



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 MEIN HERZ HEILT, die ich für Dich liebevoll angefertigt habe. Folge der Anleitung, entspanne Dich beim kreativen Zeichnen und heile Dein HERZ ♥!



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 MEIN HERZ HEILT. Was fällt Dir zu diesem Thema ein? Was assoziiert Du mit diesem Satz?

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. Die drei Fragen lauten:

- ◆ Was stresst oder bedrückt Dich im Moment? Warum tut Dir Dein Herz weh? Ist der Schmerz Deines Herzens seelischer oder körperlicher Natur? Schreibe Deine Sorgen hier auf, denn das hilft, um sie abzubauen und zu verarbeiten.

.....
.....

- ◆ Nun konzentriere Dich auf das Positive in Deinem Leben. Was würde Dich und Dein Herz glücklich machen? Wie möchtest Du Dich gerne fühlen? Vielleicht frei, geliebt, unbeschwert, lebendig, glücklich, kreativ ...? Stelle Dir genau vor, wie Du Dich in Zukunft fühlen möchtest und schreibe diese Gedanken hier auf!

.....
.....

- ◆ Was könntest Du heute schon machen, um Dir und Deinem Herzen etwas Gutes zu tun? Was würde Dich im Moment glücklich machen? Wie könnte Dein Herz heute ein Stückchen weiter heilen? Es kann auch nur eine Kleinigkeit sein – fange in kleinen Schritt an, Deinem Herzen Gutes zu tun und für Dich zu sorgen :)!

.....
.....

Jeder hat ein kreatives Herz!

4

Wir gehen noch einmal genauer auf Frage Nummer 2 ein. Was würde Dich und Dein Herz glücklich machen? Finde verschiedene Begriffe für die Dinge, die Du Dir in Deinem Leben wünschst und die Deinem Herzen gut tun würden. Beim Gedanken an diese Dinge sollte Dir förmlich Dein Herz aufgehen ♥. Suche Begriffe und Gedanken, die Dir ein warmes & wohliges Gefühl um Dein kleines Herz zaubern und die Du inniglich brauchst und anstrebst.

◆ **Beispiele für Wünsche bei seelischem Stress (z.B. nach einer Trennung oder bei Liebeskummer) könnten sein:** besserer Schlaf, viel Geborgenheit, Halt von meiner Familie, Tee trinken mit meiner besten Freundin, tröstende Bücher lesen, das Gefühl, selbst gut klarzukommen und mich wieder stark & lebendig zu fühlen...

◆ **Beispiele für Wünsche bei körperlichem Stress (z.B. nach einer Herz-OP) könnten sein:** aufbauende Gespräche mit Freunden, gesundes Essen, ein liebevollerer Umgang mit meinen Kollegen, mehr Entspannung im Alltag, mehr auf meine Intuition hören, mein Herz besser verstehen, mehr Zeit für Spaziergänge, selbst Kochen, Nähen, Sport oder Lesen ...

◆ Versuche Dir Situationen und Dinge vorzustellen, die Dir Stabilität & Freude geben könnten, wenn Du sie ausbaust. Wenn Du Dir klar darüber wirst, was Du jetzt und in Zukunft brauchst und es niederschreibst, wird es in Deinem Unterbewusstsein verankert. Durch diese Verankerung wirst Du Dich bewusst und unbewusst mehr den Dingen widmen, die Dir gut tun. Dein Fokus richtet sich somit also auf die Dinge, die Du anstrebst und die gesund für Dich sind. Dieser Mechanismus ist auch trainierbar und besitzt großes Potential, um das eigene Leben selbstbestimmt zu formen.

◆ Schreibe diese Wünsche, Begriffe und Erkenntnisse direkt in die Zeichenvorlage. Dazu findest Du freie Felder innerhalb der Illustration (z.B. die Kreise oben links im Bild).

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 kolorierst 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 Gestalten hinzugeben. Bewerte Dich nicht, sondern leg' einfach los!

6

Rufe Dir beim Zeichnen und Ausmalen immer wieder in Erinnerung, was Deinem Herzen gut tut! Sage Dir bewusst den Satz auf: MEIN HERZ HEILT! Denn mit dieser Illustration gehst Du schon den ersten Schritt in die richtige Richtung. Du konzentrierst Dich auf das Gute und hilfst Deinem Herzen vollständig zu heilen ♥!

MOTIVE

Für diese Illustration MEIN HERZ HEILT habe ich einige Heilpflanzen ausgesucht und in die Zeichnung eingebaut. Diese Heilpflanzen unterstützen das Herz und sollen Dir beim Ausfüllen der Vorlage besonders viel Kraft und Herzensfreude schenken! Hier findest Du die ihre Bedeutung:

◆ GINKGO, der chinesische Glücksbaum, ist eine uralte Zier- und Heilpflanze. Er gehört zu den ältesten Pflanzen der Welt und wird auch Tempelbaum, Tausend-Taler-Baum oder Goldfrucht-Baum genannt. Einige Extrakte des GINKGO können die Durchblutung fördern und den Sauerstofftransport im Blut erleichtern, was unterstützend für die Tätigkeit des Herzens ist.

◆ Die Blätter und Blüten des WEIßDORN haben eine herzstärkende Wirkung. WEIßDORN kann unter anderem die Kontraktionskraft steigern und die Durchblutung des Herzmuskels verbessern. Die Früchte des Weißdorns können bei nervösen Herzbeschwerden helfen und zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion dienen. Sie werden zu Likör verarbeitet, was zur Kräftigung des Herzens beitragen soll.

◆ ROSEN gelten als Symbol der Liebe. Tatsächlich werden den Blütenblättern auch beruhigende Eigenschaften zugeschrieben. Zudem können sie bei leichten Herzproblemen Linderung verschaffen.



WELCHE VORTEILE BIETET DIR DAS MEDITATIVE ZEICHNEN?

- ◆ Das Zeichnen und Ausmalen der Zeichenvorlage schenkt Dir Ruhe und Gelassenheit
- ◆ Du erlebst, wie sich Dein Geist und Deine Seele automatisch entspannen und Du zu Dir findest
- ◆ Du entdeckst Deine persönliche Schöpferkraft neu und erkennst deine eigene Kreativität
- ◆ Du kommst auch körperliche zur Ruhe und erlebst Herzkohärenz (**besonders gut für Dein Herz ♥!**)
- ◆ Du schulst Deine Intuition und den Blick nach Innen
- ◆ Du stärkst Dein Urvertrauen und Deine innere Balance
- ◆ Du verbesserst langfristig Deine Gedächtnisleistung
- ◆ Du kannst besser mit Ängsten und starker Belastung umgehen
- ◆ Du kannst lernen, Dich gezielt auf positive Aspekte des Lebens zu fokussieren
- ◆ Du kannst negative Gefühle gezielt abbauen und Dein Mindset verbessern



Wie war das meditative Zeichnen für Dich? Teile Deine Erfahrung mit mir!

- ◆ Wie wundervoll, dass Du meine Zeichenvorlage MEIN HERZ HEILT nutzt ♥!
- ◆ Ich hoffe, meine Illustration (und meine Anleitung) konnten Dir helfen, Deinem Herzen etwas Gutes zu tun!
Wie war das Zeichnen, Kolorieren und persönliche Gestalten für Dich? Hat Dir die Illustration & Anleitung gefallen?
Ich würde mich wahnsinnig über Dein Feedback freuen! Was hat Dir gefallen und was würdest Du Dir wünschen? Es wäre auch großartig, wenn Du Lust hättest, mir Dein koloriertes Ergebnis vorzustellen! Wenn Du magst, dann teile Dein persönliches Werk einfach auf Instagram unter dem Hashtag #zeichnedichfrei oder @zeichne_dich_fre!
- ◆ Dafür schon einmal ein ganz großes DANKESCHÖN an Dich ♥!



Mein Herz heilt

Zeichne Dich frei