

#DailyArtRoutine

Hallo Du wundervoller Mensch!

Ich freue mich wahnsinnig, dass du Dich für Dich entschieden hast und die Wirksamkeit einer täglichen Malroutine erforschen möchtest.

Ein paar Worte zur Einleitung!

"Ich kann nicht malen"

Viele Menschen sind davon überzeugt, dass sie nicht malen können und deswegen jegliche Angebote die Malen beinhalten für sie ungeeignet sind. Malen ist häufig mit dem Gefühl verbunden es auch können zu müssen. Denn bereits im Kleinkindalter wurden wir und unsere Bilder bewertet. Von Eltern oder Großeltern, in wohlwollender und liebender Absicht gelobt: "Ach, das hast Du aber schön gemalt!" oder erzogen/belehrt: "Na, ein Baum ist aber nicht blau, die Blätter sind doch grün!".

Später in der Schule wurde dann die Form des gemalten auch noch mit Noten versehen und gemaltes in "richtig" oder "falsch" eingestuft.

Malen und zeichnen gehört, genauso wie singen, tanzen und schreiben, zu den Dingen, die tief in uns verankert sind. Das Bedürfnis sich auszudrücken, kann hiermit Erfüllung finden.

Während der #DailyArtRoutine begleite ich Dich dabei, Neues zu wagen und gehört zu werden wenn Verzweiflung ausbricht oder Blockaden sichtbar werden.

Ich animiere Dich dazu, neugierig wie ein Kind zu beobachten, was mit Dir passiert, wenn Du die Farbe mit den Händen auf das Papier aufträgst.

Malen heißt hierbei nicht, Dir vorzustellen was Du malst und es so genau wie möglich aufs Papier zu bringen. Malen heißt mutig sein, die eigenen Grenzen zu erfahren, Risiken einzugehen und die Komfortzone zu verlassen und dadurch Dinge sichtbar zu machen die hinderlich sind, um ein freudiges und entspanntes Leben zu gestalten.

Wenn die aufgebauten Hemmungen zu malen erst mal aufgelöst sind, und das Malen als Erleichterung und mit Freude geschieht, beginnt ein nicht mehr enden wollendes Abenteuer auf dem Weg zu Dir, Deinen Wünschen und Deinen Zielen, mit der Bereitschaft sich dem zu stellen, was man noch nicht weiß und was verändert werden darf.

Gratuliere und Danke Dir an dieser Stelle selbst dafür, das Du etwas für Dich tust!!

#DailyArtRoutine

Wie Du die #DailyArtRoutine für Dich nutzen kannst

Bevor Du beginnst zu malen, noch 3 Hinweise!

- Schaffe Dir einen Ort, an dem Du für 10-15 Minuten ungestört sein kannst. Vergiss nicht, dieses Bedürfnis auch Deiner Familie mitzuteilen und für Dich einzustehen.
- Lege Dir deine Materialien an diesem Ort bereit und gestalte dir eine Umgebung, in der Du Dich sicher und wohl fühlst. Vielleicht kochst Du Dir eine Tasse Tee oder Kaffee, zündest eine Kerze an oder nutze Deinen liebsten Duft . Alles was Du brauchst um Dich gut zu fühlen, sollte hier eine Rolle spielen.
- Auch wenn Du in der Regel Musik im Hintergrund laufen lassen würdest, versuche darauf zu verzichten. Der Prozess soll Dir dienlich sein, alle aufkommenden Gefühle und Emotionen wahrzunehmen, um sie betrachten zu können. Musik dient häufig dazu den Kopf ruhend zu stellen, hier ist es aber von Vorteil, wenn Du alles spüren, hören und sehen kannst, was sich Dir zeigen möchte.

Glaube an Dich und entscheide Dich jetzt für den Mut,
ALLES was sich Dir zeigt,
liebevoll anzunehmen und da sein zu lassen.
Du musst erst mal noch garnichts damit tun.

*Nur wenn wir uns dieser Dinge bewusst werden,
können wir beginnen sie zu verändern.*

#DailyArtRoutine

3 Varianten der #DailyArtRoutine

Zum Start in den Tag

Schließe die Augen und nimm 3 tiefe Atemzüge,
um ganz bei dir anzukommen.

Stelle Dir die folgenden Fragen

- Wie geht es mir?/Wie fühle ich mich?
- Was für Aufgaben erwarten mich am heutigen Tag?
- Wie möchte ich mich heute fühlen?/
Was brauche ich, um den Tag heute zu meistern?
- Welche Farben können mich dabei unterstützen? (Wähle 2 Farben)

Male mit deiner "Nicht-Schreibhand", langsam und intuitiv. (Absichtslos)

Das gemalte Bild kann Dich am Tag begleiten als Erinnerung!
Du könntest diesen Prozess noch unterstützen, in dem Du Kleidung,
Schmuck oder vielleicht sogar Nahrung,
in den Unterstützenden Farben wählst.

#DailyArtRoutine

3 Varianten der #DailyArtRoutine

Zwischendurch als Auszeit

Schließe die Augen und nimm 3 tiefe Atemzüge,
um ganz bei dir anzukommen.

Stelle Dir die folgenden Fragen

- Wie geht es mir?/Wie fühle ich mich?
- Wie möchte ich mich fühlen?/Was brauche ich gerade jetzt?
- Welche Farben können mich dabei unterstützen? (Wähle 2 Farben)

Male mit deiner "Nicht-Schreibhand", langsam und intuitiv. (Absichtslos)

**Mache Dir bewusst, das Du zu jeder Zeit frei entscheiden kannst wie Du Dich fühlst!
Vielleicht sind die Umstände grad nicht einfach veränderbar, aber dein Gefühl dazu!**

#DailyArtRoutine

3 Varianten der #DailyArtRoutine

Lösungsorientiert um ein bestimmtes Gefühl zu Verändern

Schließe die Augen und nimm 3 tiefe Atemzüge,
um ganz bei dir anzukommen.

Stelle Dir die folgenden Fragen

(in diesem Beispiel nutze ich das Gefühl der Wut als Beispiel, es kann durch Trauer,
Einsamkeit oder jedes weitere Gefühl ersetzt werden.)

- Welches Gefühl möchte ich verändern? - Wut
- Welche Form hat die Wut? - Kreis (Viereck, Dreieck....)
- Welche Farbe hat die Wut? - gelb (jede andere Farbe ist hier natürlich ebenfalls möglich)

**Male mit deiner "Nicht-Schreibhand", so langsam wie möglich die Form,
so lange bis sich das Gefühl verändert hat. Im Anschluss wähle eine Farbe für den Hintergrund,
welche die Form in seiner Präsenz unterstützt!**

**Das ist besonders wichtig, denn wir wollen ein Gefühl nicht einfach los werden,
sondern annehmen und verändern.**

#DailyArtRoutine

Zum Abschluss empfehle ich Dir,
für Deine Reise zu Dir, ein kleines Tagebuch anzulegen.

Notiere Dir alles, was sich zeigt. **Alles** darf sein.
Auch Zweifel, Bewertungen, Glaubenssätze, Wut.

- Wie habe ich mich vor dem Malen gefühlt?
- Wie habe ich mich während des Malens gefühlt?
- Wie habe ich mich nach dem Malen gefühlt?
- Was hat sich gezeigt?
- Wie war mein Tag?
- Was hat sich verändert?

Noch mal: Hier geht es vor allem um Bewusstwerdung, denn nur was uns bewusst wird, lässt sich
durch uns überhaupt verändern.

Fühl Dich frei, die Fragen um weitere Dinge zu erweitern,
die Dich in Deinem Prozess unterstützen können.

Ich wünsche Dir eine zauberhafte Reise zu Dir selbst.

Ich bin da!

Für alle Fragen die sich Dir stellen.

Herzlichst Jen