

DANKBARKEIT

MANDALA BOOKLET

draw and breathe

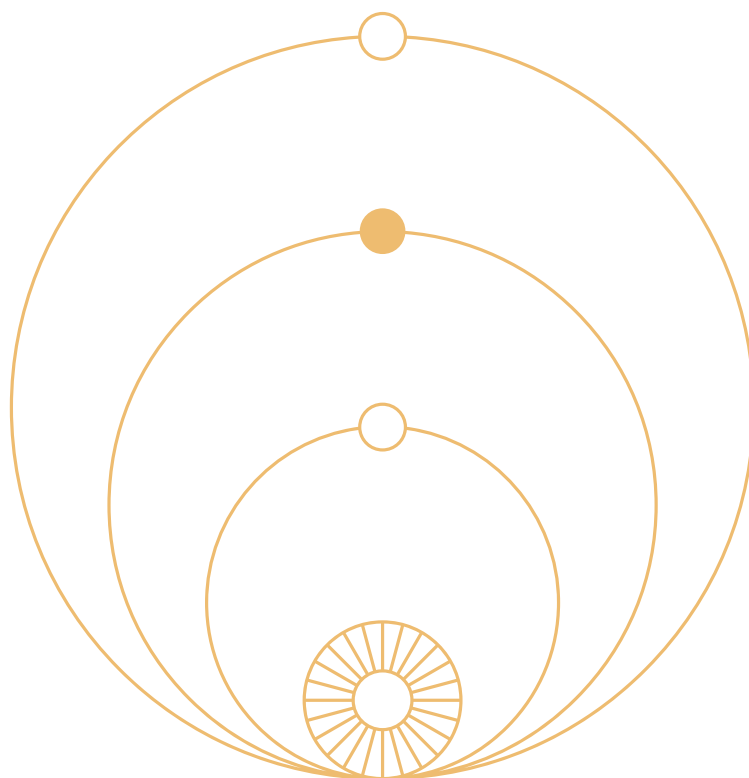


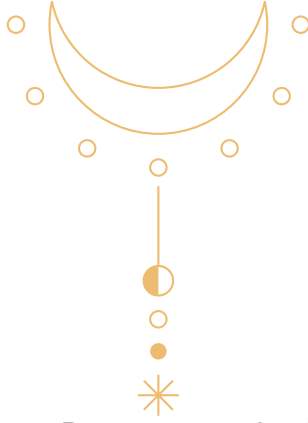
KATHRIN LINDSTAEDT
Trainerin für Achtsamkeit



Dankbarkeit leben

Mit Achtsamkeit in die
Dankbarkeit kommen





Einleitung

Dieses Booklet ist für kleine Pausen gedacht. Für Momente, in denen du den Stift in die Hand nimmst, den Blick auf eine Form richtest und für eine Weile nichts anderes tun musst, als Farbe aufs Papier zu bringen. Beim Ausmalen darf es langsam werden. Du musst kein schönes Bild erschaffen und nichts besonders ordentlich machen. Es geht nicht um Leistung. Es geht um den Moment, in dem deine Hand malt, dein Atem weiterfließt und deine Gedanken ein wenig leiser werden dürfen.

Ein Mandala kann helfen, den Blick zu sammeln. Die wiederkehrenden Formen geben Halt, ohne dich festzulegen. Du kannst in der Mitte beginnen oder am Rand. Du kannst eine Farbe wählen oder viele. Du kannst eine Seite an einem Tag fertigstellen oder immer wieder zu ihr zurückkehren.

Dieses Booklet begleitet dich mit kurzen Gedanken und kleinen Schreibmomenten. Nutze das, was dir guttut. Lass weg, was du gerade nicht brauchst. Dein Tempo ist richtig.

So kannst du beginnen

Such dir ein Mandala aus, das dich heute anspricht. Lege ein paar Farben bereit und nimm dir einen Augenblick, bevor du anfängst.

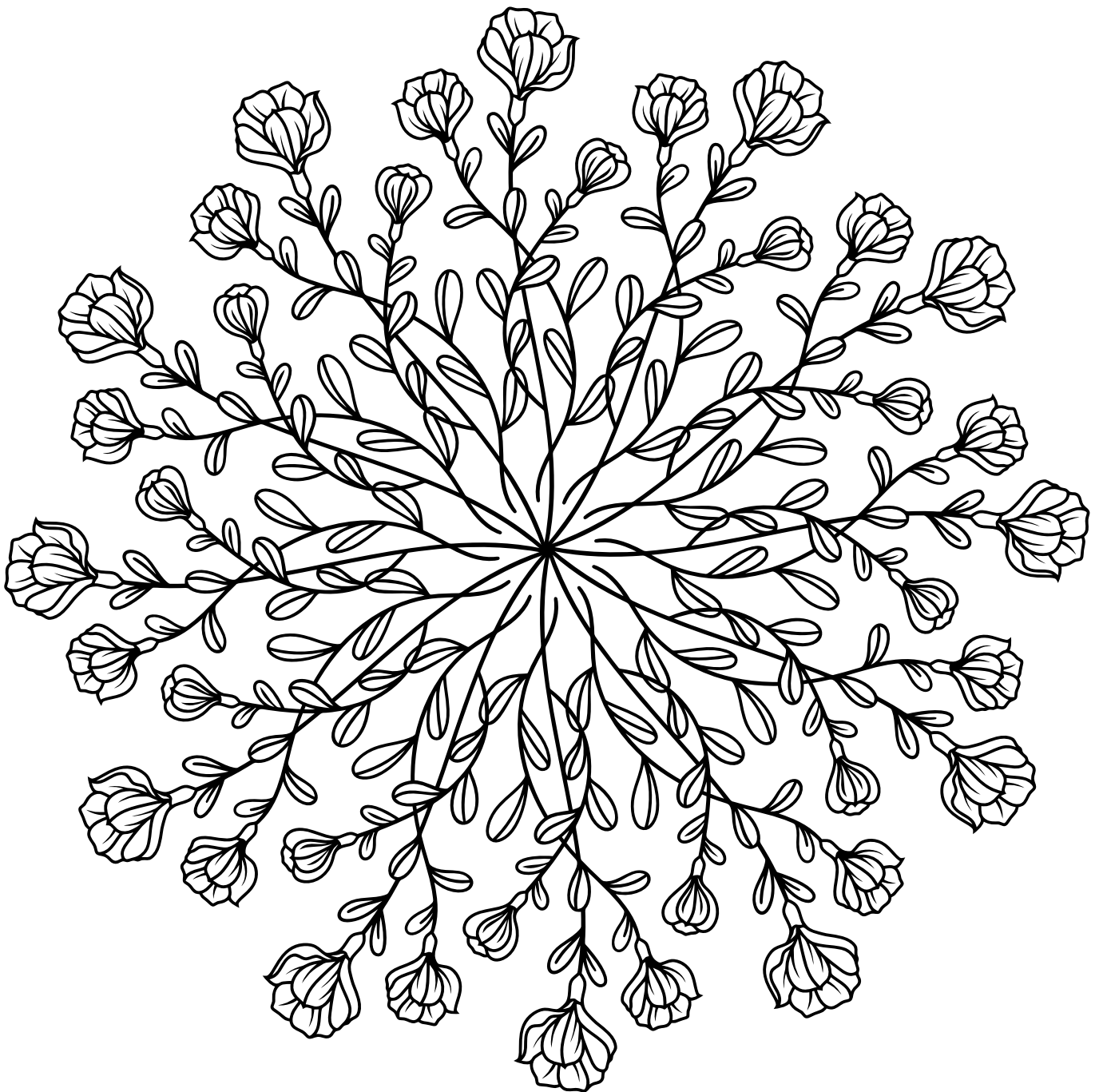
Spüre, wie du sitzt. Nimm wahr, wie der Stift in deiner Hand liegt. Atme einmal bewusst ein und aus. Dann beginne einfach dort, wo dein Blick hängen bleibt.

Mehr braucht es für diesen Moment nicht.



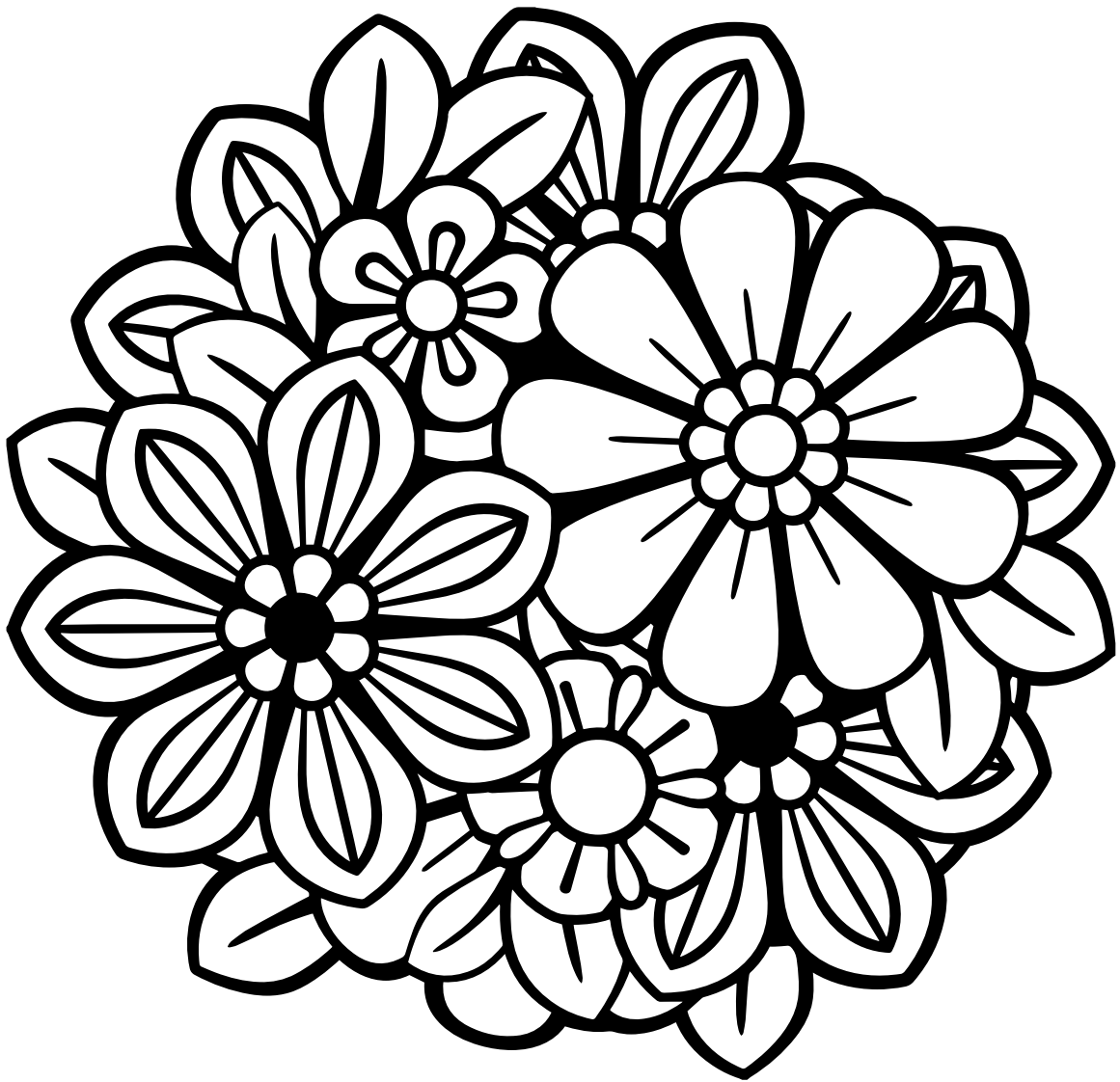


Danke



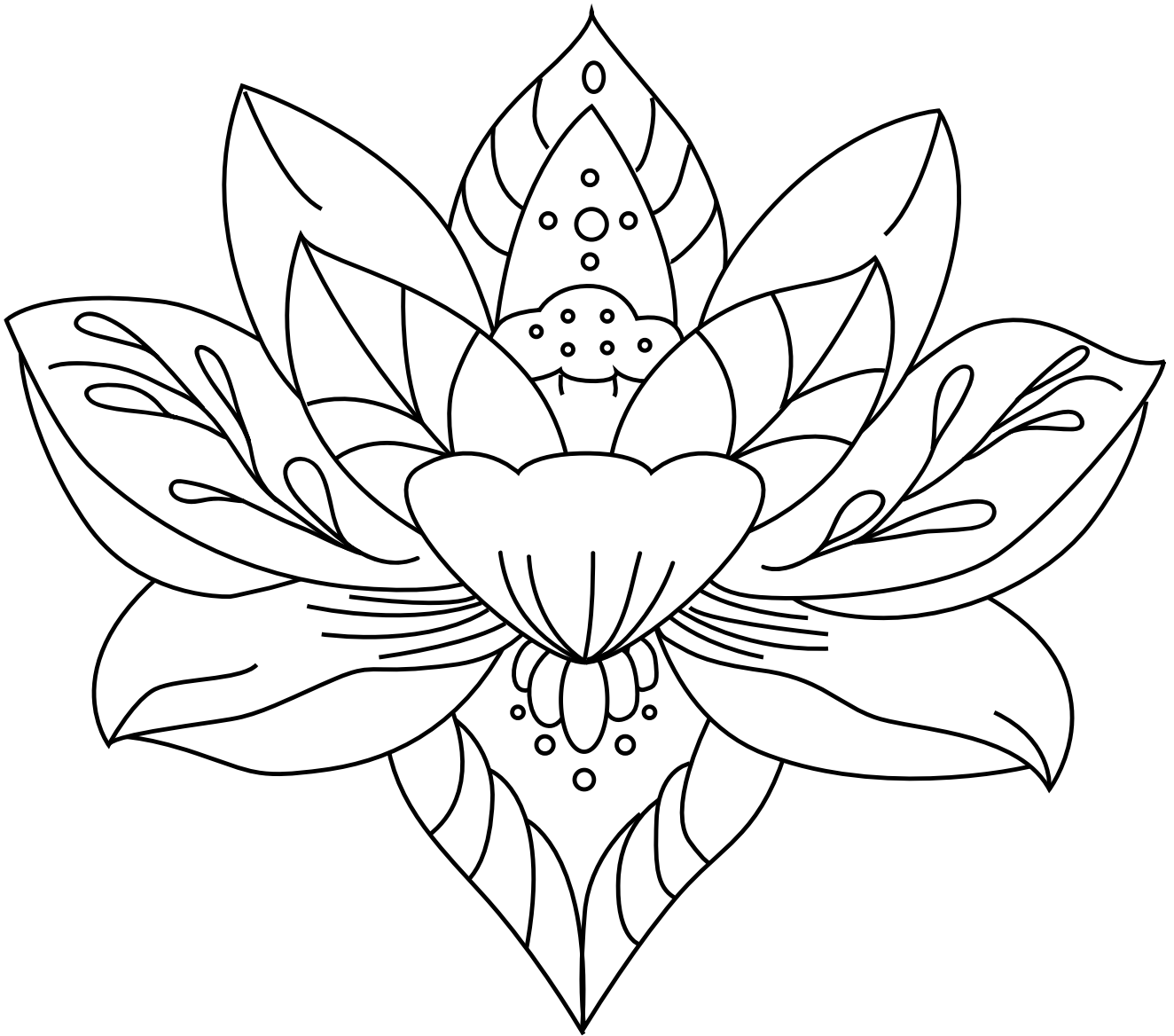


Dankbar



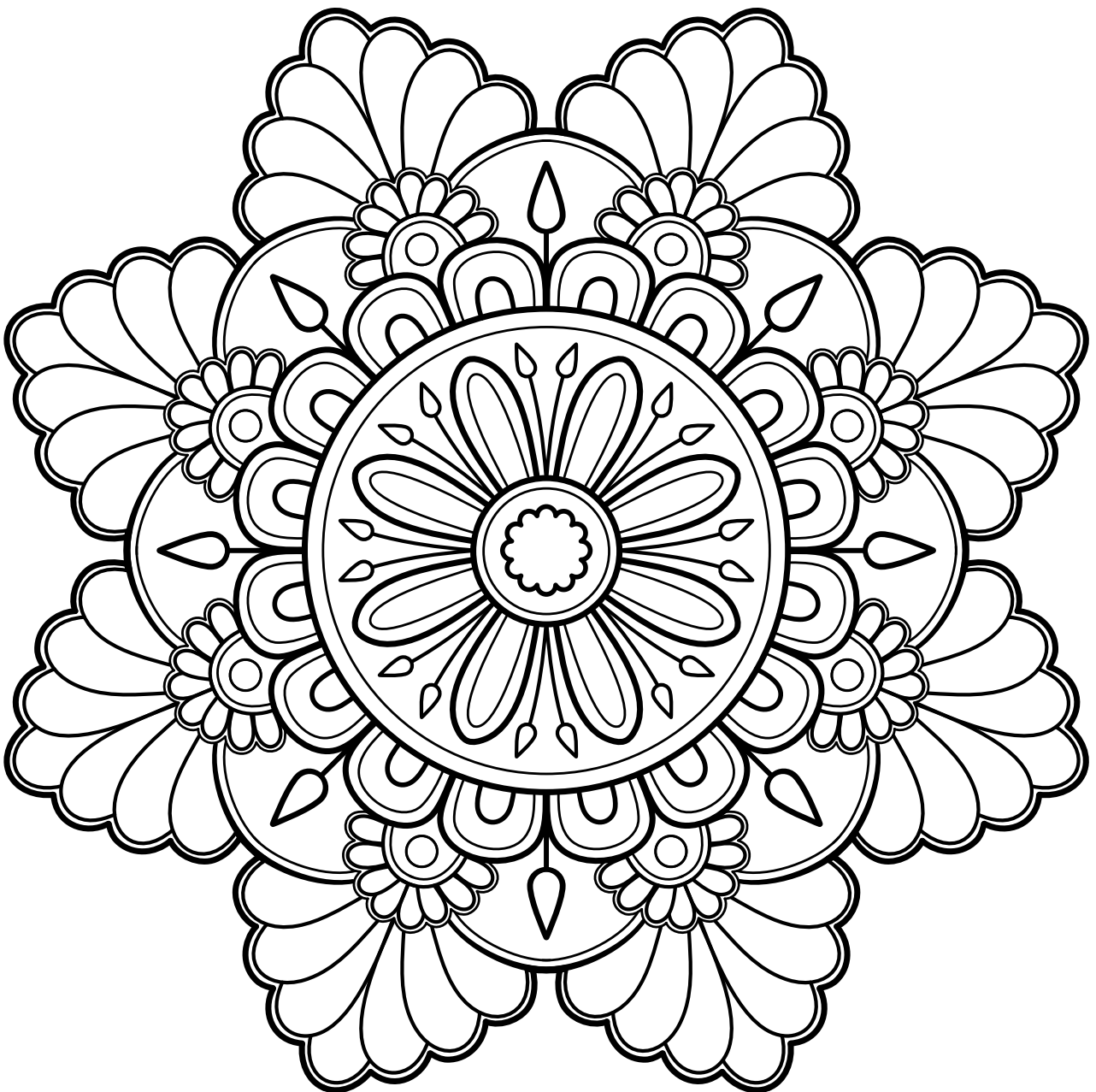


Augenblick





Kleine Freude





Ein stilles Danke



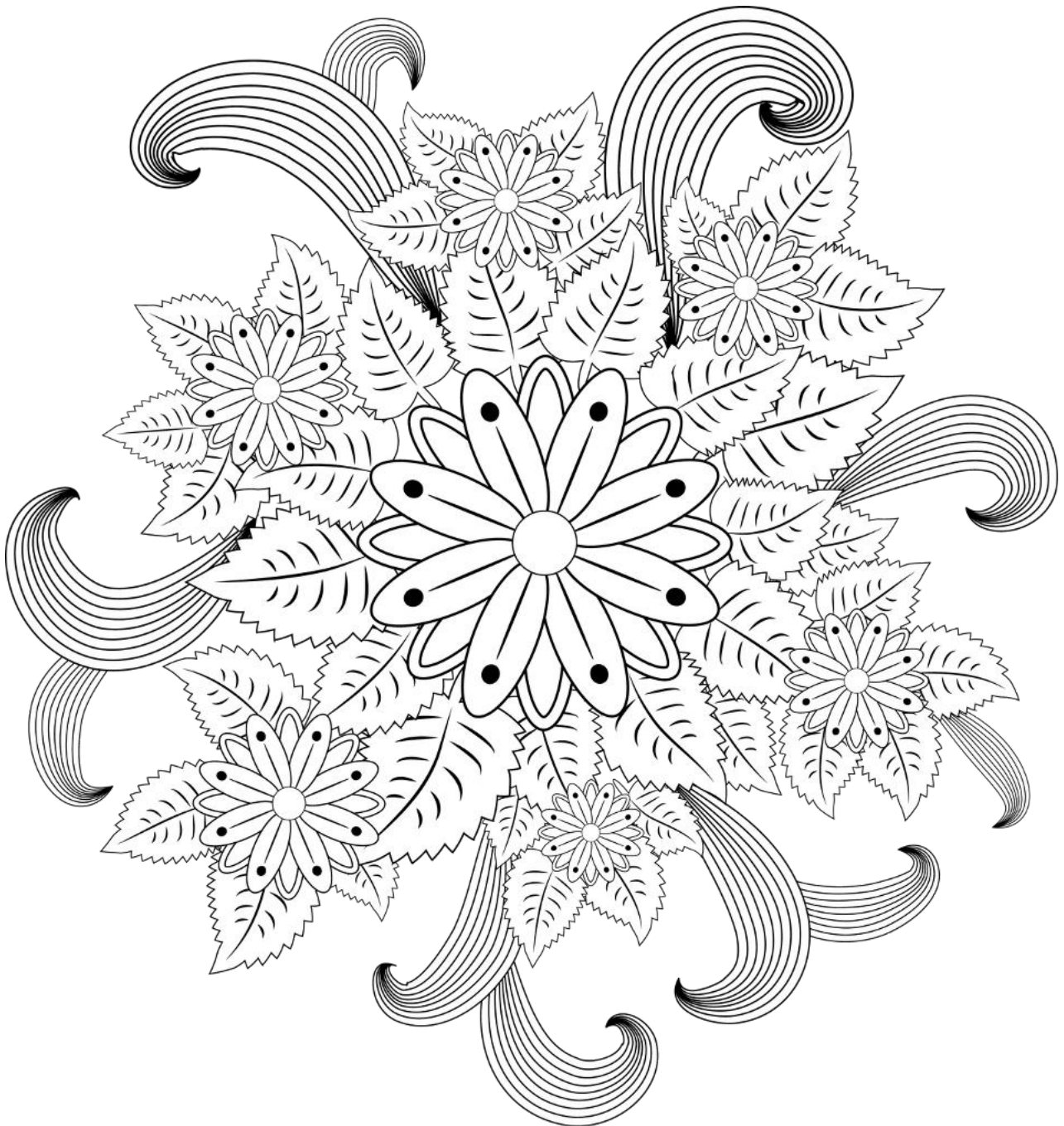


Lichtblick





Augenblick



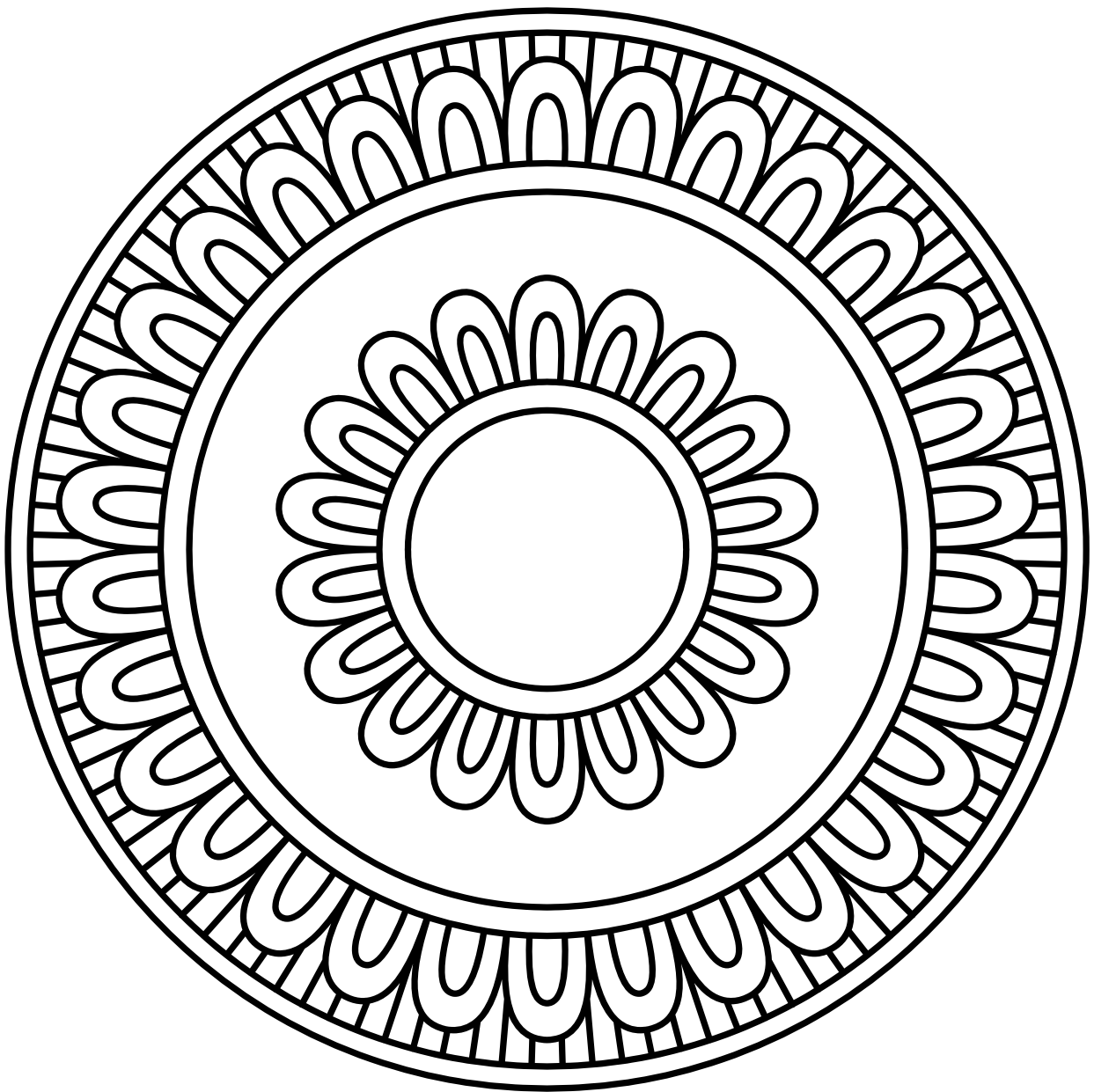


Heute dankbar





Wertschätzung



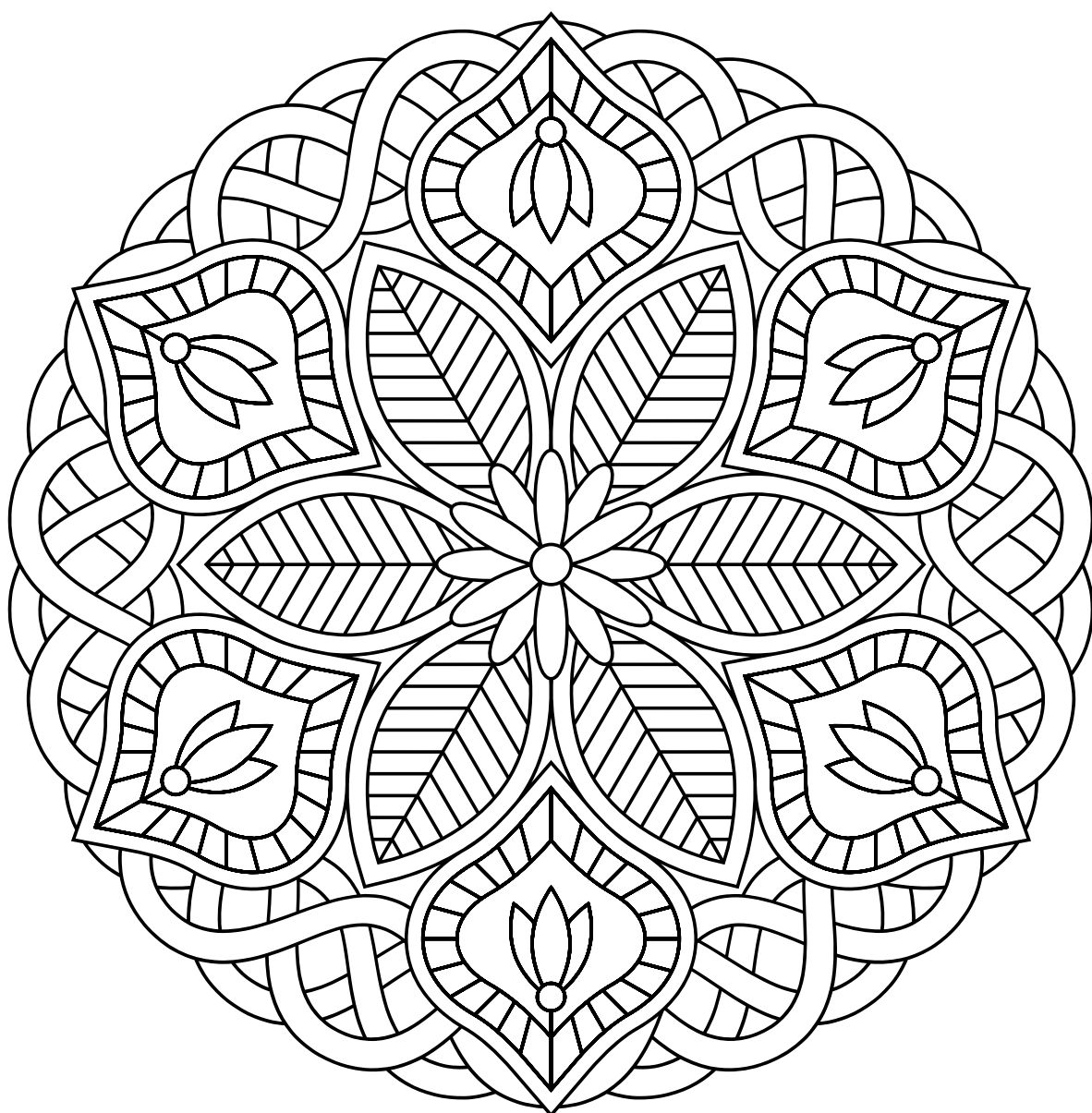


Innehalten





Fülle



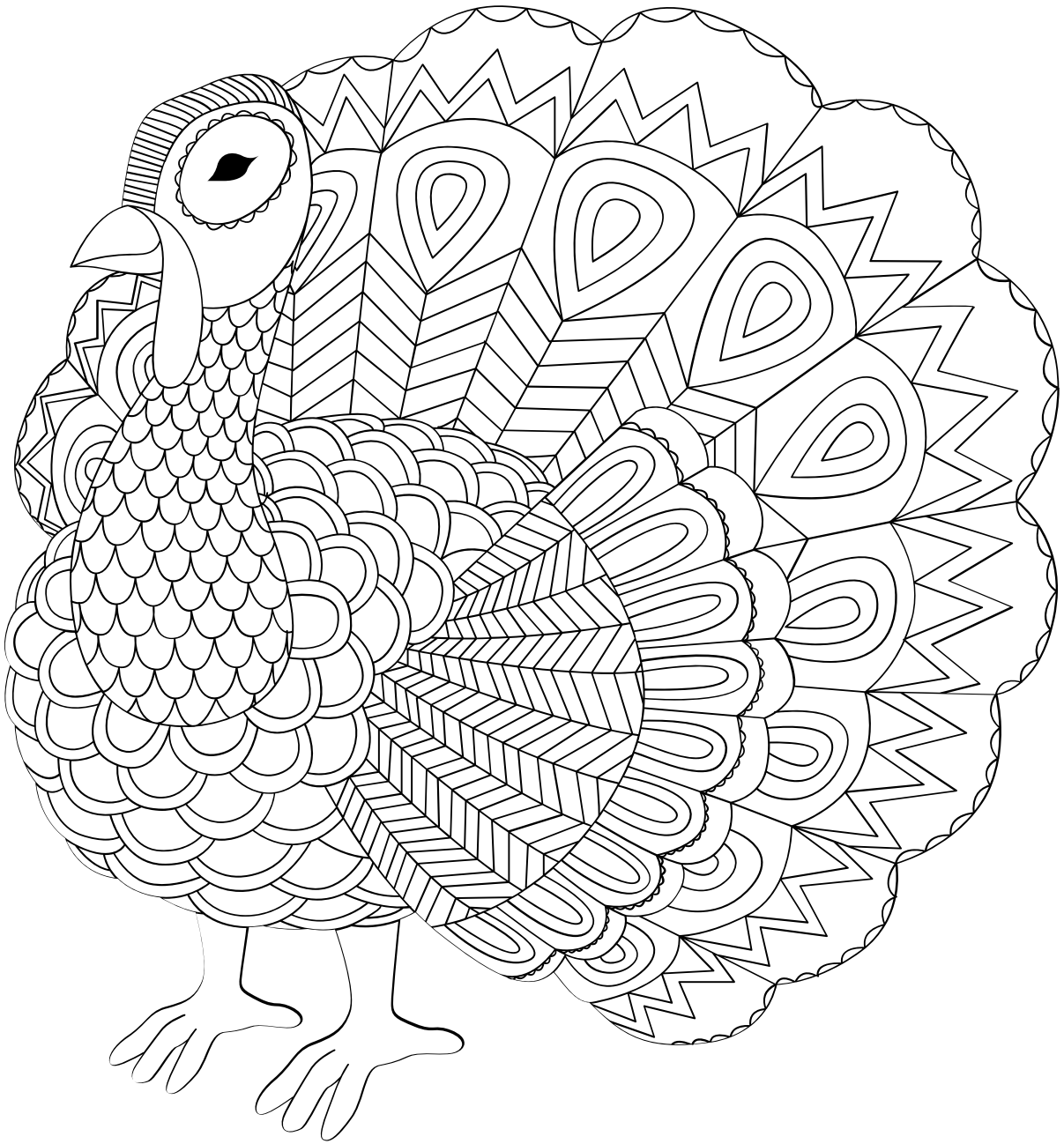


Verbundenheit



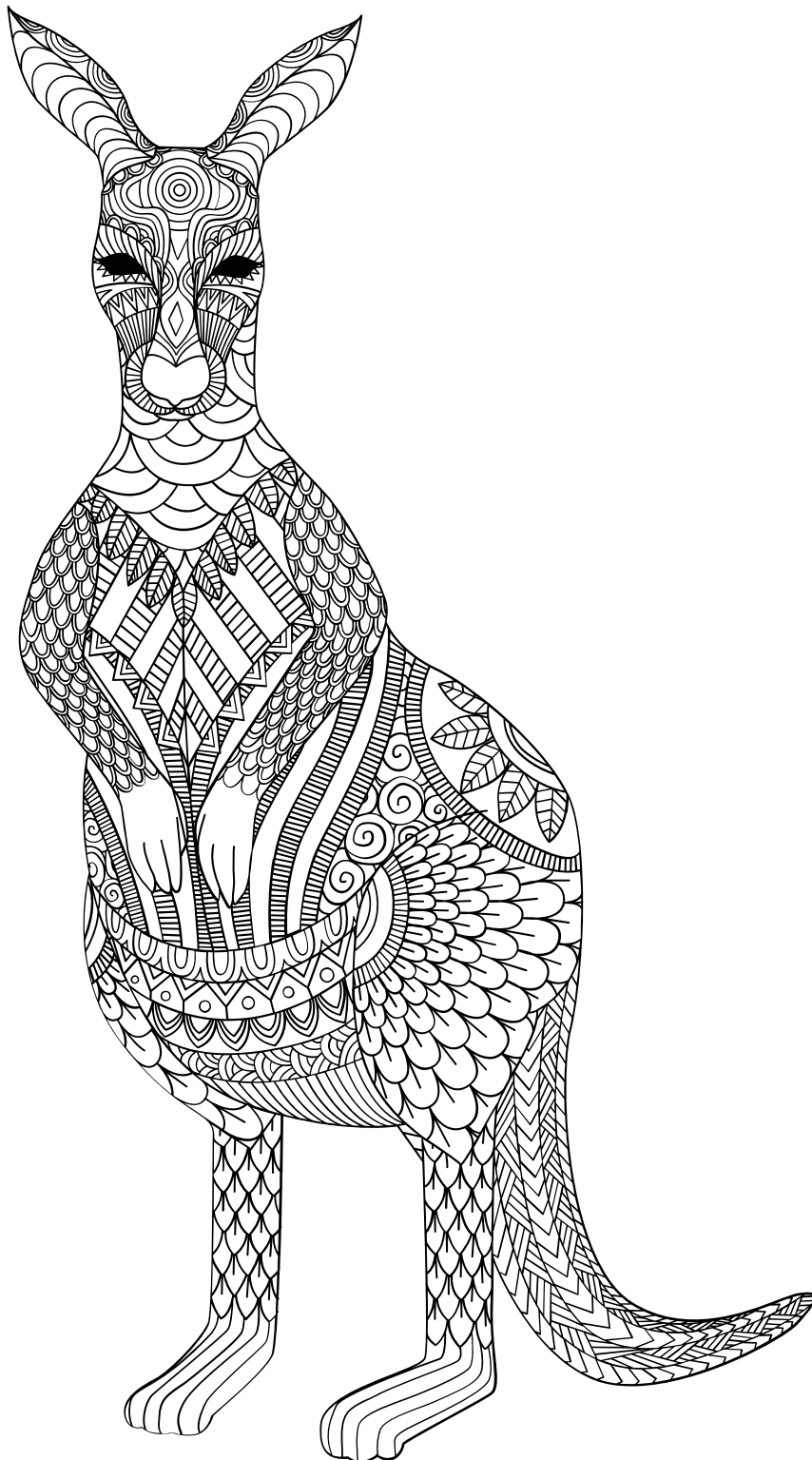


Ruhe



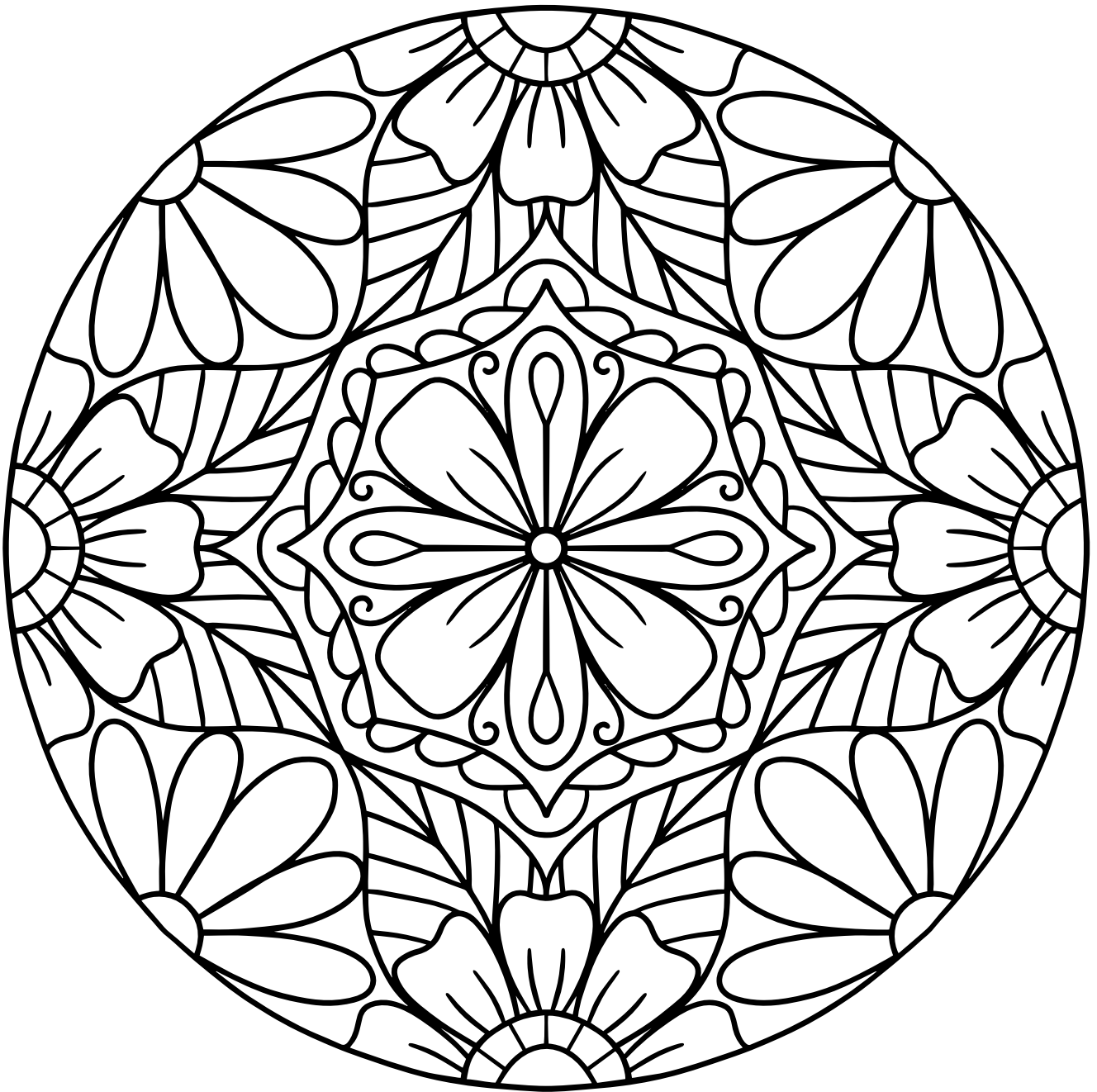


Sanftmut





Das Gute sehen





Kleines Glück



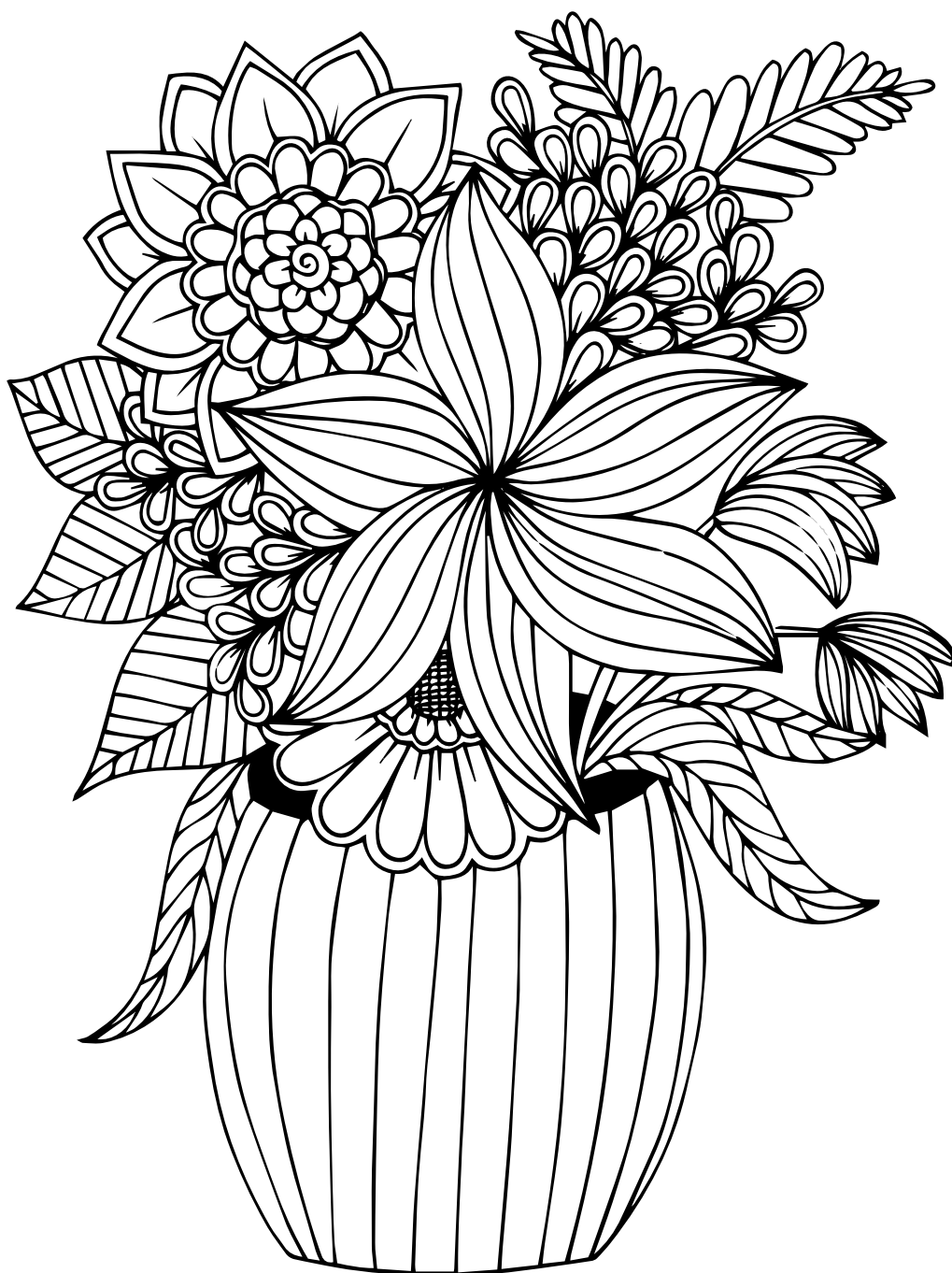


Leichtigkeit





Inneres Licht





Von Herzen



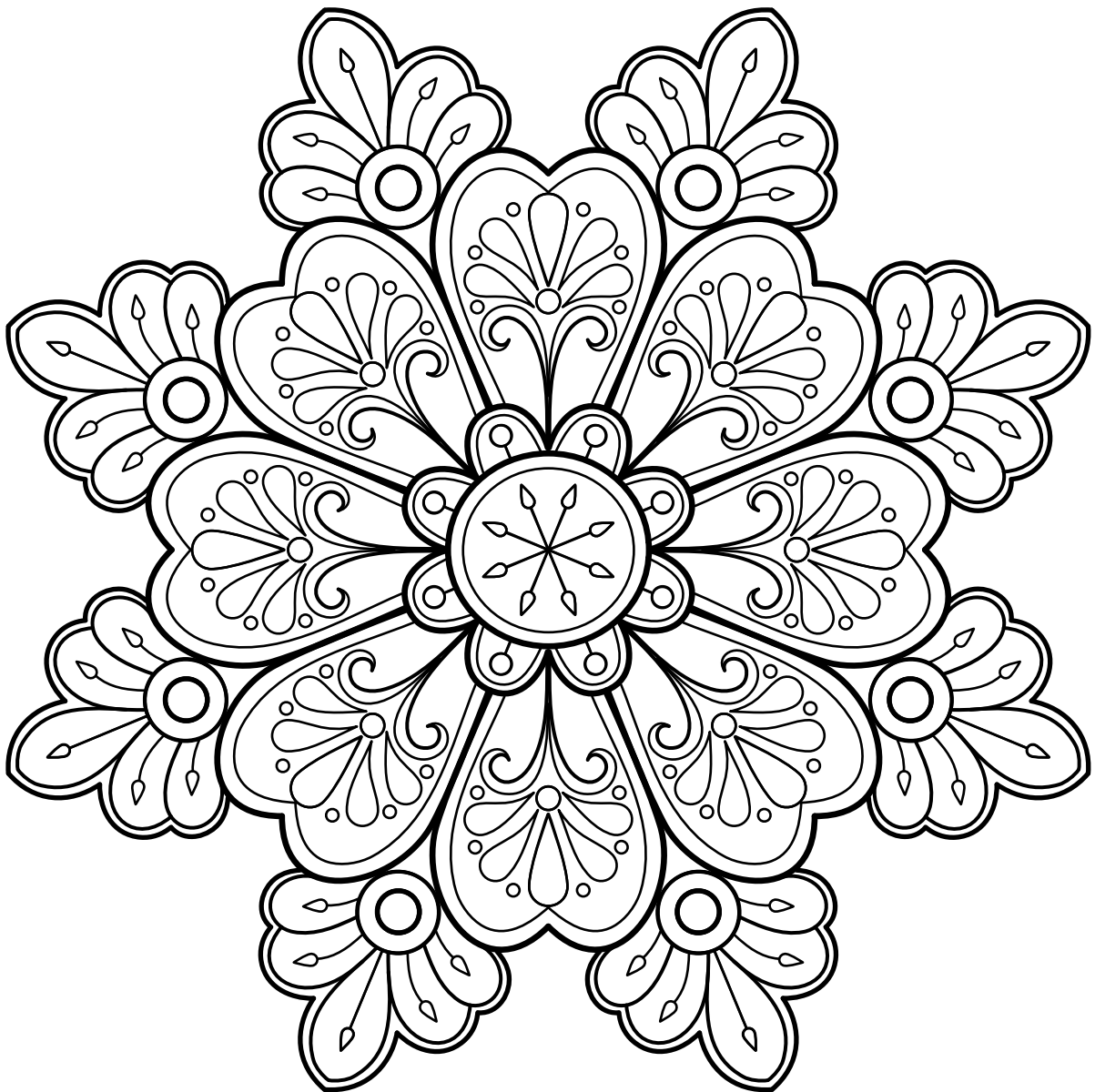


Ein Moment für mich



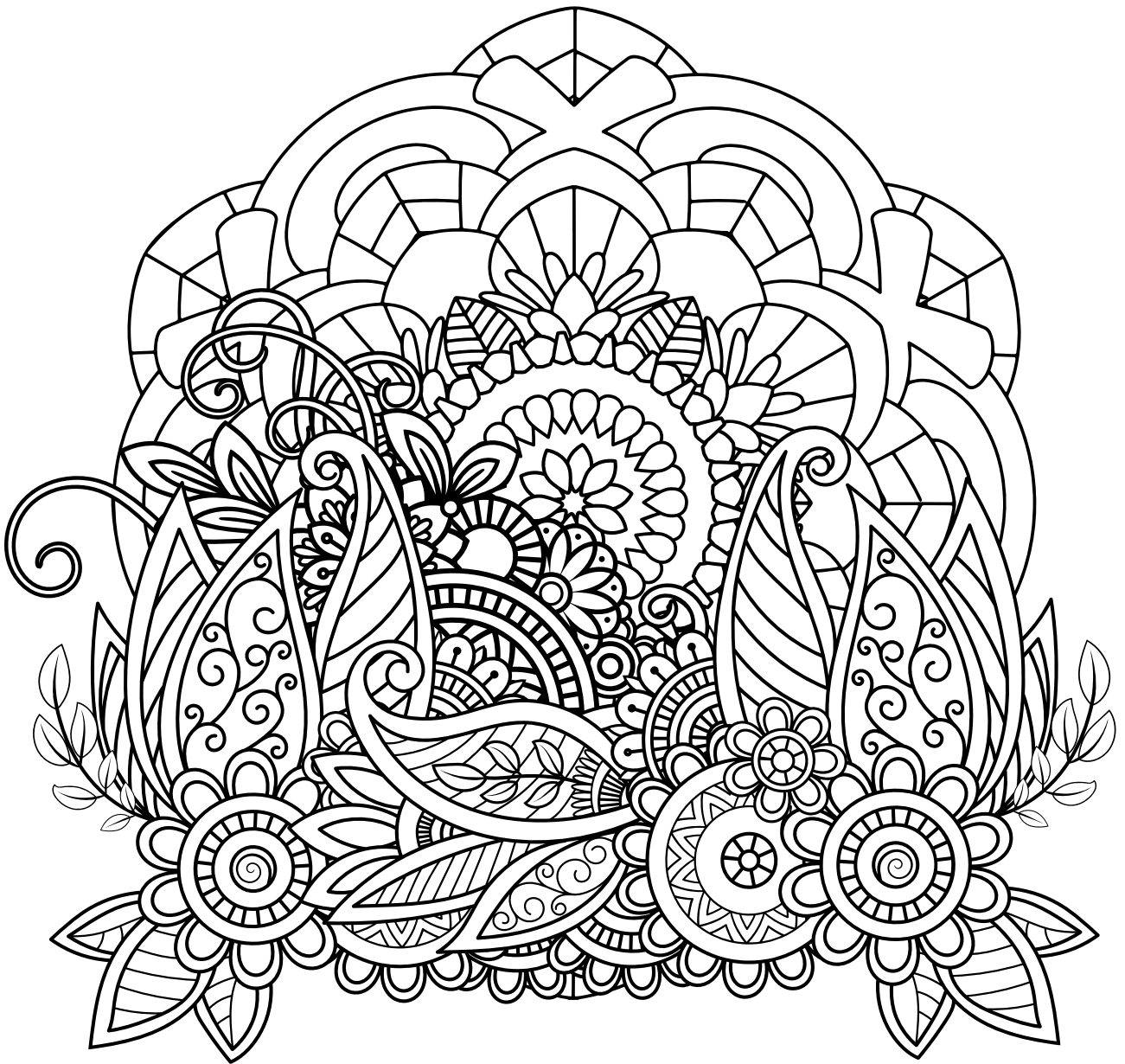


Einfach da sein





Segen des Tages





Danke dir selbst
für deine Achtsamkeit
und dein Innehalten

