

MandalaVITA Feelings

Stimmungsbarometer | Achtsamkeit | Gefühle

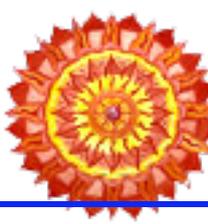


ENTDECKE DICH NEU

mit deinem farbigen Mandala Stimmungsbarometer.

Betrete deine tägliche Achtsamkeitsoase.

Begegne deiner Seele mit Stift, Pinsel und Farbe.

Erschaffe dein Kunstwerk im Alltag. 



MandalaVITA Feelings

Stimmungsbarometer | Achtsamkeit | Gefühle



Jana N. Bartenstein
Mandala VITA Mentorin | Körpertherapeutin,
Psychologische Beraterin | Autorin | Künstlerin

Hallo, wie schön, dass du bei der MandalaFeelings - Challenge dabei bist.

21 Tage Achtsamkeit für sich selbst zu trainieren muss gar nicht so anstrengend und schwer sein. Ich hatte die Idee, diese Challenge ins Leben zu rufen, um dir einen Weg zu zeigen, wie du es in deinen Tag einbauen kannst.

Am Ende hast du auch noch etwas ganz Individuelles geschaffen, denn du kannst diese Vorlage natürlich mit deinen Ideen weiterführend verzieren und es dir dann auch als Bild einrahmen

21 Tage Achtsamkeit

Me-Time im Alltag

Was lernst du in dieser Challenge?

- wie du leicht und mit Freude achtsamer im Alltag wirst und das auch für deine Zukunft integrierst in dein tägliches Leben.
- wie du es easy schaffst, wieder deine Gefühle mehr wahrzunehmen und durch das 21 Tage Dranbleiben eine wunderbare Routine entwickelst und installiert.
- wie du Farbe, Schwung und Kreativität in deinen Alltag und dein Leben bringst, weil du nicht nur durch das Mandala ein sichtbares Ergebnis produzierst.
- wieviel Freude eine Gemeinschaft bringen kann, wenn du dich selbst kreativ mit einbringst.

Also los,

- * druck die Vorlage auf ein A4 Blatt aus
- * melde dich hier im >> [Telegramkanal](#) << an und bekomme jeden Tag Impulse
- * Wir starten mit einer Zoomparty und
- * nach 21 Tagen treffen wir uns wieder und feiern uns mal so richtig ab.

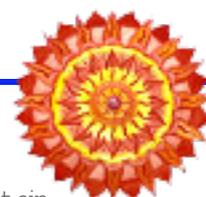
Falls noch Fragen offen sind, melde dich. Im Telegramkanal beantworte ich sie gerne auch für alle Teilnehmer. Hier erfährst du auch, wann die nächste Challenge startet.

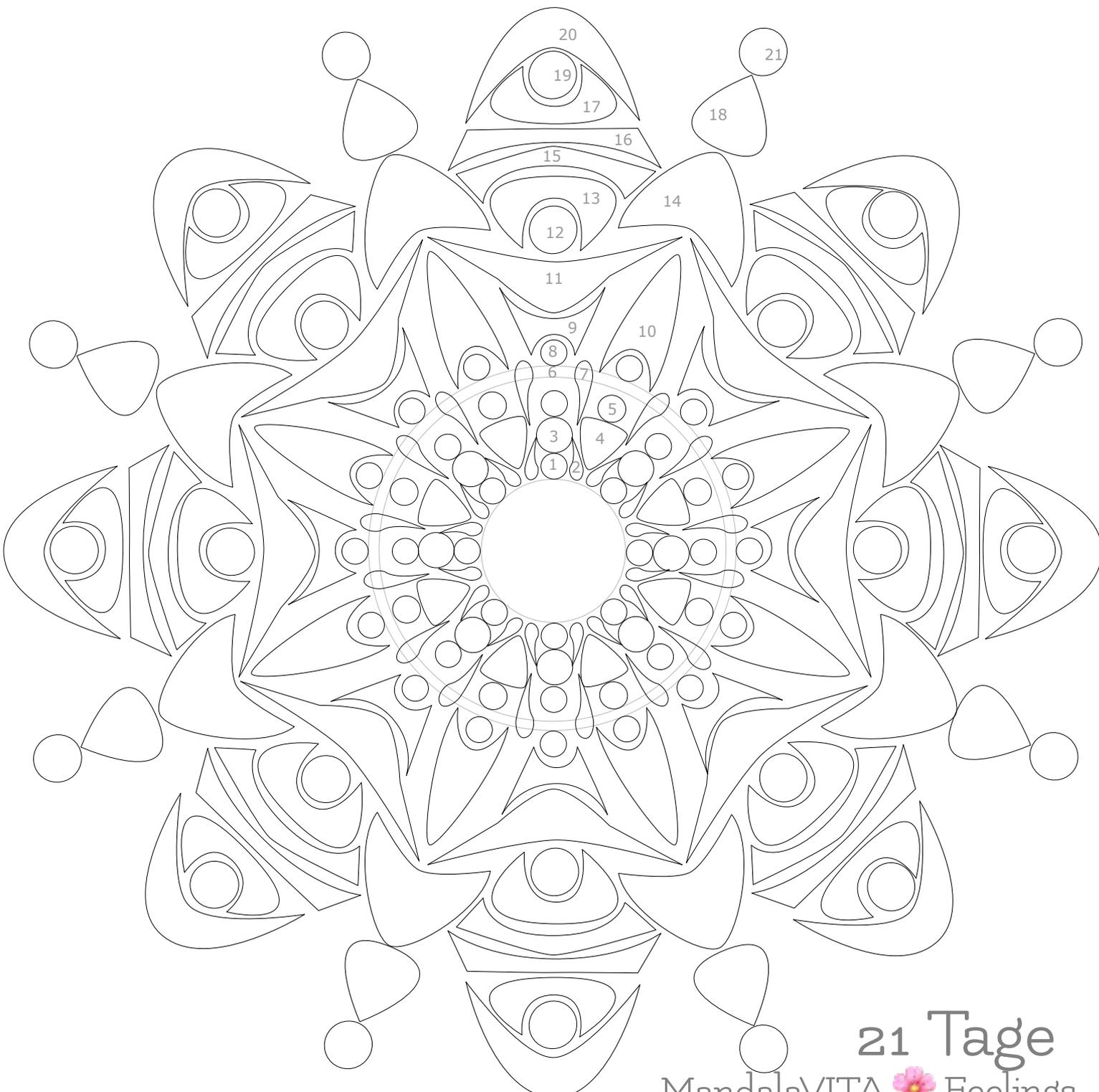
Ich freue mich auf dich!

Empfehlungen für das Ausdrucken und Deine Farben

- Drucke die Datei möglichst auf ein gutes Papier 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.





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		