



Meditatives Zeichnen und
Malen für deinen Alltag

Nutze die Kraft deiner Kreativität!

Ich wünsche Dir viel Freude!

Du kannst mich fragen.

www.diana-distler.com
Mail: info@diana-distler.com

Meditatives Zeichnen oder Malen ist ein anderer Weg deine Achtsamkeit zu trainieren. Wenn du dich bis jetzt nicht viel mit Achtsamkeit befasst hast, dann erkläre ich dir, was das ist und warum dir Achtsamkeitstraining für dich sehr nützlich sein kann.

Achtsamkeit oder Bewusstsein ist nichts anderes als eine Fähigkeit dich selbst und die Welt um dich herum wahrzunehmen. So wie das ist, hier und jetzt. Manchmal ist es nicht so einfach im Augenblick zu leben, weil wir mit Gedanken oder geistig woanders sind. Zum Beispiel denkst du während der Arbeit an einem angenehmen Abend und am Wochenende machst du schon Pläne für die nächste Woche. Deshalb ist es wichtig deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, Abstand von Grübelei zu nehmen und deine innere Stille zu hören. Das tut gut, weil du damit sowohl körperlichen als auch seelischen Stress reduzieren kannst.



Die kreative Tätigkeit ermöglicht dir, dich natürlich, ganz spontan und leicht auf den Dasein-Zustand einzulassen. Beim meditativen Zeichnen richtest du deine Aufmerksamkeit auf das, was du gerade tust. Während du zeichnest,

wird dein sympathisches Nervensystem beruhigt, das normalerweise für eine Leistungssteigerung sorgt und zum Beispiel in Stresssituationen aktiviert wird. Alles was du brauchst ist nur noch eine Sache: deinen Perfektionisten ablegen. Du brauchst keine Gedanken darüber zu machen, ob du gut zeichnen kannst, denn bei dieser Beschäftigung geht es nicht um das Endergebnis, sondern um den Prozess. Sei geduldig mit dir und lenke sanft deine Aufmerksamkeit auf das Geschehen und Erleben. Bleib einfach dran - es lohnt sich!

Weiter geht es mit einer kurzen Anleitung, wie du Meditatives Zeichnen in dein Leben integrieren kannst.



1. Bevor du einen Stift in die Hand nimmst, mach 3-5 tiefe Atemzüge. Nimm es dir wie ein Einstiegsritual um für die Entspannungsphase bewusst einzugehen.

2. Wenn du gestresste Tage hast, dann mach an diesen Tagen nur das Kritzeln. Stell einen Timer für 10 Minuten. Es ist wichtig, die vorgeschlagene Übungsdauer genau einzuhalten. Es hilft dir, sich ganz auf die Tätigkeit zu konzentrieren. Und 10 Minuten aus 1440 Minuten am Tag kannst du für deine Gesundheit finden oder?

Das Kritzeln ist ein spontanes Zeichnen deiner Seele. Sie lässt deine Hand auf einem Blatt Papier wissen, wie es ihr gerade geht. Welche Spuren hinterlässt sie? Sind das die einfachen Linien oder intensive und chaotische Bewegungen? Kreise, Striche, Punkte? Lass dich überraschen! Manchmal, wenn dein Timer geklingelt hat, kannst du erkennen, dass deine Seele eine Botschaft für dich hat. Vielleicht sind das eine Idee oder eine Lösung, die du gerade brauchst? Und wenn dir mal gar nichts einfällt, ist auch kein Problem. Hier sind ein Paar Elemente, die dir als Anstoß zum kreativen Prozess dienen können:



3. Wenn du dich gerade nicht in turbulenten Zeiten befindest, dann tauche in die Welt der Kreativität! Und denke daran, dass es kein Richtig oder Falsch gibt! Um einen Einstieg in den Malprozess zu erleichtern, kannst du folgende Gestaltungsideen nutzen:

- Experimentiere mit Farben!

Vorhanden sind die drei Grundfarben Gelb, Rot und Blau, sowie Schwarz und Weiß. Lass deinen Stift oder Pinsel mit Farben spielen. Frag dich, wie du die Farben haben möchtest: dickflüssig und deckend oder dünnflüssig und transparent? Wo möchtest du auf dem Blatt Papier beginnen? Wie möchtest du beginnen: Mit Punkten, Kreisen oder ganze Oberfläche bemalen? Möchtest du einen anderen Farbton? Möchtest du, dass die Farben sich nur leicht berühren oder ineinander übergehen? Auf diese Art kann sehr schöne Serie von Farben und Muster entstehen.



- Du kannst zuerst etwas vorzeichnen oder sogar dein vorhandenes Kritzelbild weiter gestalten! Schau mal, was entstand, als ich meinen Namen 4-mal geschrieben und dann anschließend ausgemalt habe.

Konntest du dir ausreichend Zeit nehmen sich zu entspannen? Hast du dich dabei wohlgefühlt? Es geht nicht um Perfektion, sondern vielmehr um das Erleben, Spüren und Energetisieren an sich und in dem Maße, dass es dir guttut und dich entspannt. Ich hoffe sehr, es ist dir gelungen. Dann bist du auf einem gesunden und achtsamen Weg zur Ruhe und Gelassenheit.

Und noch einmal: Alles wird mit regelmäßigem Üben leichter und genüsslicher. Erkenne das Essentielle an deiner Mal-Praxis. Tag für Tag ein klein wenig mehr!

Ich wünsche dir weiterhin eine wundervoll dynamische, öffnende sowie energetisch stressfreie Reise in die Selbsterkenntnis und in deine Individualität und Kreativität!

Herzlichst, Diana

Falls du noch Fragen zu dem meditativen Zeichnen hast oder wenn du weitere Hilfe oder Unterstützung brauchst, dann kannst du mir jederzeit eine E-Mail senden:

info@diana-distler.com

Du kannst meine Arbeit und Ideen auch auf meinem YouTube-Kanal sehen:

<https://youtube.com/channel/UCH1QBk-fj1caEVCinHv0woQ>