

## 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... ..	10
Für Therapeuten/Seminarleiter .....	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