

Vorbereitung für die kreative Session

Finde für diese Session einen ruhigen, ungestörten Ort. Halte ein Blatt Papier, Stifte oder andere kreative Materialien bereit. Schaffe dir eine Umgebung, in der du dich wohlfühlst und deinen inneren Impulsen Ausdruck verleihen magst.

Nach der Meditation: Kreativer Prozess

1. Einstieg in die Kreativität

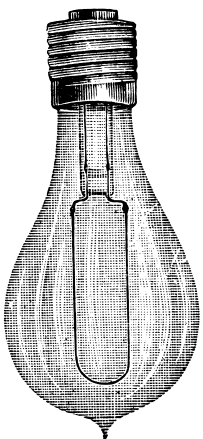
Beginne intuitiv und ohne Nachzudenken.

- Zeichne eine einfache Linie, Form oder Bewegung, die du spontan mit deinem inneren Zustand oder einer Idee assoziiert.
- Lass deine Hand fließen, ohne das Ergebnis zu bewerten. Hier zählt der Prozess, nicht die Perfektion.

2. Wörter und Assoziationen

Schreibe anschließend alle Wörter, Bilder oder Gedanken auf, die dir währenddessen in den Sinn kommen.

- Diese können Gefühle, Erinnerungen oder Symbole sein.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch – alles ist willkommen.



TIPP

Nutze diese Übung, um dein Unterbewusstsein sanft zu erkunden. Sie hilft dir, verborgene Themen sichtbar zu machen und diese kreativ zu verarbeiten. Die Ergebnisse der Session sind persönliche Botschaften, die dir helfen können, neue Perspektiven zu gewinnen.