



Zeichne Dich frei!

ZEICHNE DICH FREI hilft Dir mit Kreativität und meditativem Zeichnen zu mehr Balance, Frieden & Entspannung im Leben zu finden. In dieser PDF erhältst Du eine Zeichenvorlage zum Thema MUT, die extra für Dich als Frau und Mutter liebevoll kreiert wurde. Folge der Anleitung und entspanne Dich beim kreativen, meditativen Zeichnen!



ANLEITUNG

1

Drucke Dir diese PDF mit der Anleitung und der Zeichenvorlage auf A4 aus.

2

Wenn Du den Druck in der Hand hältst, dann konzentriere Dich auf die Zeichnung. Das Thema der Zeichenvorlage ist MUT. Was fällt Dir zu diesem Thema ein? Was assoziiert Du als Mutter und Frau mit diesem Begriff?

3

Versuche nun folgende Fragen für Dich zu beantworten. Trage Deine Gedanken dazu gerne hier in die freien Linien ein. Beantworte die Fragen ganz frei und ohne lange zu grübeln.

◆ In welchen Situationen benötigst Du als Mutter und Frau Mut?

.....
.....

◆ In welchen Situationen hast Du als Mutter und Frau bereits Mut bewiesen? Was hast Du bereits erfolgreich überwunden und bestanden, was Dich Mut und Kraft gekostet hat?

.....
.....

◆ Was würdest Du gerne machen oder erleben, wofür Du erneut großen Mut aufbringen müsstest? Welches Ereignis oder welche Situation würde Dich Mut kosten und Dich zugleich wahnsinnig erfüllen?

.....
.....

Jeder hat ein kreatives Herz!

4

Wir bleiben bei der letzten Frage Nummer 3. Greife nun ein Ereignis oder eine Situation aus Deinen Notizen heraus, die Dich Mut kostet, Dich aber sehr glücklich oder stolz machen würde. Schreibe diese Situation direkt in die Zeichenvorlage. Dazu findest Du freie Felder in der Illustration (z.B. die Kreise oben links im Bild). Schreibe auch all die positiven Assoziationen zu dieser Situation auf, die Dir dazu einfallen – wie beispielsweise Glück, Erleichterung, Befreiung, Stolz, Zufriedenheit ... oder alles, was Dir an begleitenden, positiven Emotionen in den Kopf kommt.

Mach Dir klar, wie mutig Du bereits bist ♥ (siehe Frage Nummer 2)! Werde Dir der mutigen Heldin in Dir bewusst und stelle Dir vor, wie Du mit dieser Kraft mögliche Probleme in Deinem Leben löst oder Deine Wunschsituation erreichst. Wenn Du Dich noch nicht bereit fühlst, Deine Notizen in die Zeichnung einzutragen, dann hebe es Dir für den Schluss auf. Behalte die Möglichkeit, alles im Bild zu notieren, im Kopf und erfreue Dich an dem Gedanken, was Du mit Mut alles lösen und erreichen kannst.

5

Beginne nun die Zeichenvorlage auszufüllen. Suche Dir die Stifte und Farben aus, die Dir gefallen und koloriere Schritt für Schritt jede einzelne Form dieser liebevoll gestalteten Zeichnung. Du kannst auch eigene Muster hinzufügen und bist völlig frei darin, wie Du diese Vorlage ausmalst und für Dich kreativ nutzt.

Wichtig: Mache Dir keine Gedanken darum, wie gut Du (vermeintlich) zeichnen kannst oder nicht :). Es geht hierbei um den Prozess und dass Du einfach Freude daran findest, Dich ganz dem Zeichnen und Ausmalen hinzugeben. Bewerte Dich nicht, sondern leg' einfach los!

6

Rufe Dir beim Zeichnen und Ausmalen immer wieder in Erinnerung, wie mutig Du in Deinem Leben bereits bist und was Du schon alles geschafft hast! Klopf Dir selbst anerkennend auf die Schulter und wärme Dich an dem Gedanken, dass Du eine wundervolle, mutige Frau und Mutter bist! Genieße dieses gute Gefühl und entspanne Dich.

7

Am Ende steht eine Zeichnung, die ganz Dir gehört! Sie ist Dein persönliches, einzigartiges Meisterwerk ♥! Mit ihrer Hilfe konntest Du verdeutlichen, wieviel Mut in Deinem Leben schon existiert und wieviel Du damit noch erreichen kannst. Wenn Du magst, dann hänge Dir diese Zeichnung auf, wo Du sie täglich sehen kannst. Sie ist eine Erinnerung an die Heldin in Dir und Deine kreative Schöpferkraft!



WELCHE VORTEILE BIETET DIR DAS MEDITATIVE ZEICHNEN?

- ◆ Das Zeichnen und Ausmalen der Zeichenvorlage schenkt Dir Ruhe und Gelassenheit
- ◆ Du erlebst, wie sich Dein Geist und Deine Seele automatisch entspannen und Du zu Dir findest
- ◆ Du entdeckst Deine persönliche Schöpferkraft neu und erkennst deine eigene Kreativität
- ◆ Du kommst auch körperliche zur Ruhe und erlebst Herzkohärenz
- ◆ Du verbindest Dich neu mit Deiner inneren Welt und Deinen persönlichen Bedürfnissen
- ◆ Du schulst Deine Intuition und den Blick nach Innen
- ◆ Du stärkst Dein Urvertrauen und Deine Innere Balance
- ◆ Du verbesserst langfristig Deine Gedächtnisleistung
- ◆ Du kannst besser mit Ängsten und starker Belastung umgehen
- ◆ Du kannst lernen, Dich gezielt auf positive Aspekte des Lebens zu fokussieren

