

ELVANYA · IMPULSKARTEN

12 Wege, deiner Intuition wieder zu vertrauen

Kleine Impulskarten für innere Führung,
Körpergefühl und klare Entscheidungen

Diese Karten sind kleine Einladungen zum Innehalten.
Ziehe eine Karte morgens, vor einer Entscheidung oder einfach dann,
wenn du dich selbst wieder hören möchtest.
Es geht nicht um perfekte Antworten –
sondern um einen ehrlichen Moment mit dir selbst.

Elvanya

Nicht nur wünschen. Werden.

elvanya.de

01
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Der erste Impuls

SPÜREN

Bevor der Kopf alles erklärt hat, war schon etwas da. Ein Zögern, ein Zug, ein leises Ja oder Nein. Dieser erste Impuls ist nicht immer die ganze Wahrheit – aber oft ein Hinweis, den es lohnt zu bemerken.

◆ Was war da, bevor du angefangen hast nachzudenken? ◆

02
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Der Körper als Kompass

ERSPÜREN

Enge, Weite, Schwere, Leichtigkeit. Dein Körper reagiert auf Situationen – nicht immer zuverlässig, aber selten ohne Grund. Lerne, diese Signale wahrzunehmen, ohne sie sofort absolut zu deuten.

◆ Wie fühlt sich das gerade in deinem Körper an? ◆

03
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Die Stille befragen

LAUSCHEN

Setz dich hin. Atme dreimal durch. Stelle dir deine Frage – und warte. Nicht auf eine perfekte Antwort, sondern auf das, was sich zeigt, wenn du nicht mehr suchst.

◆ Was kommt, wenn du aufhörst, eine Antwort zu erzwingen? ◆

04
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Angst oder Intuition?

UNTERSCHIEDEN

Nicht jedes ungute Gefühl ist ein klares Nein. Manchmal ist es alte Angst, manchmal echter Widerstand. Erst zur Ruhe kommen, dann hinschauen – was bleibt, wenn du ruhiger bist?

◆ Ist das ein Signal – oder eine alte Geschichte? ◆

05
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Das leise Wissen

WISSEN

Es gibt etwas, das du schon weißt. Es wartet darauf, ausgesprochen zu werden. Nicht weil du dir so sicher bist – sondern weil du dir selbst gegenüber ehrlich sein möchtest.

◆ *Was weißt du bereits, das du noch nicht laut sagst?* ◆

06
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Freude als Richtung

LEBEN

Freude kann ein ehrlicher Hinweis sein – wenn sie dich lebendiger macht und nicht nur kurz ablenkt. Sie zeigt manchmal, wo du wirklich hingehörst. Aber sie ersetzt nicht die Entscheidung.

◆ *Was macht dich wirklich lebendig – nicht nur erleichtert?* ◆

07
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Das klare Nein

BEGRENZEN

Intuition zeigt sich nicht nur als Zug nach vorne. Sie zeigt sich auch als stilles, klares Nein – ohne große Erklärung. Lerne, dieses Nein zu hören, bevor du es wegdehst.

◆ *Was sagst du Ja, obwohl sich etwas in dir zurückzieht?* ◆

08
INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Der wiederkehrende Gedanke

BEMERKEN

Welche Idee, welches Gefühl, welcher Wunsch kommt immer wieder zurück – egal wie oft du ihn beiseitegeschoben hast? Das Wiederkehrende ist selten zufällig.

◆ *Was kehrt immer wieder zu dir zurück?* ◆

09

INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Das fremde Sollen

PRÜFEN

Nicht alles, was sich wie innere Richtung anfühlt, kommt von innen. Manchmal sind es übernommene Erwartungen, fremde Stimmen, alte Pflichten. Was davon ist wirklich deins?

◆ *Führt dich das – oder ein fremdes Bild von dir?* ◆

10

INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Die ruhige Wahrheit

KLÄREN

Was bleibt übrig, wenn du aufhörst, dich selbst zu überreden? Wenn du weder kämpfst noch flüchtest – was ist dann einfach wahr? Diese ruhige Wahrheit ist selten laut.

◆ *Was ist wahr, wenn du aufhörst, dich zu überreden?* ◆

11

INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Der nächste kleine Schritt

BEGINNEN

Intuition zeigt nicht immer den ganzen Weg. Manchmal zeigt sie nur den nächsten ehrlichen Schritt. Das reicht. Du musst nicht alles sehen, um anfangen zu können.

◆ *Was wäre der nächste kleine, ehrliche Schritt?* ◆

12

INTUITION & INNERE FÜHRUNG

Vertrauen üben

WACHSEN

Selbstvertrauen entsteht nicht durch die eine große richtige Entscheidung. Es wächst durch viele kleine Momente, in denen du dir zugehört hast – auch wenn es nicht perfekt war.

◆ *Wann hast du dir zuletzt zugehört – und wie hat es sich angefühlt?* ◆