



Mein Mandala des Jahres 2022

Hallo, wie schön, dass Du Dich in diesem Jahr ganz kreativ Dir selbst zuwenden willst. Getreu dem Mandalaprinzip entsteht Dein Mandala des Jahres aus dem Innen heraus.

Du malst jeden Tag nachdem Du Deinen Tag reflektiert hast mit Deiner Farbe die Fläche des aktuellen Datums aus. Du wirst am Ende des Jahres darauf schauen können und interessante Erkenntnisse haben. Denn dann sagst Du zu Dir selbst:



Glückwunsch!

- Denn Du bist drangeblieben, jeden Tag!
- Du hast Dich jeden Tag bewusst ins Fühlen gebracht und wertgeschätzt.
- Du hast Dein Mindset und Dein Selbstbild gedreht.
- Du hast geschafft viel mehr Ressourcen orientiert zu denken.
- Du hast Dir Dein eigenes Kunstwerk erschaffen für Deine Lebensgalerie.



Am Ende des Jahres gehst Du mit mir in die psychologische Auswertung und schaust auf Deine persönliche Entwicklung, gerne gepaart mit Deinen Aufzeichnungen Deines Dankbarkeitstagebuches.

Ich biete Dir ebenso zu Beginn des Jahres ein kurzes Kennlerngespräch an, in dem Du Deine Fragen zur Anwendung stellen kannst.



Anleitung:

1. Nimm Dir Deine Farben und lege fest, welche Farbnuancen Du verwenden möchtest.
2. Male die Wolken in den vorgegebenen Musterfarbflächen mit Deiner individuellen Farbe aus.
3. Nutze die freie Kreisfläche in der Mitte der Vorlage. Setze dort Dein Signet oder Deinen Namen ein.
4. Suche Dir einen guten Platz für Dein Mandalaprojekt aus, so dass es Dir auch wirklich leicht fällt täglich einen Moment inne zu halten und eine Farbfläche mit Deiner Farbe auszumalen.
5. Kreiere Dein Tagesritual, Möglichst zu einer gleichen Zeit am Abend. Vielleicht verbindest Du es auch mit Deinem täglichen Dankbarkeitsritual. Reflektiere und prüfe, welche Stimmung Deinen Tag überwiegend prägte. Dabei ist es wichtig Ressourcen orientiert heranzugehen. Das heisst, mehr Gedanken in Richtung Stärken zu lenken und diese zu stützen. Werde Dir Deinem Tagesgefühl bewusst und ordne es zu.

Kleines Beispiel: Wenn Du Dich überwiegend traurig fühlst, dann ist das das Gegenteil von fröhlich. Du bist also weniger fröhlich und nimmst ein helles Gelb. So hört es das Universum (und Dein ICH). Es bringt Dir im Laufe der Zeit neue optimistische Gedanken zu Dir und Du nimmst Abstand von Deinen alten Geschichten, die Du Dir Mantra artig wahrscheinlich immer wieder erzählst.

6. Am Ende des Jahres hast Du eine bildhafte farbige Darstellung, die Dir ganz bestimmt neue Erkenntnisse beschert. Buche Dir gleich im kommenden Jahr einen Termin zur psychologischen Auswertung mit mir. Dieses Gespräch dauert ca. 60 Minuten.
7. Ebenso biete ich Dir an, zu Beginn des Jahres mit mir ein Kennlerngespräch führen, um Deine offenen Fragen im Umgang mit dem Kalender und Deinem Herangehen an sich zeigenden Lebensthemen zu klären.

Hier geht's zum Link für die Terminreservierung. >>> <https://jana-bartenstein.youcanbook.me/> <<<

● Empfehlungen für das Ausdrucken und Deine Farben

● Drucke die Datei möglichst auf ein gutes Papier A3 oder A4, möglichst mehr als 120 g/m² Papiergewicht. Am besten geeignet ist ein Aquarellpapier. So kannst Du später noch verfeinern und das Blatt wellt nicht.

● Verwende Aquarellbuntstifte. Mit diesen Farbstiften kannst Du gut und ohne Wasser erst einmal die Flächen ausmalen. Später kannst Du mit Wasser die Farben verstärken und Dein individuelles Kunstwerk schaffen. Hochwertige Aquarellstifte sind lichtbeständig und wirken mit Wasser wunderbar kräftig.

Faber Castell - Aquarellstifte Albrecht Dürer, 24er Metalltui bei Amazon einfach gleich dazu bestellen.