

ImpulsTag 5

Reflektieren

In den letzten Tagen haben wir ein paar Seiten in deinem Leben beleuchtet. Du bist dir nun ein bisschen mehr über deine Gedanken und Gefühle bewusst, bist geerdet, zentriert und gestärkt.

Heute lade ich dich zu ein paar Fragen ein. Lass diese Fragen auf dich wirken und schreibe dir ganz spontan Antworten dazu auf. Frage dich:

- welche Erkenntnisse du in den letzten Tagen hattest
- was du gelernt hast
- was du aus den ImpulsTagen mitnehmen möchtest
- was du dauerhaft verändern möchtest
- was dir besonders wichtig geworden ist

Wandelzeit
deine kreative
Selbstentfaltung
vom
19. April - 16. Mai
2021

ImpulsTag 5

Reflektieren

- was du anderen geben kannst
- wer du sein möchtest
- wie du dich fühlen möchtest
- was sich aus deinem Leben verabschieden darf
- wofür du dankbar bist

Wenn du bereit bist,
weiter mit mir zu erforschen,
was das Leben für dich bereit hält,
du dir neue Ziele setzen möchtest,
wie du noch mehr dein Potential und deine
Kraft entfalten darfst,
wie du dich in Zukunft fühlen möchtest
wie du eine Vision für ein glückliches
und erfülltes Leben entwickelst,
dann empfehle ich dir mein
4 Wochenonlineprogramm "Wandelzeit".

Wandelzeit
deine kreative
Selbstentfaltung
vom
19. April - 16. Mai
2021

ImpulsTag 5

KreativImpuls - Loslassen

Schließe deine Augen und geh in Gedanken nochmal die letzten Tage durch. Welche Gefühle schwächen dich, welche innere Stimmen möchtest du ausschalten, welche Überzeugungen in dir musst du loslassen, damit Veränderung möglich ist? Gibt es aktuelle Themen die dich belasten oder sind Themen aus der Vergangenheit wieder aktiviert worden?

Schau sie dir an, nimm sie liebevoll an, es ist ok. Erinnerung dich daran, es geht allein darum, dir darüber bewusst zu sein. Das Bewusstsein über deine Denk- und Verhaltensweisen, schenkt dir die Freiheit zu entscheiden, wie du handeln möchtest. Bewusstsein ermöglicht Veränderung. Jeder Moment birgt die Wahl in sich, zu entscheiden wer du sein und wie du denken fühlen und handeln möchtest.

Spür nochmal in dich hinein, was gerade noch präsent ist. Du kannst nun mit den Gedanken zum Thema Veränderung in deinen Malprozess einsteigen.

Tipp: Male mit flüssiger Farbe

Male zuerst nur mit Wasser auf dein Blatt, quasi unsichtbar. Erst dann nimm Farbe dazu, tupfe, kleckse und spritze sie auf deine Malfläche. wenn du magst nimm dein Blatt in die Hand und drehe es in alle Richtungen, sodass die Farbe ins Fließen kommt. Lass die Farbe sich ihren eigenen Weg suchen. Bring Bewegung rein. Lege das Blatt an einen Ort zum Trocknen. Überarbeite es dann nochmal mit einem Stift, zum Beispiel einem Fineliner, und bringe Konturen rein. Beobachte dabei, wie es dir geht. Wie sich deine Themen verändern, möglicherweise auflösen, etwas Neues entstehen darf. Gehe ins Vertrauen!

Möchtest du dran bleiben an der Entwicklung deiner kreativen Kraft? Willst du deinen individuellen Ausdruck, deinen individuellen Stil vertiefen und verstätigen? In meinem Onlinekurs "WandelZeit" begleite ich dich auf deinem individuellen Weg, dich zu entfalten und deine Einzigartigkeit zu leben!

WandelZeit
deine kreative
Selbstentfaltung
vom
19. April - 16. Mai
2021