

Atelier Kunst & Gesundheit
Annette Hähnlein

Creative Soul

Meine kreative Reise zu mir

Das Workbook zu

"Mein inneres
Königreich"



Vorwort

Mein inneres Königreich

Das Modell des inneren Königreiches stammt aus der Yoga Tradition "RAJA" und ist der psychologische Weg des Yoga, welche eng mit der buddhistischen Psychologie verknüpft ist.

Es ist der Weg zur mehr Gelassenheit im Alltag.

Man geht von der These aus, dass es nichts Schlechtes im Menschen gibt. Diese Grundannahme wollen wir uns auch hier zu eigen machen. Viele unserer Verhaltensweisen haben uns über Jahrtausende gedient und unser Überleben gesichert.

Manches, was uns heute Probleme bereitet, war früher eine passende Lösung für eine schwierige Situation: ohne Angst wären die Menschen nicht vor dem Säbelzahn tiger weg- gelaufen und wir wären somit nicht hier.

Die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen anzuerkennen und zu überlegen, ob all das, was wir in uns oder an anderen ablehnen, nicht Ausdruck von etwas Gutem und Nützlichem ist, kann bereits schon den Blick zu mehr Gelassenheit im Umgang damit öffnen.



Wie funktioniert das Workbook?

Das Workbook ist dein innerer Coach, der dir Fragen stellt und dich durch den Prozess begleitet.

Du bekommst nach und nach, jede Woche ein weiteres Modul frei geschaltet und wirst so in optimaler Reihenfolge durch den Prozess hindurch geführt.

Zu jedem Modul gibt es Fragen und Reflexionen, die dich in die Klarheit bringen.

Zudem gibt es im Bereich "Ressourcen" begleitende Übungen, um den Prozess zu unterstützen.

Nimm dir bitte Zeit, die **Fragen schriftlich** zu beantworten und die **Übungen auszuführen**, um so am meisten zu profitieren.

Für jeden Tag gibt es eine Seite für deine Notizen.

Falls du es einmal nicht schaffst, die Fragen zu beantworten, ist das völlig o.k. Hole sei einfach zu einem späteren Zeitpunkt nach und gehe nach deinem eigenem Tempo vor. Sich selbst unter Druck zu setzen, ist nicht unser Ziel und auch nicht hilfreich.

Sei milde und liebevoll mit dir selbst! Habe Freude daran zu wachsen und neue Erkenntnisse zu gewinnen!

