

DIESE ENTSPANNUNG MACHT MICH RUHIG

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst, und nimm einen Stift und ein Blatt Papier. Denke an etwas, das dir wichtig ist oder dich beschäftigt. Es kann ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Erinnerung sein. Beginne damit, leichte Striche zu zeichnen und deine Gedanken auf Papier zu bringen. Lass deiner Kreativität freien Lauf – es gibt kein Richtig oder Falsch.

Diese kreative Aktivität hilft dir zu entspannen und deine Gedanken zu ordnen. Sie kann deine Stimmung und Energie positiv beeinflussen.

DIESE PRÄSENZ BRINGT MICH INS HIER UND JETZT

Nimm dir kurz Zeit, um ganz präsent zu sein. Nimm ein leeres Blatt Papier und einen Stift oder ein anderes Zeichenwerkzeug, das du hast. Lass deinen Geist abschweifen und beginne zu kritzeln, ohne eine bestimmte Absicht oder einen Gedanken. Lass deine Hand frei über das Papier gleiten und dabei Formen, Linien und Muster entstehen.

***Diese Aktivität fördert
Achtsamkeit und hilft dir,
im Moment zu sein.***

DIESE KREATIVITÄT MACHT MICH ZUFRIEDEN

Beginne damit, abstrakte Formen und Linien zu zeichnen. Lass deine Hand frei über das Papier gleiten, ohne einen festen Plan. Versuche verschiedene Techniken wie Schattierungen, Schraffuren oder Punktierungen, um deiner Zeichnung Tiefe und Abwechslung zu verleihen. Spiele mit nassen und trockenen Effekten, wenn du Zugang zu Wasser hast.

Diese Aktivität stimuliert deine Kreativität und hilft dir, dich zu entspannen. Sie fördert die Ausschüttung von Endorphinen und reduziert Stress.

DIESE ZEICHNUNGEN ZEIGEN MEINE VERBINDUNGEN

Von inneren Gedanken und Gefühlen:

Schließe deine Augen und zeichne einen Kreis. Lass den Bleistift kreisen und folge deinen Gedanken.

Perspektive von außen:

Öffne deine Augen und zeichne einen oder mehrere in sich verschlungene Kreise. Denke dabei an die Familie, Freunde, Idole und zeichne etwas Abstraktes oder Symbolisches in die Kreise. Nimm dir einen Moment und spüre nach, was du gezeichnet hast.

Diese Aktivität hilft dir, deine inneren Gedanken zu verstehen und auszudrücken, wie sie mit der äußeren Welt verbunden sind.

DIESE REISE STÄRKT MICH

Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was es bedeutet, Mensch zu sein. Lass deine Gedanken frei fließen. Zeichne mit einem Stift, was auch immer dir in den Sinn kommt, wenn du an das Menschsein denkst. Das kann eine Person, eine Emotion, ein Symbol oder etwas sein, das für dich die Menschlichkeit repräsentiert. Wenn du dich wohlfühlst, teile deine Gedanken und Zeichnungen mit anderen.

Diese Aktivität ist eine persönliche Reise, die dir hilft, dich mit dem Wesen des Menschseins auseinanderzusetzen und es zu schätzen.



Marktheit Kreativität Selbstmitgefühl

Exklus Leidenschaft Dankbarkeit
Achtsamkeit Vertrauen Reflexion

KUNST & AUSDRUCK