



Copyright Silvia Szalony

Mentales Umkreisen

Denke an nun an irgendetwas, was du in dein Leben holen willst. Male dir ein richtig schönes, genaues Bild darüber, überlege auch, was du dabei fühlst, wenn es eintrifft, welche Farben siehst du, welche Geräusche sind dabei...

Nun nimm ein großes Blatt Papier, am besten du nimmst einen Packpapierbogen in der Größe der Tischplatte deines Schreibtisches. Lege dir auch Buntstifte bereit, oder Ölkreiden.

Nun nimmst du einen Stift und machst große Kreise auf das Blatt, und zwar nach links, gegen den Uhrzeigersinn, während du an deine Geschichte denkst, die du in deinem Leben haben willst. So holst du diese Geschichte, diesen Wunsch, in dein Leben!



So sieht das Bild dann aus, wenn du schon viele Kreise gemalt hast!