

1. Tag: Das Tor zur Kreativität

Einleitung: Das Überschreiten der Schwelle

Jede große Reise beginnt mit einer Etappe. Das Tor zur Kreativität ist dieser erste Schritt – ein symbolischer Übergang zu neuen Möglichkeiten. Stellen Dir vor, dass ein wunderschön geschnitztes Tor vor Ihnen steht. Dahinter liegt eine üppige, lebendige Welt voller Farben, Texturen und Ideen. Dies ist nicht nur ein physischer Raum, sondern auch ein mentaler und emotionaler Bereich, in dem du deine Kreativität entfalten kann.

Dieses Tor zu durchschreiten, erfordert Neugierde und Mut. Es geht darum, die Zweifel beiseite zu schieben, die einem zuflüstern, man sei nicht „kreativ genug“ oder „geschickt genug“, und darauf zu vertrauen, dass die eigene Kreativität so einzigartig ist wie der eigene Fingerabdruck. Du brauchst hier keine Perfektion, sondern nur die Bereitschaft zu versuchen, zu erforschen und zu spielen.

Heute werden wir uns darauf konzentrieren, dieses Tor zu öffnen. Wir werden Ziele für die vor uns liegende Reise setzen, sanft damit beginnen, jeglichen Widerstand loszulassen und ein Gefühl der Neugierde in unser Herz einladen.

Ausführlicher Ganzheitlicher Start: Erdung in der Gegenwart

Beginne deinen Tag, indem du dir einen ruhigen, bequemen Platz suchst, an dem du nicht gestört wirst.

1. **Atemarbeit:** Schliesse deine Augen und atme viermal tief ein, halten den Atem viermal an und atme sechsmal langsam aus. Stelle dir dabei einen goldenen Faden vor, der du mit der Erde unten und dem Himmel oben verbindest. Wiederholen dies fünf Minuten lang und erlauben dir, dich geerdet und doch frei zu fühlen.

2. **Affirmation:** Flüstere dir selbst zu:

- „Ich bin offen für den Fluss der Kreativität.“
- „Jeder Schritt nach vorne ist ein Akt des Mutes.“
- „Ich vertraue auf meine Reise.“



Journaling- Vorschläge: Entdecke deinen kreativen Kompass

1. Schreibe über eine Zeit, in der du dich sehr kreativ gefühlt hast. Was hat es ausgelöst? Wie hat es sich angefühlt?
2. Denke über die Zweifel oder Ängste nach, die bei dir aufkommen, wenn du an Kreativität denkst. Wie könnte es aussehen, wenn du sie beiseite räumst?
3. Stelle dir dein Leben vor, wenn Kreativität ein integraler, freudiger Bestandteil davon wäre. Beschreibe diese Vision.



Anregungen für die Kunst: Das Tor schaffen

1. Zeichne oder male auf ein leeres Blatt Papier, wie du dir dein persönliches "Tor zur Kreativität" vorstellst. Wird es verschnörkelt, schlicht, von Ranken überwuchert oder von Licht durchflutet sein?
2. Verwende Elemente aus gemischten Medien - schneide Bilder aus, füge Texturen hinzu oder klebe kleine Objekte auf, um dein Tor taktil und einzigartig zu machen.
3. Schreibe oder kritzle Affirmationen oder Absichten an die Ränder deiner Tor-Kunst, um deine Vision zu etablieren.

Ganzheitliche Therapie: EFT-Klopfen zur Überwindung von Widerständen

1. Beginne auf deine Handfläche zu klopfen und wiederhole die Affirmationen laut:
 - „Auch wenn ich mich blockiert fühle, akzeptiere ich mich zutiefst und vollständig.“
 - „Auch wenn ich an meiner Kreativität zweifle, vertraue ich dem Prozess“.
2. Gehe diese Punkte durch, die du klopfst (Augenbraue, seitlich des Auges, unter dem Auge, unter der Nase, am Kinn, am Schlüsselbein und am Oberkopf). Affirmiere bei jedem Punkt:
 - „Ich lasse die Angst los, nicht gut genug zu sein.“
 - „Ich begrüße Neugier und Spass.“
 - „Die Kreativität fließt mit Leichtigkeit durch mich hindurch.“

Meditation: Das Tor durchschreiten

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Visualisiere das Tor aus deinem Kunstwerk. Stelle dir vor, wie du davor stehst und seine Energie und Möglichkeiten spürst.
2. Stelle dir vor, wie sich das Tor langsam öffnet und eine farbenfrohe, weitläufige Welt offenbart. Trete mit Zuversicht hindurch und spüre eine Welle der Wärme und Inspiration, wenn du dieses kreative Reich betrittst.
3. Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit, um dieses Reich vor deinem geistigen Auge zu erkunden - nimm die Farben, Texturen und Formen wahr.

Abschliessende Reflexion

Nimm dir zum Abschluss dieses ersten Tages einen Moment Zeit, um den Mut anzuerkennen, den es brauchte, um zu beginnen. Bei Kreativität geht es nicht darum, etwas zu erreichen - es geht darum, etwas zu entdecken. Heute habst du ein Tor der Möglichkeiten geöffnet, und das ist keine kleine Leistung.

Nimm dir die Zeit, deine Kunst oder dein Tagebuch noch einmal zu betrachten. Denke darüber nach, was dabei herausgekommen ist und was dich überrascht hat. Feiere diesen ersten Schritt und werde dir bewusst, dass der morgige Tag einen weiteren Wegpunkt auf unserer Landkarte bringt.

