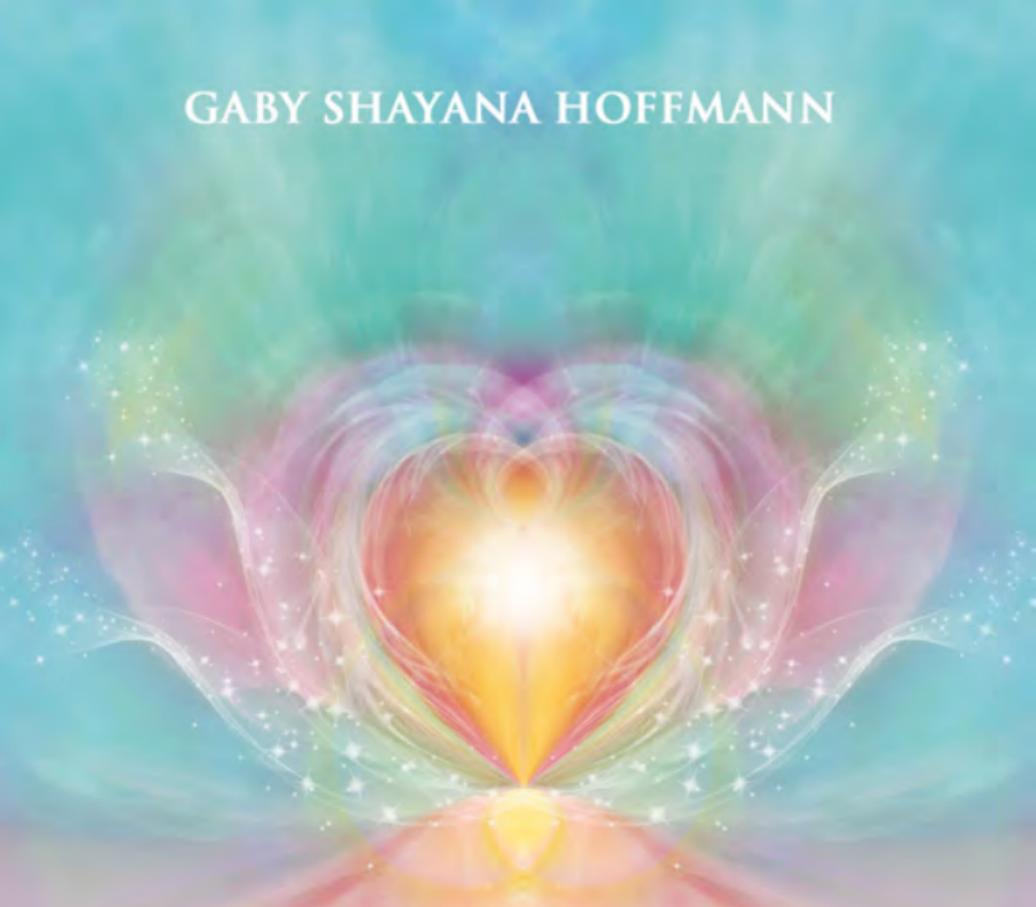


GABY SHAYANA HOFFMANN



ICH BIN
LICHT UND LIEBE

ERINNERE DICH AN DEIN
WAHRES SELBST

44 Karten mit Begleitbuch

 Schirner
Verlag



ICH BIN
LEBENSBEJAHEND

*Ich sage Ja zu mir selbst -
ja, ich kann, ja, ich will,
ja, ich bin wundervoll.*



ICH BIN LEBENSFREUDE

*Ich entscheide mich dafür, mein
Leben zu genießen und es mit
Freude und Lachen zu füllen.*



ICH BIN
LEICHTIGKEIT

*Ich lasse los, was mich belastet,
und erkenne, dass mein Leben
leicht sein darf.*



ICH BIN
LICHT UND LIEBE

*Der wahre Kern meines Seins
ist strahlendes Licht und die
pure Energie der Liebe.*

GABY SHAYANA HOFFMANN

ICH BIN LICHT UND LIEBE

ERINNERE DICH AN DEIN
WAHRES SELBST

Begleitbuch zu den 44 Karten

 Schirner
Verlag



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

ISBN 978-3-8434-9167-9

Gaby Shayana Hoffmann

Ich bin Licht und Liebe

Erinnere dich an dein wahres Selbst

© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage Oktober 2021

Box & Layout des Begleitbuchs: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von Bildern von Gaby Shayana Hoffmann
Gestaltung der Karten, des Covers und Illustrationen: Gaby Shayana
Hoffmann

Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion aller Teile nur mit Genehmigung des Verlages

Inhalt

Einleitung	7
Die Anwendung deiner Karten	12
Kartenbotschaften.....	17
ICH BIN alles	18
ICH BIN authentisch.....	20
ICH BIN dankbar.....	22
ICH BIN ein Magnet	24
ICH BIN einzigartig	26
ICH BIN empfänglich	28
ICH BIN erfolgreich	30
ICH BIN erfüllt	32
ICH BIN fokussiert.....	34
ICH BIN frei	36
ICH BIN für mich da	38
ICH BIN geführt.....	40
ICH BIN gelassen.....	42
ICH BIN geliebt.....	44
ICH BIN gesegnet	46
ICH BIN gesund	48
ICH BIN glücklich.....	50
ICH BIN göttlich.....	52
ICH BIN gut genug.....	54
ICH BIN im Frieden.....	56

ICH BIN im Hier und Jetzt.....	58
ICH BIN im Vertrauen.....	60
ICH BIN in Balance	62
ICH BIN in Sicherheit.....	64
ICH BIN intuitiv	66
ICH BIN kraftvoll.....	68
ICH BIN lebendig.....	70
ICH BIN lebensbejahend	72
ICH BIN Lebensfreude	74
ICH BIN Leichtigkeit.....	76
ICH BIN Licht und Liebe	78
ICH BIN machtvoll	80
ICH BIN mir selbst treu	82
ICH BIN mitfühlend	84
ICH BIN mutig	86
ICH BIN sanft zu mir.....	88
ICH BIN schöpferisch.....	90
ICH BIN selbstbewusst	92
ICH BIN unabhängig.....	94
ICH BIN Veränderung.....	96
ICH BIN verbunden	98
ICH BIN, wer ich bin	100
ICH BIN wertvoll.....	102
ICH BIN zu Hause	104
Danksagung – ICH BIN dankbar	106
Über die Autorin und Künstlerin	108

Einleitung

Ein jeder von uns erfährt derzeit in allen Bereichen seines Lebens einen tiefgreifenden Wandel. Je mehr das Wassermannzeitalter – ein Zeitalter des spirituellen Wissens, der geistigen Klarheit und des Erwachens der innersten Schöpferkraft – Einzug in unser Leben hält, desto wichtiger ist es, dass wir uns auf das besinnen, was uns wirklich Zuversicht, Liebe, Licht und Wissen vermittelt: UNSER WAHRES SELBST.

Dieses wahre Selbst – dieses ICH BIN – ist ein Teil der unendlichen Quelle allen Seins. Es hat jederzeit Zugriff auf die intensiven Energien der Quelle und das Wissen des Universums. Wir sind niemals allein, sondern können, besonders wenn wir uns von den Energien im Außen verunsichert und verwirrt fühlen, Zugang zum universellen Wissensschatz bekommen, der uns leitet und Körper, Geist und Seele zusammenführt.

Es ist jetzt wesentlich, dass wir uns wieder bewusst werden, wer wir wirklich sind. Was dieses ICH BIN ausmacht. Dein ICH BIN spielt keine Rollen und lässt sich auch nicht in eine viel zu enge Schublade zwängen, um nicht aufzufallen. Dein wahres Selbst handelt sou-

verän, eigenständig und selbstbewusst, denn du bist ein Original und keine Kopie anderer Menschen. Dein wahres Selbst möchte von DIR gelebt werden – JETZT! Es möchte sich entfalten, sich in all seinem wunderbaren Sein ausdrücken, damit DU ein glückliches Leben führen kannst. Ein selbstbestimmtes, freudiges, und ja, manchmal vielleicht sogar auch ein bisschen verrücktes Leben! DEIN Leben – so, wie es in seiner ganzen wunderbaren Vielfalt in dir steckt.

Als Kind verblasst leider sehr schnell die Erinnerung an unser wunderbares Sein. Wir werden durch unsere Erziehung, durch Familie und Schule in den Strudel der Wertungen hineinkatapultiert, der alsbald in Selbstverurteilung, Konkurrenzdenken und Schuldgefühle mündet. Dann begleiten uns immer wieder ähnliche Gedanken und Gefühle wie: Ich bin nicht gut genug – Ich bin unfähig – Ich bin ein Versager – Ich bin nicht liebenswert – Ich bin hilflos – und noch so vieles mehr. Du kennst das alles zur Genüge. Und jedes Mal, wenn du so etwas denkst, fühlst oder sogar aussprichst, bekräftigst du es auf besondere Weise, da du dem Ganzen ein ICH BIN davorstellst.

Doch nun ist es Zeit, endlich dein kraftvolles Selbst zu leben – erlaube es dir! Jetzt darf etwas Neues, Wun-

derbares beginnen ... Die Erinnerung an das strahlende, wunderbare Wesen, das DU in Wirklichkeit bist, darf wieder erwachen. Du bist so viel mehr, als du bisher geglaubt hast.

Dieses Kartenset ist entstanden, um dich von Herzen dazu einzuladen, dein wahres Selbst wieder intensiver zu spüren. Die ICH-BIN-Affirmationen auf den Karten bringen dir das jeweilige Thema schon im ersten Schritt näher, die Energiekunstwerke über den Affirmationen unterstützen dich zusätzlich auf energetische und multidimensionale Art und Weise, damit du mit den Seins-Qualitäten dahinter noch intensiver in Berührung kommst.

Die Worte und die Energie hinter dem ICH BIN haben eine immense Kraft, die uns hilft, unser Leben wieder bewusster zu erkennen und zu gestalten. In der Tat ist es so, dass Affirmationen im Allgemeinen ab und zu auch eine innere Gegenwehr aktivieren können, nämlich immer dann, wenn die gewählte Affirmation zu abstrakt oder zu weit entfernt von den eigenen Glaubensmustern ist. Wenn wir z. B. in finanziellen Nöten stecken und uns immer wieder einreden möchten »ICH BIN reich«, ist es nur natürlich, dass unser Verstand uns mitteilt, dass unsere Realität doch eigentlich ganz anders aussieht.

Wir gestalten unsere Realität nicht dadurch, dass wir uns ständig nur positive Sätze vorsagen, sondern hauptsächlich durch das, was wir in unserem Inneren fühlen. Unsere Gefühle erschaffen die Energie, die nach außen strömt und dafür zuständig ist, das in unserem Leben anzuziehen, womit wir gefühlsmäßig in Resonanz gehen. Aus diesem Grunde sind die ICH-BIN-Affirmationen in diesem Kartenset darauf ausgerichtet, dich auf etwas Positives einzustimmen, das bereits IN DIR angelegt ist. Du kannst dadurch wieder bewusst deine Gefühle wahrnehmen und dich mit dem verbinden, wer und was du wirklich bist.

Ich möchte dich daran erinnern, dass du alles in deinem Leben verändern kannst. DU SELBST bist es, der die Menschen und Umstände in deinem Leben anzieht, niemand sonst. Übernimm die vollkommene Selbstverantwortung für das, was in deinem Leben geschieht. Verdränge nichts, was in dir ist. Schau hin, und liebe es. Es gehört zu dir! Doch verbleibe nicht zu lange in möglichen schweren Energien. Lasse sie gehen, wenn die Zeit gekommen ist, und atme tief durch.

Entscheide dich immer wieder neu, was zu deinem Leben gehören soll. Spüre nach, was dein Herz wirklich möchte, und höre darauf. Lasse dein ICH BIN kraftvoll

nach außen strahlen und dir das Leben erschaffen, das du dir erträumst. Du hast es dir verdient. Einfach so. Einfach, weil es dich gibt!

Ich wünsche dir mit diesem Kartendeck inspirierende Impulse und wertvolle Erinnerungen an dein wahres, wunderbares Selbst. Mögest du dir ein glückliches und erfülltes Leben voller Freude und Leichtigkeit erschaffen, das du in vollen Zügen genießen kannst!

Aus tiefstem Herzen,
Shayana

Die Anwendung deiner Karten

Es ist mir als Autorin und Künstlerin wichtig, Spiritualität und geistiges Wissen auch alltagstauglich zu vermitteln. Darum freue ich mich sehr, dir mit diesen Karten ein spielerisches Medium an die Hand geben zu können, mit dem du einen einfachen Zugang zum ICH BIN bekommst. Das Kartenset wurde so konzipiert, dass du ohne Probleme für dich allein und eigenständig damit arbeiten kannst. Falls du selbst Coach oder beratend tätig bist, kannst du es aber natürlich auch sehr gut in Workshops nutzen oder in der Arbeit mit Klienten einsetzen. Du wirst sehen, dass durch die Karten essenzielle Themen angesprochen werden, die man auch gemeinsam wunderbar betrachten und weiterverfolgen kann. Denn auch wenn der Umgang mit diesen Karten spielerisch geschieht, können sich weitreichende Entwicklungen daraus ergeben, wenn du dich wirklich intensiv auf die Botschaft der Karte und die Energie dahinter einlässt.

Wie mit allen Kartensets oder spirituellen Hilfsmitteln ist es eine gute Idee, dein neues Set am Anfang erst einmal willkommen zu heißen. Berühre die Box, und bedanke dich bei deinem wahren Selbst, deiner Seele oder deinem Höheren Selbst dafür, nun mit diesen Karten arbeiten zu dürfen und somit einen noch intensiveren Zugang zu den Botschaften deiner Seele zu bekommen. Verbinde dich über dein Herz mit den Karten, erspüre schon ein wenig die Energie dahinter, und erkunde die Karten erst danach.

Nun kannst du dir jede einzelne Karte schon einmal anschauen und sie auf dich wirken lassen, oder du lässt dich immer wieder überraschen. Mache es so, wie es für DICH passend ist. Wenn du mit den Karten arbeitest, schließe kurz deine Augen, und komme innerlich zur Ruhe. Bitte deine innere Führung, deine Seele, dir durch die Karten wertvolle Impulse zu geben, die dich unterstützen und dir helfen, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen.

Ich schlage dir vor, nicht zu viele Karten auf einmal zu ziehen. Du kannst schon mit einer einzigen Karte intensiv arbeiten. Nimm in jedem Fall nicht mehr als drei Karten, denn du kannst dich sonst nicht genügend auf die einzelnen Themen konzentrieren. Ziehe deine

Karten verdeckt, oder du kannst dir – z. B. wenn du die Karten schon besser kennst – auch gern eine oder mehrere offen aussuchen, mit denen du vielleicht gerade arbeiten möchtest.

Möge dir dieses Kartenset ein wertvolles Werkzeug sein, damit du wieder mehr zu dir selbst findest. Der Umgang damit soll daher auch ganz individuell aus dir heraus entstehen. Mache es immer so, wie es sich für DICH richtig anfühlt, dann ist alles in deinem Sinne. Meine Tipps sind nur Anregungen, die du gern für dich anpassen kannst!

Hast du nun eine – oder mehrere – Karte(n) gezogen, schaue sie dir genau an. Lies die ICH-BIN-Affirmation und den Seelenimpuls hier im Begleitbuch. Diese sind immer in der Gegenwartsform verfasst und lenken deine Aufmerksamkeit darauf, dass alles bereits in dir ist und du es nur wieder erfahren musst. Es geht nicht darum, dass du etwas anstrebst, was du nicht bist, sondern darum, dass du dich erinnerst, dass dies alles bereits IN DIR ist.

Nimm dir bitte Zeit, in die Energie der ICH-BIN-Affirmation selbst hineinzuspüren. Denn das ist das Wichtigste überhaupt! Dieses Kartenset ist ein FÜHL-Kartenset!

Denn nur über deine Gefühle kannst du dich wirklich mit der Energie hinter den Karten verbinden. Wenn dein Verstand dazwischenfunkt (was völlig normal ist), sage ihm einfach, dass du in deiner Vorstellung gerade ein Spiel spielst und er unterdessen gern eine kleine Pause machen darf.

Dann fühle dich in deiner Vorstellung in dieses ICH BIN ein, das du gezogen hast. Spiele mit den Bildern, die in deinem Inneren dazu entstehen. Wie sieht dein Leben aus, wenn du kraftvoll oder erfolgreich bist? Wie fühlt es sich an, wenn du deine Lebensfreude wieder bewusst aktivierst? Was spürst du, wenn du jegliche Selbstverurteilung endlich loslässt? Wer ist an deiner Seite, wenn du dich liebenswert und wertvoll fühlst? In welcher Lebenssituation bist du mutig und gehst über deine Komfortzone hinaus? Werte nicht, sondern gestalte einfach deinen eigenen inneren Film, und schwelge in den Gefühlen dazu! Tagträumen ist hier ausdrücklich erlaubt und erwünscht!

Lege die Karte(n) danach irgendwo gut sichtbar hin, damit du immer wieder darauf schauen und dich in die Essenz des Themas hineinfühlen kannst. Es ist dir überlassen, ob du Tageskarten oder vielleicht sogar Wochen- oder Monatskarten ziehst. Du wirst bemerken,

bei welchem Thema du mehr Zeit benötigst oder was du vielleicht wieder einmal auffrischen solltest.

Du kannst auch deine ganz eigenen Methoden entwickeln, mit den Karten zu arbeiten, alles ist richtig, solange es sich für dich gut anfühlt und es dir gute Ergebnisse liefert.

Ich wünsche dir in jedem Fall wundervolle Entdeckungen und Erfahrungen mit deinen neuen Karten!

Karten- botschaften

ICH BIN alles

Ich bin in der Lage, alles in meinem Leben zu manifestieren, was ich mir vorzustellen vermag.



Seelenimpuls

Nichts und niemand kann mich aufhalten, wenn ich grenzenlos denke und fühle. Ich kann alles sein und tun, was ich mir vorstelle und erlaube, zu sein. Alles ist möglich, wenn ich es für möglich halte. Ich lasse mein Ego außen vor, schaue in mein Herz und frage mich: Was oder wer möchte ich

heute sein? Was möchte ich aus meinem tiefsten Sein erschaffen?

Ich kann mein Leben genau so verändern, wie es sich gerade für mich richtig anfühlt. Begrenzung gibt es nur in meinen Gedanken! Wenn ich anfangs, mich mit etwas intensiver zu beschäftigen – etwas, was ich mir schon lange wünsche –, erscheinen auf einmal Möglichkeiten, die vorher nicht da waren. Diese »Türen« tauchen nur aus einem einzigen Grund auf: weil ich

jetzt bereit bin, es für möglich zu halten! Sie erscheinen mir, weil ich beginne, daran zu glauben, dass das, was hinter ihnen ist, in meiner Wirklichkeit wahr wird! Das Wort »aber« und das Gefühl, das dazu gehört, streiche ich aus meinen Gedanken. Ich erlaube mir stattdessen, groß zu träumen, und schwelge in dem, was meine Vorstellungskraft hervorbringen möchte. Wie fühle ich mich dabei? Mutig, überschwänglich und frei? Gut! DAS ist MEIN Weg!

Wenn ich die Mauern in mir einreiße, ist es plötzlich möglich, dass meine Herzenswünsche Flügel bekommen und ich neue Abenteuer in mein Leben einlade. Was wollte ich schon immer einmal verwirklichen? Gibt es Möglichkeiten, jetzt damit zu beginnen? Möchte ich mich beruflich verändern? Wenn es das, was ich gern täte, noch nicht als Beruf gibt, warum erschaffe ich nicht etwas vollkommen Neues? Irgendwo beginnt es immer, warum nicht mit MIR? Es gibt so vieles für mich zu entdecken!

Ich begrenze mich nicht innerhalb meiner Schöpfungsträume, ich lasse einfach nur mein Herz sprechen und öffne mich dem, was dadurch geschieht.

ICH BIN frei.

ICH BIN mutig.

ICH BIN wertvoll.

Das ICH BIN lenkt viele Bereiche unseres Lebens. Es ist ein wahrhaft kraftvoller Ausdruck, der fokussierend wirkt und unsere Schöpferkraft weckt. Doch nicht immer sind wir uns seiner Macht bewusst. Mit den 44 bejahenden, starken ICH-BIN-Affirmationen dieses Kartensets können wir uns als das Wunder, das wir selbst sind, neu entdecken, die Wahrheit unseres Herzens leben und unser inneres Licht und unsere Liebe entfalten. Multidimensionale Energiebilder machen all die wundervollen Facetten unseres Seins sofort sicht- und spürbar. So erinnert uns jede Karte daran, dass wir geliebte, lichtvolle, einzigartige Wesen sind.



ISBN 978-3-8434-9167-9



9 783843 491679

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

 Schirner
Verlag