



GO WITH THE FLOW

Go With The Flow

1. Bringe deine Gedanken zur Ruhe
2. Erweite deinen Horizont
3. Erkenne deine Erfahrungen an
4. Wertschätze deine Erfahrungen
5. Erkenne deinen Lebensfluss
6. Bleibe im Fluss mit der Magie des Lebens
7. Vertraue deinem Weg

BRINGE DEIN LEBEN WIEDER IN FLUSS

Erschaffe einen Raum, der dir die Möglichkeit gibt, innere Entwicklung entfalten zu lassen- ohne dass dein Leben stillsteht...

„Die Gedankenstille ist der schöpferische Zustand, in dem wir uns neu erschaffen koennen.“ unbekannt

- ▶Was bewegt dich momentan?
- ▶Wie ist die Stimmung in dir?
- ▶Welche Farben, Formen, Qualitäten nimmst du wahr, während du dich mit deinem Inneren verbindest?
- ▶Welche besonderen Erfahrungen hast du, die nicht jeder hat?
- ▶Welches Wissen, Fertigkeiten oder besondere Fähigkeit hast durch diese Erfahrung erworben?
- ▶Konntest du anderen mit diesem Wissen helfen?

„Manchmal muss man zuerst Hindernisse ueberwinden, denn nur durch diese Erfahrungen koennen wir daran wachsen und bereit sein, fuer das, was uns bevorsteht.“

Aus jeder herausfordernden Lebenssituation, kannst du etwas Wertvolles mitnehmen. Erkenne es an! Spüre was du für Stärken daraus gewinnst.

Erlaube dir die Sicht der Dinge anders wahrzunehmen:

- ▶Was habe ich daraus gelernt?
- ▶Was macht mich stärker?
- ▶Was nehme ich mit?

Der Weg ist das Ziel:

- ▶Diese Erkenntnis ist es, die deinen zukünftigen Weg erst möglich machen wird.
- ▶Auch dann, wenn du nicht weisst wie es weitergeht. Sei geduldig mit dir selbst. Lasse es los. Lasse es fliessen. Lasse die Magie in dein Leben rein...
- ▶Vertraue deinem Weg!

F R E I R A U M

K U N S T T H E R A P I E

Raum für meditatives und therapeutisches Malen

C A R M E L A M A R T E L L O

www.freiraum-kunsttherapie.ch | freiraum.kunsttherapie@gmail.com