

21 Tage MandalaVITA Feelings

Designed by www.janabartenstein.de

Kurzanleitung:    Mach dir jeden Tag ein Geschenk   
Nimm dir am Ende des Tages 5 Minuten, die ausschließlich dir gehören.

 Schließe deine Augen und fühle dich in den vergangenen Tag. Nimm wahr, wie du den Tag begonnen hast, wie sich deine Energie über den Tag veränderte und registriere es wohlwollend mit Allem, was dir da begegnete.

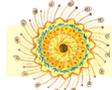
 Übertrage nun deine Stimmungsfarben in das Mandala. Jeder Tag schließt jeweils einen Kreis mit seinen gleichen Formen. Dabei ist es deine Entscheidung, ob du rechts oder links herum mit dem Ausmalen beginnst und wie genau du deine Stimmung mit Farbnuancen darstellst.

 Male zum Test mit deinen Farben die weißen Blümchen nebenan für die jeweilige Farbabstufung aus. (mit deinen Aquarellbuntstiften, Faserstiften, etc.)

 Wähle für jeden kommenden Tag dein Thema und die damit verbundene Farbe neu. Übe dich in der Beobachtung deines Tages, wie ein Adler aus der Vogelperspektive. Du wirst bemerken, wie du beginnst ruhiger und gelassener zu werden und immer mehr die Dinge mit Abstand zu betrachten.

 Verpasse die Zoomparty nicht und erzähle uns davon, was sich für dich in 21 Tagen in deinem Leben geändert hat.

Heute fühlte ich mich überwiegend...

			fröhlich & optimistisch		
	 weniger	 mittel	 mehr		
			energiegeladen & ausdrucksstark		
 weniger	 mittel		 mehr		
			erfrischend & hoffnungsvoll		
 weniger	 mittel	 mehr			
			gelassen & entspannt		
 weniger		 mittel	 mehr		