



HERAUSFORDERUNGEN UND ZAUBERMITTEL

Und los geht's:

Nimm dir zwei Blatt Papier von einem Schreibblock, zwei, drei Stifte oder eine Farbschachtel. Atme tief durch und entspanne dich.

- Blicke auf dein Jahr 2023 zurück und erinnere dich bei all dem was dir geboten hat, an 3 bereichernde Erfahrungen. Notiere sie dir auf.
- Dann achte auf das Jetzt. Welche aktuellen Herausforderungen beschäftigen dich gerade?
- Blicke nun auf das kommende Jahr und stell dir vor, dass du einen Zauberstab in den Händen hast, mit dem du dir alles wünschen kannst, was du möchtest.
- Wie würde dein Leben in 12 Monaten aussehen?
- Fühle das. Male dazu, lass es entstehen. Nimm dir 5-15 Min Zeit dazu. Welche Gefühle zeigen dich dir gerade?
- Stell dir vor du würdest dein Ziel/ deinen Zauberwunsch erreichen, was wäre das Schönste daran?

Dieses Bild enthält nun viel Wertvolles für dich. Gib ihm einen guten Platz bei dir zu Hause z.B. auf deinem Schreibtisch, im Schlafzimmer.....Es wird wirken und dich führen.

Ich wünsche dir alle Gute im neuen Jahr. Rita

<https://www.achtsam-lebendig-kreativ.ch/>

**Mein Geschenk
an dich zum
neuen Jahr:**

**Eine
inspirierende
Übung aus der
Kunsttherapie ,
die dein
kommendes
Jahr
belebt und
beflügelt.**

**ACHTSAM LEBENDIG
KREATIV**

Hitzkirchstr. 4
6027 Römerswil

076 815 19 68

**[WWW.ACHTSAM-
LEBENDIG-KREATIV.CH](http://WWW.ACHTSAM-LEBENDIG-KREATIV.CH)**

RITA SIDLER

