



## Zeichne Dich frei!

ZEICHNE DICH FREI gibt dir hier ein wertvolles KREATIV-TOOL für kreative Entspannung und positive Selbstreflexion an die Hand. Es hilft Dir, mit Kreativität und dem achtsamen, meditativen Zeichnen zu mehr Balance, Frieden & Entspannung im Leben zu finden. In dieser PDF erhältst Du eine KREATIV-VORLAGE zum Thema ICH BIN FREI..., die ich für Dich liebevoll angefertigt habe. Folge der Anleitung und genieße deine KREATIVE AUSZEIT ♥!



### 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 ICH BIN FREI. Was fällt Dir zu diesem Thema ein? Was assoziiert Du 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.

- ◆ An welchen Stellen im Leben fühlst du dich unfrei? Wo hast du das Gefühl, dass dir Grenzen auferlegt werden oder du nicht weiter kommst? Was bedrückt oder begrenzt dich? Schreibe alle Gedanken hier nieder.

.....  
.....  
.....

- ◆ Nun konzentriere Dich auf das Gute in Deinem Leben. Oft fühlen wir uns wesentlich unfreier, als wir es eigentlich sind. Betrachte die Aspekte in deinem Leben, die dir wirklich Freiheit schenken und die du vielleicht oft im Alltag vergisst. Außerdem hast du IMMER die Möglichkeit, deine Gedanken zu ändern und neu zu wählen.
- ◆ **Hier ein Beispiele dazu:** ICH BIN FREI, mich immer für das Gute in meinem Leben zu entscheiden.

.....  
.....  
.....

◆ Finde nun 1-2 Aspekte in deinem Leben, mit denen du dich wirklich wohl fühlst und die dir so viel Freiheit & Kraft schenken, dass du damit auch die unschönen Punkte in deinem Leben verbessern kannst. Du kannst auch bewusst nach einem Perspektivwechsel suchen, der dir hilft, die herausfordernde Situation von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Was könnte der positive Aspekt der Situation sein? In welchem Punkt deines Lebens fühlst du dich frei?

.....

.....

.....

**4** Versuche einen Satz herauszukristallisieren, der dich zuversichtlich und positiv stimmt. Welcher Satz, der sich hier zum Thema Freiheit herausgeschält hat, stimmt dich richtig glücklich? Schreibe diesen Satz oder diese Erkenntnis direkt in die Zeichenvorlage. Dazu findest Du freie Felder innerhalb der Illustration (z.B. der große Kreis im Bild).

◆ **Hier ein paar Beispiele für positive Sätze oder Affirmationen:**

ICH BIN FREI, mein Leben nach meinen Wünschen zu gestalten und jederzeit etwas zu ändern. ICH BIN FREI, ab morgen meine Gesundheit/Liebe/Partnerschaft bewusst in die Hand zu nehmen! ICH BIN FREI, dankbar für die schönen Momente meines Lebens zu sein! ICH BIN FREI, kreativ zu sein, anstatt meine Zeit mit Ärger und Sorgen zu vergeuden.

◆ **Mach Dir klar, wieviel Positives und wieviel Freiheit du jetzt schon in deinem Leben hast ♥!** Sobald du anfängst, Dinge in einem positiven, wohlwollenden Licht zu sehen, werden dir automatisch weitere positive Aspekte einfallen.

**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. Lasse dich ganz auf den Prozess ein und vergiss die Außenwelt. Genieße dieses schöne, kreative Gefühl und entspanne Dich.

◆ **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**

Am Ende steht eine Zeichnung, die ganz Dir gehört! Sie ist Dein persönliches, einzigartiges Meisterwerk ♥! Mit ihrer Hilfe konntest Du verdeutlichen, wieviel Wunderbares oder Hilfreiches bereits in Deinem Leben existiert, für das Du dankbar sein kannst. Wenn Du magst, dann hänge Dir diese Zeichnung auf, wo Du sie täglich sehen kannst. Sie ist eine Erinnerung an die positiven Aspekte in Deinem Leben und an Deine kreative Schöpferkraft!



## WELCHE VORTEILE HAT DIESE KREATIV-VORLAGE FÜR DICH?

- ◆ Das Zeichnen, Gestalten und Kolorieren der Zeichenvorlage schenkt dir Ruhe und Gelassenheit
- ◆ Du erlebst, wie sich dein Kopf und dein Körper automatisch entspannen und du zu dir findest
- ◆ Du entdeckst deine persönliche Schöpferkraft neu und erkennst deine eigene Kreativität
- ◆ Du kannst auf spielerische Weise Selbstreflektion üben und Neues über dich erfahren
- ◆ Du baust auf kreative Weise Stress ab und bleibst auch langfristig ruhiger
- ◆ 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



ICH  
BIN  
FREI

*Zeichne dich frei*



## Wie waren Meine KREATIV-VORLAGEN für Dich? Teile deine Erfahrung mit mir!

- 
- ◆ Ich hoffe, meine KREATIV-VORLAGEN und die detaillierten Illustrationen konnten dir wundervolle Minuten der Entspannung und deine wohlverdiente KREATIVE AUSZEIT schenken!
  - ◆ Wie war das Zeichnen, Kolorieren und kreative Reflektieren für dich? Haben dir die Illustration & Anleitung gut getan? Ich freue mich sehr über dein Feedback! Vielleicht hast du auch Lust, mir dein koloriertes Ergebnis einmal vorzustellen! Wenn du magst, dann teile dein persönliches Werk einfach auf Instagram unter dem Hashtag #zeichnedichfrei oder @juliafremder.de! Oder mache Freunde oder Bekannte auf meine Website aufmerksam, die auch eine KREATIVE AUSZEIT gebrauchen könnten :)!
  - ◆ Dafür schon einmal ein ganz großes DANKESCHÖN an dich ♥!