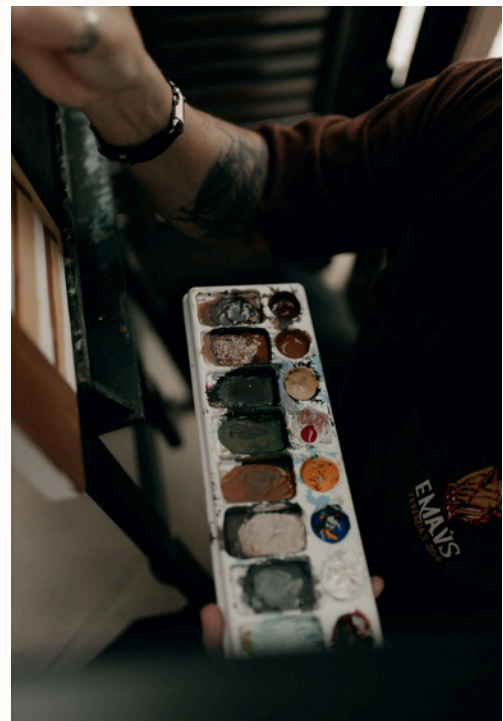
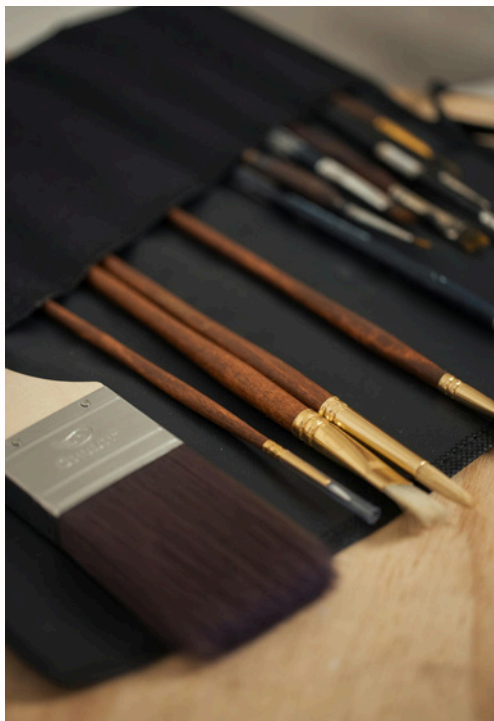




Niemand ist perfekt. Loslassen lernen.

DU KANNST DAS HIER NICHT
RICHTIG ODER FALSCH MACHEN,
UND DARUM GEHT ES.



@ICHKUNSTDICH



KONTAKT@ICHKUNSTDICH.DE





KENNST DU DAS?

Du stellst dich selbst ganz selbstverständlich an die letzte Stelle und wunderst dich am Ende des Tages, warum du so erschöpft bist.

Du sitzt abends auf dem Sofa und hast endlich Zeit für dich. Und dann merkst du: Du weißt gar nicht, was dir guttut und was du gerade brauchst. Den ganzen Tag hast du funktioniert. Für andere, für die Arbeit, für deine Aufgaben, für den Alltag. Und irgendwo dazwischen bist du selbst auf der Strecke geblieben.

Gurl!
Das muss nicht so sein.

Ich helfe dir, wieder mehr bei dir anzukommen und herauszufinden, **was du eigentlich fühlst, brauchst, was dir guttut und was du willst.**

Mit Kunst kannst du lernen wieder in dich hineinzuspüren und Dinge auszudrücken, für die du so oft keine Worte hast. Du bekommst Raum, in dem du einfach du selbst sein und dich entdecken darfst.

Also nimm dir mit Kunst Raum zum Spüren, Ausprobieren, Loslassen und Neugierig sein. Denn du bist genauso wichtig wie alles, was um dich herum passiert. Dafür musst du nicht immer funktionieren oder stark sein. **Außerdem ist dich selbst an die erste Stelle zu setzen nicht egoistisch.**

Und genau deshalb habe ich dir heute deinen ersten kleinen Schritt in diese Richtung mitgebracht. Eine kleine Einladung, um für ein paar Minuten nur bei dir zu sein.

Deine Leticia

Niemand ist perfekt

Dein Experiment: Loslassen lernen mit Kunst

Du brauchst:

- ☐ ein Blatt Papier (mindestens DIN A4)
- ☐ Buntstifte (Farben deiner Wahl)
- ☐ deine Hände
- ☐ einen ruhigen Ort

Dauer: ca. 10 Minuten

What are we doing now?

Male dein Gesicht blind.

Spüre dafür in dein Gesicht hinein.

Du kannst auch mit einer Hand

nachfühlen, wie sich dein

Gesicht anfühlt. Fühle dein

Kinn, deinen Mund,

die Wangen, deine Nase,

deine Augen, Ohren und

deine Stirn. Fühle deinen

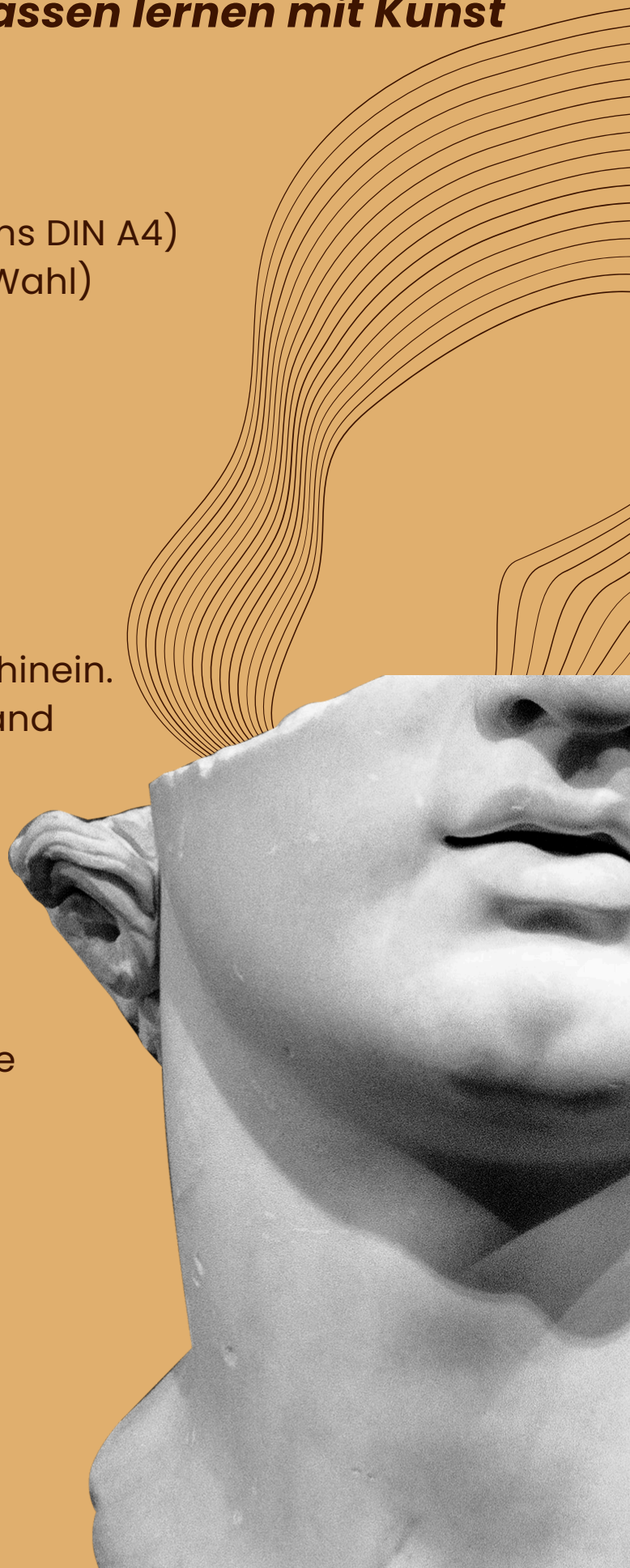
Haaransatz und deine ganze

Kopfform. Fühle deine

Zähne und deine Zunge.

Du darfst alles gestalten,

was du wahrnimmst.



Niemand ist perfekt

Dein Experiment: Loslassen lernen mit Kunst

Und jetzt?

**Schau dir dein Bild einmal in Ruhe an.
Nicht mit der Frage: „Ist es schön?“,
sondern mit diesen Fragen:**

- Was fällt dir als Erstes auf?
- Wenn dieses Bild eine Botschaft für dich hätte, welche könnte es sein?
- Was könnte „loslassen“ für dich im Alltag bedeuten?

Platz für deine Eindrücke





Na, wie hat es sich angefühlt, nichts richtig oder falsch machen zu können? Ungewohnt, aber wohltuend? Hast du gemerkt, wie gut es tut, einfach mal nichts leisten zu müssen und dich zu spüren?

Gönn dir mehr davon, lass uns ganz unverbindlich kennenlernen und besprechen, wie deine Reise zu dir selbst mit mir aussehen wird.

Let's do it together!

Kostenloses Kennenlernen
vereinbaren

