

Leseprobe aus **Mut – Hab Vertrauen in deine Kraft** von Sandy Taikyu Kuhn Shimu.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Mut – Hab Vertrauen in deine Kraft](#)

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

MUT

Hab Vertrauen in
deine Kraft

IMPULSKARTEN
für ein freies
Leben voller
Selbstvertrauen



 Schirner
Verlag

40 Karten mit Anleitung

ICH BIN im

VERTRAUEN.

Ich fühle mich geborgen, weil ich weiß, dass die Welt ein liebevoller, freundlicher und sicherer Ort ist.

Lebe in dem Vertrauen, dass dich die Fülle des Augenblickes nährt und schützt. **Öffne dein Herz für das Schöne, das Gute und das Heilsame.** Urvertrauen existiert seit Anbeginn in dir, du musst es nicht erwerben, und du kannst es auch nicht verlieren. Vertraue darauf, dass du bereits alles in dir trägst, was du für ein selbstbestimmtes, sicheres und glückliches Leben brauchst.

Ich bin

MUTIG

und erlaube mir,

ERFAHRUNGEN zu machen.

Ich **öffne mich** für die
Wunder des Lebens.

Löse dich von dem Anspruch, alles fehlerfrei
und perfekt machen zu wollen.

Lerne, über dich selbst zu lachen.

Genieße das Unerwartete, und lasse dich vom
Leben und den Menschen überraschen.

**Jede Erfahrung, egal, ob positiv oder
negativ, bringt dich auf deinem Lebensweg
einen Schritt näher zu dir selbst.**

Ich höre auf die

BOTSCHAFTEN

meines **KÖRPERS.**

Ich **respektiere** meine Grenzen und bin
deshalb immer **in meiner ganzen Kraft.**

Dein Körper sendet dir unentwegt Signale, die gehört werden wollen. Gehe liebevoll mit ihm um. Respektiere deine Unzulänglichkeiten, und achte darauf, dass du dich physisch und energetisch nicht erschöpfst.

Gehe an deine Grenze, aber nicht darüber hinaus. So bleibst du verbunden mit deiner inneren Mitte und in deiner Kraft.

ICH LEBE

in der **FÜLLE.**

Ich sage **Ja** zum Leben
und **Ja** zu mir selbst.

Dein Leben ist ein kostbarer Schatz.

Nimm es bedingungslos an, und öffne dich für die Wunder dieser Welt. Es ist für alle genug da.

Verbinde dich mit dem inneren und äußeren Reichtum, und finde so zurück zur ursprünglichen Quelle, die dir die Geheimnisse des Lebens offenbart: Freude, Fülle, Frieden und Freiheit!

Ich bin **ENTSCHLOSSEN**,
für meine

BEDÜRFNISSE

einzustehen.

Ich denke, spreche, fühle und handle so,
wie ich es als richtig empfinde.

Es gibt nur eine Person, der du im Leben
alles recht machen kannst –
und diese Person bist du selbst.

**Befreie dich von dem Anspruch,
von allen geliebt werden zu müssen.**

Sei selbst dein größter und treuester Fan.
Schenke dir die Liebe, das Vertrauen,
die Geborgenheit und die Stärke,
die du von anderen erwartest.

Ich **ENTSCHEIDE SELBST**,
was für mich richtig und
WICHTIG ist.

Ich **besitze** bereits alle Eigenschaften,
die ich für ein **Leben in Freiheit und
Glück** benötige.

Nimm dein Leben selbst in die Hand,
und lasse dich weder ablenken noch
verunsichern. Du besitzt bereits alle
Fähigkeiten, um ein selbstbestimmtes
und glückliches Leben zu führen.
Erlaube dir, zu deinen Bedürfnissen zu stehen.
**Erfülle dir deine Wünsche, und lebe deine
Träume.** Gehe deinen Weg voller Zuversicht
und Vertrauen.

Ich begegne
HERAUSFORDERUNGEN
gelassen und

SELBSTSICHER.

Ich weiß, dass ich allem gewachsen
bin und **jede Situation meistern** kann.

Probleme und Herausforderungen sind Aufgaben, die dir das Leben schenkt. Du bist ihnen gewachsen, denn du trägst alle Gaben, die du zum Lösen und Meistern schwieriger Situationen benötigst, bereits in dir.

Begegne allem und jedem beherzt und voller Zuversicht. Atme tief durch, um dich mit deiner inneren Kraft zu verbinden. Denke positiv, und handle selbstbewusst.

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

MUT

Hab Vertrauen in

deine Kraft

IMPULSKARTEN
für ein freies
Leben voller
Selbstvertrauen



Anleitung zu den 40 Karten

Schirner
Verlag



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9154-9

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Mut

Hab Vertrauen in deine Kraft

Impulskarten für ein freies Leben voller Selbstvertrauen

© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt

Box, Karten & Anleitung: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 341320430 (© dwph),
1085214185 (© Gluiki) und # 1023853192 (© SimpleB),
www.shutterstock.com

Lektorat: Katja Hiller, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juli 2020

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlags

Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

Angst ist Teil unseres Lebens. Sie gehört zu uns wie das Atmen. Wenn wir der Angst offen und wertfrei begegnen, schützt sie uns, bewahrt uns vor Dummheiten, lässt uns innehalten und regt uns zum Nachdenken an.

Als hilfreicher Freund kann sie Inspiration sein und uns dazu veranlassen, dass wir neue, oft ungeahnte Wege gehen. Angst unterstützt uns als fürsorglicher Partner dabei, zu überleben. Sie spornt uns an, fordert uns heraus, lässt uns aber immer den richtigen und wichtigen Spielraum, damit wir handlungsfähig bleiben können.

Wenn Sie die Angst aus diesem Blickwinkel betrachten, kehrt bereits etwas mehr Zuversicht und Vertrauen in Ihr Leben ein. Mit der Zeit verlieren Sie dann sogar die Angst vor der Angst. Im Allgemeinen nehmen Sie Angst als das wahr, was sie ist, nämlich ein Gefühl, eine Empfindung und eine Emotion – nicht anders als Wut, Ärger, Freude, Stolz, Eifersucht, Mitleid, Liebe, Kummer, Sorgen ...

In den meisten Fällen will die Angst Ihnen etwas sagen, Sie müssen ihr allerdings zuerst wertfrei zuhören, ohne sich von ihr überwältigen zu lassen. Dann können Sie selbstbestimmt entscheiden, ob Ihr Gefühl gerechtfertigt ist und Sie ihm nachgeben und entsprechend handeln – oder eben nicht.

Werden Sie sich Ihrer Eigenverantwortung immer wieder bewusst. Sie entscheiden, was Sie denken, wie Sie füh-

len und wie Sie handeln möchten. Diese Macht liegt in Ihnen, und daran kann auch die stärkste Angst nichts ändern.

Angst hat viele Gesichter, und sie kündigt sich meist nicht an. Es gibt Situationen, da scheint sie einfach aus heiterem Himmel auf Sie herabzufallen. Dann führt ein Gedanke zum nächsten, und die Negativspirale aus Unsicherheit, Furcht und Ohnmacht hält Sie vermeintlich gefangen.

Es gibt aber auch Momente der Angst, deren Auslöser Sie kennen. Normalerweise werden Sie versuchen, solche Situationen zu vermeiden. Aber nicht immer sind Sie in der Lage, diese zu umgehen, und dann müssen Sie sich unweigerlich Ihrer Angst stellen. Und dazu braucht es Mut und Vertrauen in sich selbst und in das Leben.

Nicht zuletzt lösen aber auch unzählige Trigger, also Sinneseindrücke oder Schlüsselreize, die Angst in Ihnen aus, und oft kennen Sie die Ursachen Ihrer Angst in solch einem Moment noch nicht oder können sie nicht zuordnen.

Sie müssen aber weder an Ihrer Angst verzweifeln noch sich ihr ausgeliefert fühlen. Die Energie der Angst lässt sich transformieren und so für Sie nutzbar machen. Bis Sie gelernt haben, sinnvoll und kreativ mit Ihren Ängsten umzugehen, braucht es etwas Übung, Offenheit, Achtsamkeit, Entschlossenheit und Geduld.

In meiner langjährigen Tätigkeit als psychologisch-spirituelle Beraterin und Zen-Lehrerin hatte ich mit sehr vielen Menschen zu tun, die unter Ängsten leiden. Viele von ihnen wünschten sich für die Momente, in denen

sich die Angst bemerkbar macht, auf ein Notfall-Set mit konstruktiven Hinweisen, vertrauensfördernden Aussagen und Mut machenden Ratschlägen zurückgreifen zu können. Neben den Beratungen, die ich in meiner Praxis anbiete, suchen auch immer mehr Menschen meinen Rat per Telefon. Oft geht es darum, aus dem negativen Gedankenkarussell auszusteigen, destruktive Denkmuster zu durchbrechen oder unheilsame Gewohnheiten zu erkennen und neue, konstruktive, heilsame und positive Impulse zu setzen.

Diesem Wunsch möchte ich nun mit diesem Kartenset nachkommen. Die 40 Karten tragen starke, positive Impulse, die Ihnen als Grundlage dienen, Ihrer Angst couragiert die Stirn zu bieten. Bauen Sie sich ein festes und stabiles geistiges Fundament auf, das Ihnen Sicherheit und Vertrauen schenkt, damit Sie in unangenehmen Situationen oder in schwierigen Zeiten nicht den Halt verlieren. Dann denken, sprechen, fühlen und handeln Sie selbstbewusst und selbstbestimmt aus Ihrer starken inneren Mitte heraus.

Buddha sagte treffend:

»Wir sind, was wir denken.

Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.«

ICH SAGE IHNEN:

»Angst beginnt im Kopf – Mut auch!«

Herzlichst Ihre
Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Der Schlüssel zu mehr Mut und Selbstvertrauen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, mit diesen Karten zu »arbeiten«, allerdings sollten Sie für die folgenden drei Grundbedingungen von Beginn an offen sein. Diese schaffen den Nährboden, auf dem die geistigen Samen Ihres neuen, mutigen Lebens prächtig gedeihen werden.

Die große Zuversicht – der große Mut

Öffnen Sie Ihr Herz und Ihren Geist. Fassen Sie Mut, und stellen Sie sich Ihren Ängsten. Seien Sie stets zuversichtlich. Sie können das!

Das große Vertrauen – der große Glaube

Nehmen Sie bereits jetzt körperlich, gefühlsmäßig und mental wahr, wie sich Ihr neues Denken und Ihr neues Verhalten anfühlen. Glauben Sie an die Veränderung!

Die große Entschlossenheit – der große Wille

Geben Sie nicht auf, und gehen Sie diesen Weg konsequent. Bleiben Sie dran. Leben Sie danach!

Jetzt sind Sie bereit, Ihrer Angst auf Augenhöhe zu begegnen. Suchen Sie sich nach Belieben eine Karte aus, oder lesen Sie alle Karten und entscheiden sich für diejenige, die Sie im Moment am meisten berührt, verwundert, interessiert oder anspricht. Sie können natürlich auch ganz gezielt nach einem Thema suchen, das für Sie gerade aktuell und wichtig ist.

Auf der Vorderseite der Karten finden Sie jeweils zwei Impulse, die Ihnen helfen, destruktive Denkmuster zu durchbrechen. Sie sind das Herzstück der Karten. Widmen Sie sich immer erst diesen Sätzen, und spüren Sie in sich hinein, was Sie mit diesen Impulsen verbinden. Auf der Rückseite der Karten finden Sie eine kleine Erklärung zu den Impulsen bzw. ein Mini-Coaching, das Ihnen die Hintergründe der Botschaften offenbart bzw. Ihren Blick auf das Positive und Heilsame richtet.

Darüber hinaus möchte ich Ihnen ein paar Beispiele mit auf Ihren Weg geben, wie Sie konkret die Karten in Ihrem Alltag einsetzen können:

- Nehmen Sie den Impuls Ihrer Karte mit in die Stille, z. B. in Ihre Meditation. Vermeiden Sie diskursives Denken. Kommen Sie ganz im Hier und Jetzt an, und lassen Sie alles andere los. Damit meine ich: Lesen Sie die Karte mehrmals, legen Sie sie danach beiseite, und kommen Sie körperlich und geistig zur Ruhe. Lassen Sie das Gelesene einfach auf sich wirken.
- Schön ist es auch, wenn Sie sich mit einer anderen Person über eine Karte austauschen. Reflektieren Sie gemeinsam bei einer Tasse Tee oder bei einem Spaziergang offen über Ihre Erkenntnisse, und philosophieren Sie erwartungsfrei.
- Wenn Sie im Besitz einer Mala (einer traditionellen buddhistischen oder hinduistischen Gebetskette) sind, können Sie Ihren Mutimpuls 108-mal in Gedanken oder laut wiederholen, also eine ganze Mala-Runde. Es gibt auch kleinere Perlenketten, die man

ums Handgelenk trägt und die meist aus 18 bis 21 Perlen bestehen. Mit dieser kurzen Kette können Sie auch ganz unauffällig im Bus, in einer Warteschlange oder im Restaurant üben.

- Sprechen Sie einen oder mehrere Impulse laut aus, und nehmen Sie sich dabei z. B. auf Ihrem Smartphone auf. Sie können diese Aufnahmen anhören, wann immer Sie Lust und Zeit haben – oder immer dann, wenn Sie einen positiven Leitsatz benötigen.
- Sehr wirkungsvoll ist das Lesen einer Karte vor dem Zubettgehen und/oder direkt nach dem Aufstehen. Sie schlafen dann abends mit den motivierenden Aussagen ein und nehmen einen guten Ratschlag mit in den neuen Tag.
- Oder Sie lassen sich von einer Karte den ganzen Tag begleiten, indem Sie sie einstecken. Sie können die Karte lesen, wenn es Ihnen in den Sinn kommt, oder Sie stellen einen Timer z. B. auf Ihrem Smartphone ein, der Sie daran erinnert, Ihren Impuls laut oder gedanklich zu wiederholen und ihn emotional zu fühlen.
- Sie können die Impulse auf den Karten auch in Etappen bearbeiten. Wenn Sie sich z. B. für diese Karte entschieden haben: »Ich bin bereit, mir selbst zu vergeben. Ich löse mich von der Vergangenheit und schenke mir damit Freiheit«, können Sie am Morgen nur den ersten Satz lesen und wiederholen: »Ich bin bereit, mir selbst zu vergeben.« Beim Spaziergang am Nachmittag beschäftigen Sie sich dann mit dem

Begegnen Sie der Angst mit Ihrem ganzen Potenzial an Seelenstärke!

Ängste gehören zum Leben – sich ihnen mutig in den Weg zu stellen, aus dem Karussell negativer Gedanken auszusteigen und destruktive Denk- und Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, fällt vielen Menschen oft schwer.

Diese Impulskarten schenken Ihnen Sicherheit, Klarheit und Vertrauen in herausfordernden Zeiten und laden Sie dazu ein, Ihre Ängste zu verstehen, anzunehmen und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen. So verliert die Angst den Schrecken. Sie wird zu einem hilfreichen Freund, der es Ihnen erlaubt, zu wachsen und das Unerwartete schätzen zu lernen. Denken Sie neu und mutig, und vertrauen Sie auf Ihre innere Kraft.

Ich **BEGEGNE**
jedem Ereignis mit

LEICHTIGKEIT.

Ich erlaube mir und
denen, die ich liebe, meine Wege.

Die Begegnung mit jedem Ereignis ist
eine Chance, die ich mir selbst schenken darf.
Ich erlaube mir und den anderen, meine
Wege zu gehen und meine Wege zu sein.
Ich erlaube mir und den anderen, meine
Wege zu gehen und meine Wege zu sein.
Ich erlaube mir und den anderen, meine
Wege zu gehen und meine Wege zu sein.

ISBN 978-3-8434-9154-9



9 783843 491549

1

€ 17,95 (D) / € 18,50 (A)