

## Übung 1:

Zufallsbild malen!

Nimm Dir Bleistifte, flüssige Farbe oder Kreide. Dazu ein Blatt Papier. Ja nachdem, wie Du Dich gerade fühlst, ein großes oder kleines Blatt. Schließe Deine Augen und entspann Dich. Denk nicht nach, fange einfach an! Linien, Formen zu zeichnen, egal was.

Ich nehme gerne 2 oder 3 Bleistifte gleichzeitig und zeichne erstmal Striche.

Versuche nicht über das Bild nachzudenken wie: Was zeichne ich gerade? Wird es etwas? usw.

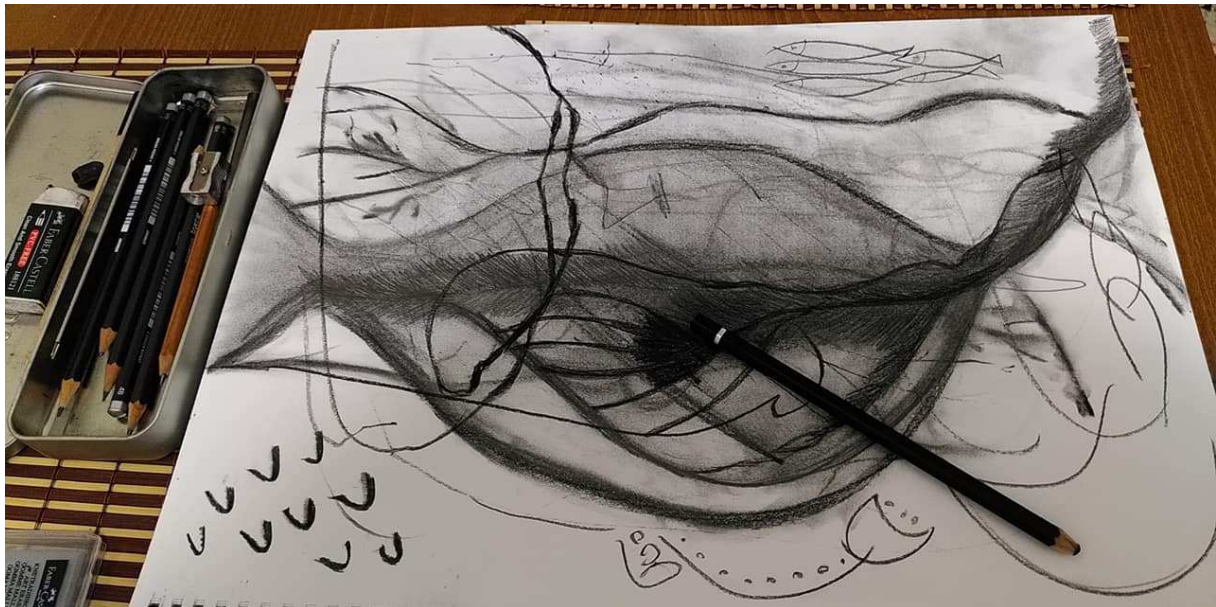
Wenn Du die flüssigen Farben gewählt hast, benutze sie mit den Händen, ohne Pinsel. Solltest Du die Kreide anwenden, nutze wieder Deine Hände, um diese anschließend zu verwischen. Deine Seele wird sich freuen!

Diese Übung ist sehr gut für Menschen, die gerne Kontrolle behalten und sich extrem beherrschen wollen.

Es ist gut für zwischendurch; wenn Du am Schreibtisch sitzt und nicht weiter mit einem Projekt kommst, dann mache eine kurze Pause mit dieser Übung.

Das Bild entsteht im Prozess wie alles, was wir im Leben machen! 🍷

Viel Spaß dabei!



## Übung 2:

Die Psychohygiene ist eine tägliche Pflege des Geistes!

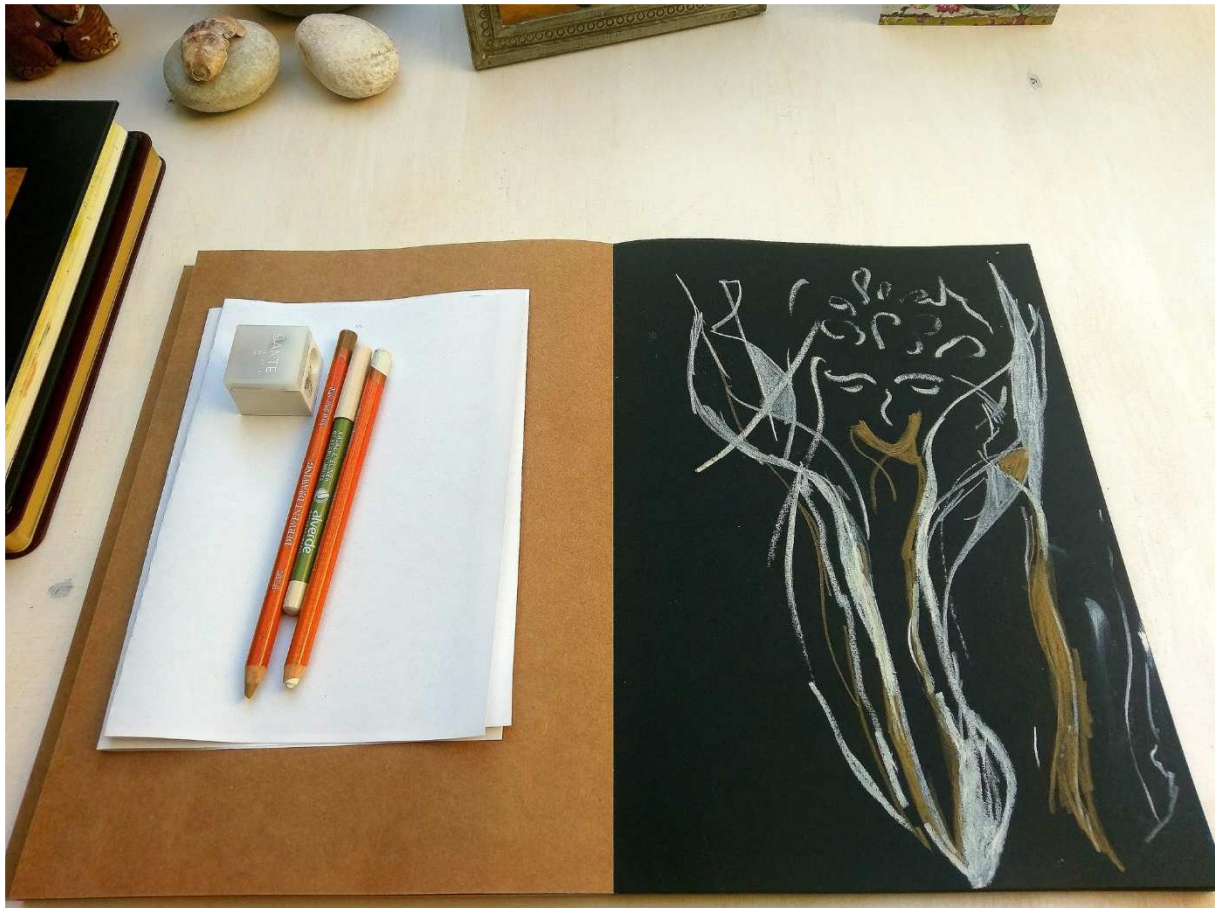
Was machst Du täglich für Deinen Geist? Wie kannst Du aufräumen, Klarheit schaffen und Deinen Geist zu einem gemütlichen Lieblingsort machen?

Die Kreativität aktiviert erneut diese Pflege und erlaubt Dir für Dich zu sorgen.

Zum Beispiel:

Räume Deinen Schreibtisch auf, ob zuhause oder im Büro. Statt Ordner und Akten, lege Dir ein Heft oder Zeichenblock zu und lass es auf! Nimm Dir ein paar Farben. Sie dürfen auch dort liegen bleiben! Nun, das lädt ein! Jeden Tag, wenn Du genervt, erschöpft, launisch, ungeduldig, unruhig bist/wirst, nimm eine Farbe und male/zeichne 1 bis 2 Minuten.

Probiere mal! Es sind kleine Schritte, die langsam aber erfolgreich Deine Psyche aufbauen.



Wenn Du mehr erfahren willst, oder Begleitung in Aktivierung Deiner Selbstfürsorge brauchst, dann schaue hier an: [www.bilderset-methode.com](http://www.bilderset-methode.com)