



Zeichne Dich frei!

ZEICHNE DICH FREI hilft Dir mit Kreativität und meditativem Zeichnen zu mehr Balance, Frieden & Entspannung im Leben zu finden. In dieser PDF erhältst Du eine Zeichenvorlage zum Thema DANKBARKEIT, die ich für Dich angefertigt habe. Folge der Anleitung und entspanne Dich beim kreativen, meditativen Zeichnen!



ANLEITUNG

1

Drucke Dir diese PDF mit der Anleitung und der Zeichenvorlage auf A4 aus.

2

Wenn Du den Druck in der Hand hältst, dann konzentriere Dich auf die Zeichnung. Das Thema der Zeichenvorlage ist DANKBARKEIT. Was fällt Dir zu diesem Thema ein? Was assoziiert Du mit diesem Begriff?

3

Versuche nun folgende Fragen für Dich zu beantworten. Trage Deine Gedanken dazu gerne hier in die freien Linien ein. Beantworte die Fragen ganz frei und ohne lange zu grübeln.

- ◆ Was stresst Dich im Moment in Deinem Leben? Sorgen und belastenden Gedanken können sehr hartnäckig sein, denn sie wollen gehört werden. Gib ihnen deswegen Raum und trage sie hier ein.

.....
.....

- ◆ Nun konzentriere Dich auf das Positive in Deinem Leben. Wofür bist Du unsagbar dankbar? Was ist alles gut in Deinem Leben gelaufen und was erfüllt Dich mit tiefer Freude und Dankbarkeit?

.....
.....

- ◆ Welche positiven Aspekte in Deinem Leben können einen Gegenpol und Ausgleich zu den Dingen sein, die Dich im Moment stressen oder belasten? Welche Kraft in Deinem Leben kann Deinen gefühlten Stress emotional ausgleichen?

.....
.....

Jeder hat ein kreatives Herz!

4

Wir bleiben bei der letzten Frage Nummer 3. Welcher Dankbarkeitsaspekt in Deinem Leben ist besonders stark und kraftvoll? Welcher Dankbarkeitsaspekt bringt Dir so viel Kraft, dass Du damit die Stressoren Deines Lebens kleiner werden lassen kannst?

◆ **Beispiel:** „Ich bin enorm gestresst von meiner derzeitigen Arbeitsstelle, aber die Liebe in meiner Familie gibt mir Rückhalt und ist tausendmal wichtiger und stärker als jeglicher beruflicher Stress. Ich bin dankbar für meine wundervolle Familie.“ In diesem Beispiel ist die Liebe innerhalb der Familie die positive Kraft, die Stabilität bringt und Dankbarkeit erzeugt.

◆ Versuche ebenfalls solch eine positive Kraft in Deinem Leben zu finden, die Dir Stabilität gibt oder in Zukunft geben könnte, wenn Du sie ausbaust. Wie könnte ein Satz oder Begriff für solch eine mögliche Kraft in Deinem Leben aussehen? Schreibe diesen Satz oder diese Erkenntnis direkt in die Zeichenvorlage. Dazu findest Du freie Felder innerhalb der Illustration (z.B. die Kreise oben links im Bild).

◆ **Mach Dir klar, wie dankbar Du bereits jetzt für viele Dinge in Deinem Leben sein kannst ♥!** Ob es Deine Gesundheit, Deine wertvollen Freunde, Deine schöne Wohnung oder Deine lieben Nachbarn sind – werde Dir der Schätze in Deinem Leben bewusst. Konzentriere Dich auf diese Schätze und spüre, wie warm und schön sich Dankbarkeit anfühlen kann. Erkennst Du, wie reich und beschenkt Du schon in diesem Moment bist?

5

Beginne nun die Zeichenvorlage auszufüllen. Suche Dir die Stifte und Farben aus, die Dir gefallen und koloriere Schritt für Schritt jede einzelne Form dieser liebevoll gestalteten Zeichnung. Du kannst auch eigene Muster hinzufügen und bist völlig frei darin, wie Du diese Vorlage ausmalst und für Dich kreativ nutzt.

◆ **Wichtig:** Mache Dir keine Gedanken darum, wie gut Du (vermeintlich) zeichnen kannst oder nicht :). Es geht hierbei um den Prozess und dass Du einfach Freude daran findest, Dich ganz dem Zeichnen und Ausmalen hinzugeben. Bewerte Dich nicht, sondern leg' einfach los!

6

Rufe Dir beim Zeichnen und Ausmalen immer wieder in Erinnerung, wie dankbar Du für verschiedene Aspekte Deines Lebens sein kannst und was Du schon alles geschafft hast! Erfreue Dich an diesen Aspekten und mache sie Dir immer wieder bewusst. Genieße dieses gute Gefühl und entspanne Dich.

7

Am Ende steht eine Zeichnung, die ganz Dir gehört! Sie ist Dein persönliches, einzigartiges Meisterwerk ♥!

Mit ihrer Hilfe konntest Du verdeutlichen, wieviel Wunderbares oder Hilfreiches bereits in Deinem Leben existiert, für das Du dankbar sein kannst. Wenn Du magst, dann hänge Dir diese Zeichnung auf, wo Du sie täglich sehen kannst. Sie ist eine Erinnerung an die positiven Aspekte in Deinem Leben und an Deine kreative Schöpferkraft!



WAS KANN DANKBARKEIT BEWIRKEN?

◆ DANKBARKEIT ist grundlegend eine der größten emotionalen Kraftquellen, die wir besitzen. Wenn wir dankbar sind für das, was wir im Hier & Jetzt haben, sind wir gewappnet für alles, was uns im Moment belastet oder was womöglich kommen mag. Dankbarkeit hilft, uns auf das Gute im Leben und unsere innere Stärke zu konzentrieren. Erkennen wir all die wertvollen & hilfreichen Aspekte unseres Lebens an, so sehen wir, wie beschenkt wir bereits in diesem Moment sind. Wir erkennen, wieviel wir schon besitzen und wie privilegiert wir sind. Das hilft, unsere Gedanken von dem ewigen Wollen und dem verbreiteten Mangeldenken abzuwenden und das Gute, das uns bereits umgibt, wahrzunehmen. Auch wenn wir vielleicht starken Verlust, Enttäuschung oder Trauer erleben müssen – es gibt IMMER einen Aspekt im Leben, für den wir unsagbar dankbar sein können. Konzentriere Dich genau auf diese Aspekte und merke, wie reich und beschenkt Du bereits bist. Feiere Dich dafür und genieße das Gefühl der DANKBARKEIT!

