTUNGEN	41
1 _ Gerade heute bin ich frei von Zorn	42
2 _ Gerade heute lasse ich meine Sorgen los	45
3 _ Gerade heute bin ich dankbar für alles, was ich habe und erleben darf	48
4 _ Gerade heute spreche und lebe ich meine Wahrheit, ehrlich und authentisch	51
5 _ Gerade heute habe ich Mitgefühl für mich selbst und andere	54
6 _ Gerade heute bin ich voller Vertrauen in mich und das Leben	57
7 _ Gerade heute bin ich selbstbestimmt	60
8 _ Gerade heute bin ich losgelöst und entspannt	63
9 _ Gerade heute bin ich frei von Angst	66
10 _ Gerade heute liebe ich mich selbst in all meinen Facetten und Rollen	69
11 _ Gerade heute bin ich mutig	72

12 _ Gerade heute bin ich unabhängig und frei	75
13 _ Gerade heute bin ich verbunden mit meinem Umfeld	78
14 _ Gerade heute bin ich in Balance	81
15 _ Gerade heute stehe ich mir selbst zur Seite	84
16 _ Gerade heute bin ich fröhlich	87
17 _ Gerade heute trage ich leichtes Gepäck	90
18 _ Gerade heute achte ich auf meine Gedanken	93
19 _ Gerade heute bin ich voller Energie	96
20 _ Gerade heute bin ich frei von Verurteilung	99
21 _ Gerade heute empfinde ich Frieden	103
22 _ Gerade heute übe ich mich in Toleranz	106
23 _ Gerade heute bin ich gütig	109
24 _ Gerade heute lebe ich in Harmonie	112
25 _ Gerade heute bin ich mir selbst bewusst	115
26 _ Gerade heute grenze ich mich liebevoll ab	118
27 _ Gerade heute fühle ich mich zugehörig	122

28 _ Gerade heute verfüge ich über mentale Stärke	125
29 _ Gerade heute erlange ich Klarheit	128
30 _ Gerade heute achte ich auf meinen Körper und meine Gesundheit	132
31 _ Gerade heute bin ich demütig	135
32 _ Gerade heute öffne ich mich für die Geschenke des Universums	138
 Über die Autorin	 142
Über die Künstlerin	143
Impressum	144