

Schön das du hier bist, du mutige, kreative Seele!

Farben spielen in meinem Leben schon immer eine Rolle. Dabei habe ich mir überhaupt keine **Gedanken** gemacht, warum das so ist. Für mich waren bunte Farben völlig normal.

Oft werde ich auf meinen „ausgefallenen“ **Farbgeschmack** angesprochen. Ja, es gibt sehr viele **knallige** Lieblingsfarben um mich herum und andere, meist sehr **dunkle** Farben, schließe ich aus meiner persönlichen Farbpalette weitestgehend aus, was allerdings völlig **intuitiv** passiert.

Warum ist das so?

Mit dieser Frage fing ich an, mich bewusst mit dem **Thema** Farben auseinander zu setzen.

Am einfachsten fällt mir das beim Malen und so habe ich begonnen nur eine **einzige Farbe** auf meinem Blatt Papier einzuladen. Beim Auftragen der Farbe stelle ich mir verschiedene **Fragen**.

Indem ich so bewusst auf die Farbe eingehe, gebe ich meine volle **Aufmerksamkeit** darauf. Rücke sie in den Focus, so ist sie keine unbewusste **Selbstverständlichkeit** mehr.

Ich kann dabei herausfinden, welche Farben mit guttun, oder welche ich meiden möchte. Denn Farben, die mich **glücklich** machen, mir also ein **gutes Gefühl** verleihen, nehme ich in meiner Umgebung präsenter wahr, weil ich dieses gute Gefühl, mehr in mein Leben ziehen möchte. So kann ich mich selbst in eine **positive Stimmung** versetzen.

Auch du kannst das!

Ich lade dich hier zu einem kleinen **Guten-Morgen-Ritual** ein, damit du deine persönliche „Tages-Farbe“ herausfindest.

Nimm dir dafür morgens **5-10 Minuten** Zeit, lege deine volle Aufmerksamkeit auf dieses Ritual und nimm **Verbindung** zu dieser Farbe auf.

Du brauchst ein **Blanko Heft (A5)**, das dich ein Monat lang begleitet darf und verschiedene **farbige Bunt- oder/und Filzstifte** (vielleicht 7-8 Stück).

Du wählst nun mit geschlossenen oder geöffneten Augen einen der Stifte aus. **Wichtig: Nicht denken!**
Lasse das intuitiv geschehen.

Der gezogene Stift ist deine heutige „**Tages-Farbe**“!

Öffne im **Heft** eine Seite und nimm den gezogenen **Stift** in deine **intuitive Hand**, also die Hand, mit der du normalerweise nicht schreibst.

Setze den Stift auf das Papier (auch hier könntest du wieder die Augen schließen) und ziehe eine ungeplante **Kritzeln-Kratzeln Linie!**

Ja, sei einfach mutig und gib dem „**KindergartenKind**“ in dir diesen Raum.

Versuche dich mit deiner Hand zu **verbinden**, sie kennt den Weg und das Tempo. Schnell oder langsam, Groß oder Klein, alles egal, alles ist richtig. Geh weg von der **Bewertung** oder einer **Erwartung!**

Das entstandene „**Gekritzeln**“ braucht nichts darzustellen!

Wenn du fertig bist, lasse das Entstandene auf dich wirken.
Drehe das Heft in alle Richtungen. **Perspektivenwechsel!**
Vielleicht entdeckst du eine Linie, die du noch dicker
nachmalen möchtest. Wenn du das Bedürfnis verspürst noch
irgendwo etwas hinzuzufügen, oder auszumalen, mach das.
Folge deinem Bauchgefühl!

Du kannst dir dabei folgende **Fragen** stellen:

Wie geht es mir, wenn ich diese Farbe sehe?

*

Verbinde ich mit dieser Farbe eine Erinnerung?

*

**Gibt es Gegenstände, ein Geruch oder
Geschmack, den ich damit verbinde?**

*

Welche Gefühle sind in mir?

Schreibe deine **Antworten** in dem Heft neben der Farbe auf, so
kannst du sie immer mit dieser Farbe und auch **diesem Tag** verbinden.
Vielleicht magst du **Abends** sogar noch ein Erlebnis oder Wort vom
Tag hinzufügen. Fertig?! Vergiss, das **Datum** nicht dazuzuschreiben.

Wenn du das für **einen Monat** machst, wirst du überrascht sein,
wie oft die intuitiv gezogenen Farben sich **wiederholen**,
was du dazu notiert hast und vielleicht gibt es tatsächlich
eine Farbe, die gar **nicht vorkommt???**!

Alles ist **richtig**, nimm es einfach nur für dich wahr.

Für den Rest des **Tages**, achte darauf,
wo dir diese Farbe begegnet, was es bei dir auslöst.

So kommst du in eine **innere Kommunikation**,
kannst eine völlig neue Sichtweise auf Farben bekommen.

Vielleicht:

startest du zukünftig den Tag mit einer Kaffeetasse,
die eine deiner **Glücklichmacher** Farben hat,

*

trägst du ein **fröhlich** machendes Kleidungsstück,

*

hast du **Gute-Laune**-Handtücher im Badezimmer,

*

Oder das farblich passende **Motivations-Bild** in dein Büro....

Es ist ganz egal, du wirst deine **Möglichkeiten** finden,
die sich für dich **gut anfühlen**, wenn du Farben ab jetzt
bewusst in dein Leben einladen möchtest.

Ich wünsche dir ganz viel **Spaß**, mit diesem kleinen Ritual.
Und mach dich **locker**, wenn du mal morgens nicht daran denkst
oder **keine Zeit hast** 😊

Herzlichst grüßt dich

Nicole