DIE VIELFALT DEINES LEBENS ERKENNEN UND ENTFALTEN
DIESE EINZIGARTIGE ENTDECKUNGSREISE NUR FÜR DICH!

Übung: Schatzsuche deiner Vielfalt

Diese Übung hilft dir, die verschiedenen Aspekte deines Lebens zu erkennen und bewusst zu gestalten. Sie ermutigt dich dazu, deine Vielfalt zu schätzen und die Schritte zu unternehmen, um dein Leben in all seinen Facetten zu entfalten.

Vorbereitung

1. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst und ungestört bist.

2. **Nehme ein leeres Blatt Papier und bunte Stifte oder Marker.**

3. Beginne damit, in der Mitte des Blattes ein Herz zu zeichnen. **Dieses Herz repräsentiert dein Leben.**

4. Zeichne um das Herz herum viele verschiedene Formen, die verschiedene Aspekte deines Lebens symbolisieren, wie Familie, Freunde, Hobbys, Arbeit, Gesundheit, Träume, Reisen usw.

5. In jede Form schreibst oder malst du Wörter, Sätze oder Symbole, die diese Aspekte repräsentieren und für dich bedeutsam sind.

6. **Betrachte dein "Lebensbild" und nimm dir Zeit, über jede Form nachzudenken**.

- Welche Bedeutung haben diese Aspekte in deinem
- Leben? Was bringen sie dir?
- Welche möchtest du noch intensiver erleben?

7. **Wähle dann eine Form aus,** die du besonders erkunden und entfalten möchtest. Schreibe daneben, welche konkreten Schritte du unternehmen kannst, um diese zu verwirklichen.

8. **Schließe jetzt deine Augen und stelle dir vor**, wie sich dieser Aspekt deines Lebens entfaltet. Fühle die Freude, die mit diesen Veränderungen einhergeht.

9. Öffne die Augen und betrachte dein "Lebensbild" erneut. Du hast nun einen visuellen Plan, wie du die Vielfalt deines Lebens erkennen und entfalten kannst.

10. **Häng dein "Lebensbild" an einen Ort, den du oft siehst.** Dies erinnert dich daran, die Vielfalt des Lebens bewusst zu erleben und Schritte zur Entfaltung zu unternehmen.

Nutze die folgende Meditation zur Entfaltung und werde dir der Vielfalt deines Lebens immer mehr bewusst.

Meditation zur Entfaltung der Vielfalt deines Lebens:

Setze dich bequem hin und schließe sanft deine Augen.

Spüre, wie dein Atem ruhig und gleichmäßig fließt.

Lasse alle Gedanken des Tages los und tauche in diesen Moment ein.

Stelle dir vor, du befindest dich in einem wunderschönen Garten voller Blumen, Bäume und Farben.

Dieser Garten symbolisiert die Vielfalt deines Lebens. Atme tief ein und spüre die Energie und Kraft dieses Ortes.

Während du durch den Garten wanderst, nimm bewusst die verschiedenen Blumen und Pflanzen wahr.

Jede Blume repräsentiert einen Aspekt deines Lebens: deine Beziehungen, deine Träume, deine Leidenschaften, deine Arbeit und mehr.

Stelle dir vor, wie diese Blumen in voller Blüte stehen, lebendig und strahlend.

Lass deinen Blick über die Vielfalt der Farben und Formen schweifen.

Erkenne, dass jedes Element des Gartens seine eigene Bedeutung hat und zum Gesamtbild beiträgt.

Genauso ist es in deinem Leben – jede Facette, jeder Aspekt trägt zu deiner Einzigartigkeit bei.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf eine Blume, die noch in Knospe ist. Diese symbolisiert einen Bereich in deinem Leben, den du weiter entfalten möchtest.

Betrachte die Knospe liebevoll und spüre, wie deine Energie und Intention sie sanft öffnen.

Während du dies tust, wiederhole in Gedanken:
"Ich erlaube meiner Vielfalt zu erblühen."
"Jeder Aspekt meines Lebens hat seine Zeit und seine Bedeutung."

Nimm dir einen Moment Zeit, um in Stille zu verweilen und die Energie der Entfaltung zu spüren. Spüre, wie sich dieser Bereich deines Lebens allmählich öffnet und erblüht.

Indem du tief ein- und ausatmest, kehrst du langsam zurück in das Hier und Jetzt.

Öffne deine Augen und nimm den Raum um dich herum wahr.

Du hast die ersten Schritte zur Entfaltung deiner Vielfalt gemacht.

Viel Freude beim Entdecken.
Anita
Grinninger