

Der Rohdiamant

Bewusst oder unbewusst kannst Du in turbulenten und anstrengenden Zeiten Deinen Körper mit Energie versorgen. Vielleicht hast Du eine Vorstellung davon, was Du nach einem anstrengenden Tag brauchst. Es gibt eine Kraftquelle in Dir. Vielleicht gibt es noch den ein oder anderen Rohdiamanten darin zu entdecken.

Was tut Dir gut?

Was genau an dieser Situation tut Dir gut? (Gibt es etwas zu sehen, hören, spüren, riechen oder zu schmecken?)

In welchen Situationen hast Du Dich besonders lebendig und frei gefühlt?

Was war das Besondere an dieser Situation?

Zeichne nun auf einem A4-Blatt eine dieser Situationen, in denen Du Dich richtig gut fühlst/gut gefühlt hast. Nun nimm ein A3-Blatt (oder 2 A4-Blätter) und zeichne diese Situation noch größer. Was hat sich verändert?