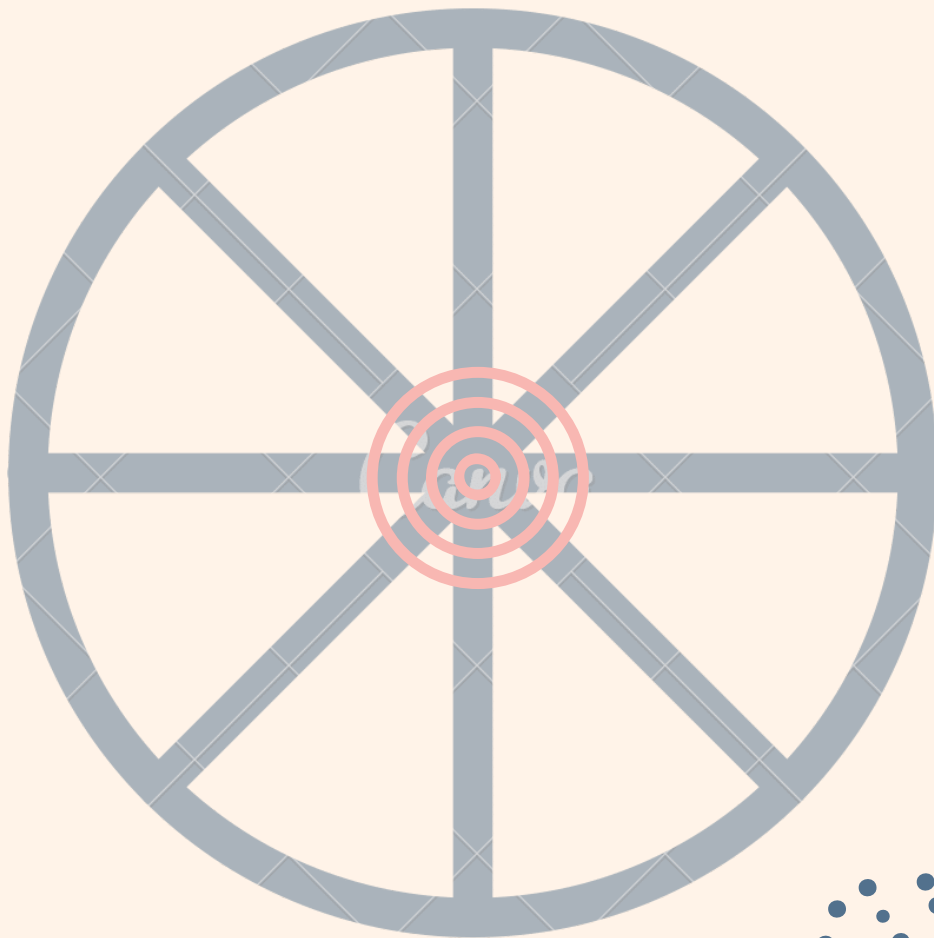


ImpulsTag 3

Dein Lebensrad

Status Quo deiner Lebensbereiche
Familie/Partnerschaft - Gesundheit - Beruf - Finanzen -
Lebensqualität/Umgebung - Freizeit/Kreativität -
Sinn/Spiritualität - Mein Beitrag für die Welt

Bitte ordne diese Bereiche im Rad an und teile sie wie auf einer Skala von 1-10 ein. Markiere den aktuellen Stand deiner Zufriedenheit.



ImpulsTag 3

KreativImpuls -Zentriere Dich!

Schliesse die Augen und fühle in deine Körpermitte hinein. wie fühlt sie sich an? Bist du mit ihr verbunden? Fühlst du dich zentriert? Oder fühlst dich neben der Spur und aus dem Gleichgewicht geraten?

Agierst du aus deiner Mitte heraus oder fühlst du dich von den äusseren Umständen geleitet, bist vielleicht verunsichert?

Male heute mit geschlossenen Augen aus deiner Körpermitte heraus. Nimm ganz intuitiv eine Farbe und ertaste die Mitte des Blattes. Beginne zu malen und mache dabei kreisförmige Bewegungen. Denke dabei daran, das dein Nabel die Verbindung zur Welt ist. Als du das Licht der Erde erblickt hast, war bereits alles da, dein ganzes Potential, alles was dich aus macht. Alles ist in dir! Es kann sein, das sich Schichten darüber gelegt haben, trage diese ab, löse sie auf, indem du weiter kreisförmige Bewegungen auf deinem Blatt machst. Öffne dann die Augen und folge deiner Intuition, was dein Bild noch braucht. Das können weitere Farben, Formen, Symbole sein, oder auch Dinge aus einer Zeitschrift ausschneiden und sie darauf kleben.

Du kannst auch ein Mandala malen. Das Malen von Mandalas hat eine stark zentrierende Wirkung. Beginne auch hier in der Mitte des Blattes und arbeite dich kreisförmig nach aussen vor, indem du weitere Kreise um die Mitte anlegst. Zeichne nun in jeden Kreis Muster und Formen in symmetrischer Anordnung. Gestalte das Mandala mit Farben!

Male mit Kreiden
ode bunten Stiften
oder verwende ein
quadratisches
oder rundes
Format

Spüre nach, wie geht es dir mit deinem Bild?